

Training für einen guten Zweck: Zu den Gewinnern gehören schon jetzt alle Teilnehmer, weil sie zugunsten krebserkrankter Menschen rudern.

Fotos Michael Kretzer

„Alle in einem Boot“

Positive Erfahrungen durch sportliche Leistungen können Krebspatienten derart beflügeln, daß sie wieder Freude am Leben gewinnen.

VON BRIGITTE ROTH

FRANKFURT. Er zählt zu den Topfahrern des Radrennsports, als Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium festgestellt wird. Doch er besiegt den Krebs und gewinnt drei Jahre später zum ersten Mal die Tour de France. Lance Armstrong ist zweifelsohne ein Ausnahmesportler, aber sein Beispiel kann allen Krebspatienten Mut machen, denn es zeigt, daß nach der Überwindung einer Krebserkrankung selbst sportliche Höchstleistungen möglich sind. Und dazu muß niemand ein Profi sein.

Elke Jäger, Chefarztin der Onkologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt, berichtet von einem 38 Jahre alten Marathonläufer, der an einem bösartigen Lymphdrüsenleiden erkrankte und dessen Kräfte während der acht Monate dauernden Chemotherapie dahinschwanden. Doch dank des Sports habe er wieder zu seiner alten Form gefunden und die rund 42 Kilometer lange Strecke inzwischen schon mehrmals erfolgreich absolviert. Als Krebspezialistin Jäger das Programm „Sport und Onkologie“ initiierte, zu dessen Gunsten heute um 15 Uhr in Mainz eine Ruderregatta ausgerichtet wird, hatte sie derartige Heldentaten indes nicht vor Augen. Darum geht es der Professorin auch nach wie vor nicht, zumal eine Überbeanspruchung die Abwehrkräfte schwächt. Sie möchte Krebspatienten vielmehr dabei helfen, durch Sport ihre Lebensqualität und ihre Perspektiven zu verbessern. Denn für Jäger, die selbst regelmäßig rudert und joggt, steht außer Frage: Durch einen moderaten, an die individuellen Fähigkeiten und gesundheitlichen Voraussetzungen angepaßten Ausdauersport sinke die Wahrscheinlichkeit, daß der Körper abermals einen Tumor entwickle, die Lebenserwartung steige. Sport stärke das Immunsystem und sei daher ein „objektiv wichtiges Mittel gegen Krebs“. Nebenwirkungen der Chemotherapie wie beispielsweise Übelkeit, Appetitlosigkeit und ein Abfall der weißen Blutkörperchen könnten abgemildert werden.

Krebspatienten verlieren laut Jäger oft vollkommen das Vertrauen in ihren Körper. Es kehre zurück,

indem die Patienten ihre Kondition und Leistungsfähigkeit wieder steigern.

Sport sei aber auch ein Weg aus der Isolation, denn viele kapselten sich total ab. Jäger denkt zum Beispiel an eine 58 Jahre alte Frau mit Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium und Lebermetastasen, die über Monate mit einer Chemotherapie behandelt wurde. „Sie litt extrem unter Übelkeit, lag nur noch auf dem Sofa und war depressiv.“ Seit vier Wochen gehe die Patientin fast täglich „Walken“, meistens alleine, gelegentlich mit Freunden. Und wie Jäger weiß, erlebe die Patientin dabei, wie ihre körperlichen Kräfte wieder zunehmen, sie kann besser mit der Erkrankung umgehen und ihr Leben wieder positiv gestalten. Die meisten wollten zeitlich unabhängig sein und gingen ihrem Sport deshalb alleine nach. Doch strebt Jäger nach eigenen Worten mittelfristig an, durch Sporttherapeuten geleitete Gruppen einzurichten.

An dem seit Anfang Mai dieses Jahres zusammen mit der Johannes Gutenberg-Universität Mainz laufenden Programm beteiligen sich inzwischen 50 Patienten – Männer wie Frauen. Grundsätzlich sei

Sporttreiben nicht auf bestimmte Krebsformen beschränkt, allerdings seien manche Patienten körperlich nicht in der Verfassung, sagt Jäger. Damit sich niemand mehr schadet als nutzt, steht ein sportmedizinischer Check am Anfang jeglicher Aktivität. Dieser erfolgt an der Mainzer Universität (Anmeldungen über das Büro von Elke Jäger unter der Telefonnummer

0 69-76 01-33 40). Die sportmedizinische Untersuchung, bei der Kraft, Beweglichkeit und Kondition getestet werden, dauert etwa eine Stunde. Anschließend berät ein Sportmediziner, welche Aktivität er für geeignet hält. In der Regel sind das zügiges Gehen (Walken), Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Anschließend wird die erlaubte Bewegungsintensität mit Trainingsdauer und -puls fest-

gelegt. Nach zwei Wochen – und dann wieder nach drei Monaten – werden die Patienten abermals zu sportmedizinischen Untersuchungen bestellt. Diese Befunde werden den behandelnden Ärzten der Krebspatienten zugeleitet.

Weil die Krankenkassen nicht für die Kosten der drei sportmedizinischen Tests von 240 Euro je Patient aufkommen, ist man laut Elke Jäger auf Spenden angewiesen. Ärzte in Krankenhäusern und Praxen im Rhein-Main-Gebiet sind über die Initiative informiert. Die Nachfrage am Ausdauersport-Programm steige, und man wolle in diesem Jahr noch 200 Patienten eine Teilnahme ermöglichen.

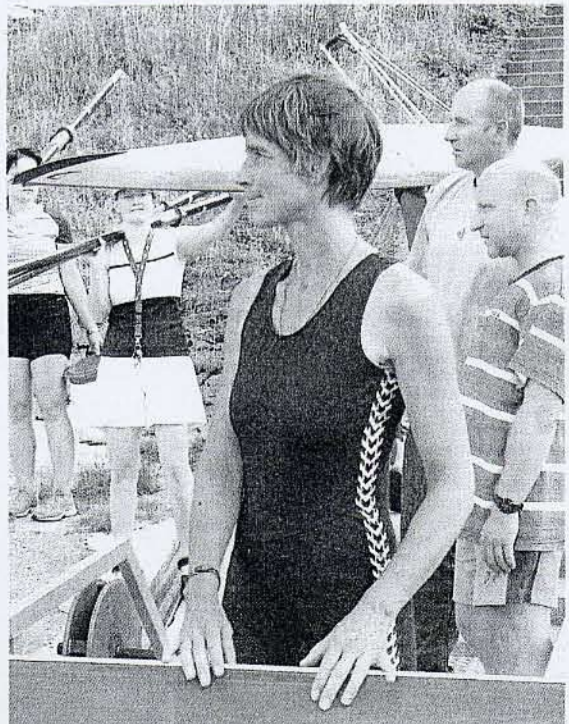
Die Benefizveranstaltung „Rudern gegen Krebs“ soll dabei helfen. Ärzte, Wissenschaftler, Pfleger, Psychologen, andere Mitarbeiter des Gesundheitswesens und Politiker haben für die heutige Regatta rund 50 Vierer-Mannschaften angemeldet.

Die Regatta hat für die Internisten zugleich einen symbolischen Wert. Im Kampf gegen Krebs sei niemand alleine erfolgreich, sondern Ärzte sollten im Team, über Klinik- und Stadtgrenzen hinaus zusammenarbeiten. Oder wie Jäger es noch ausdrückt: „Wir müssen gemeinsam in einem Boot sitzen.“

Sport und Onkologie

Das Gemeinschaftsprojekt wird vom Institut für Sportmedizin der Mainzer Universität und der Onkologischen Klinik am Frankfurter Krankenhaus Nordwest unter der Leitung von Professor Elke Jäger getragen. Weil die sportmedizinischen Untersuchungen für Krebspatienten Voraussetzung einer körperlichen Betätigung sind, aber nicht von den Krankenkassen gefördert werden, wird heute in Mainz die Benefizveranstaltung „Rudern gegen Krebs“ ausgerichtet, die um 15 Uhr am Rheinufer vor dem Hyatt Hotel startet. Der Mainzer Ruderverein 1878 und die Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1869 haben die Teams auf ihren Regatta-Einsatz zur diesjährigen Mainzer Johannisnacht vorbereitet. Ziele sind die Anleitung zu einem regelmäßigen körperlichen Training, die Beratung über individuell empfehlenswerte Sportarten und Leistungsstufen und die damit verbundene Steigerung von Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Die ersten Erfahrungen sind vielversprechend.

Unterstützen kann jeder das Projekt durch eine Spende an die Krebsforschung Rhein-Main e.V., Dresdner Bank, Kontonummer 02 412 111 02, Bankleitzahl 550 800 65.



Krebspezialistin Elke Jäger möchte Patienten zum Sporttreiben ermutigen.