

5 Fragen an: **Frau Prof. Dr. Elke Jäger, Mainz**

# Positive Auswirkungen durch moderate Ausdauerbelastungen

„Rudern gegen Krebs“, das ist eine Regatta auf dem Rhein bei Mainz, die auf besondere Weise den Kampf gegen die heimtückische Krankheit Krebs führt. Initiatorin und unermüdliche Organisatorin ist Frau Prof. Dr. Elke Jäger. Mit ihr sprach Arno Boes über das sich inzwischen ausweitende Projekt.

**RS: Aus Ihrer Initiative ist inzwischen ein umfassendes Projekt geworden. Wie kamen Sie gerade auf die Sportart Rudern?**

E.J.: In unserem Projekt „Sport und Krebs“ geht es darum, möglichst vielen Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen den Einstieg in eine regelmäßige sportliche Betätigung zu ermöglichen. Wir wissen inzwischen, dass moderates Ausdauertraining für Krebspatienten die Verträglichkeit der notwendigen Chemotherapie und damit die Lebensqualität erheblich steigern kann. Diese Erkenntnis zeigt, dass es nicht nur auf ursächliche, sondern vor allem auf begleitende Behandlungsmaßnahmen ankommt, die die Behandlungsergebnisse bei Krebserkrankungen positiv beeinflussen können. Allen Beteiligten, Patienten wie Ärzten, ist klar, dass eine solche umfassende Betreuung eine Teamleistung ist, die auf engmaschige Informationen und gute Kommunikation und Zusammenarbeit angewiesen ist.

Rudern versinnbildlicht diese genauestens aufeinander abgestimmte Teamleistung in besonderer Weise. Erfolgreiches Rudern bedeutet eine gemeinsame Leistung, in möglichst großer Übereinstimmung mit geführtem Krafteinsatz und langem Atem.

**RS: Welche besonderen Anforderungen stellen Krebspatienten an eine Sportart und wie kann Rudern diesen gerecht werden?**

E.J.: Die positiven Auswirkungen von Sport bei Krebserkrankungen entstehen in erster Linie durch moderate Ausdauerbelastung. Bei bestimmten Erkrankungen kann ein zusätzliches Kräftetraining von Vorteil sein. Anzustreben sind gleichförmige, planbare Bewegungsabläufe, deren Intensität gesteuert werden kann. Positiv wirken der Aufenthalt an der frischen Luft, in schöner Umgebung sowie das gemeinsame Bewegungserlebnis in



einer Mannschaft bzw. im Vergleich zu weiteren Mannschaften.

Rudern repräsentiert in jeder Weise diesen Anforderungskatalog. Der Spannungsfaktor wird als besonders hoch angegeben, weil eine hohe Konzentration auf den Bewegungsablauf nötig ist. Man kann in der Zeit des Ruderns an kaum etwas anderes denken und daher besonders gut von den ständigen Gedanken an die Erkrankung abschalten. Das Gemeinschaftserlebnis mit anderen Patienten und ähnlichen Schicksalen wirkt in hohem Maße motivierend, den Kampf gegen die Erkrankung alleine und auch zusammen aufzunehmen.

**RS: Krebserkrankungen treten in verschiedenen Formen und Stadien auf. Welche Einschränkungen und Besonderheiten ergeben sich daraus für das Sporttreiben?**

E.J.: Je nach Lokalisation der Primärerkrankung und ggf. Ausbreitungsmuster können Organfunktionsstörungen, Störungen des Blutbildes, Beeinträchtigungen der Knochenfestigkeit und Gelenkfunktionen resultieren. Je nach individuellem Krankheitsbild muss die Eignung für eine sportliche Betätigung durch Onkologen und Sportmediziner gemeinsam festgestellt werden. Vielen Patienten ist auch in fortgeschrittenen Stadien einer Krebserkrankung die Teilnahme an ausdauerportlicher Betätigung möglich. Besondere Bedeutung

hat bei definierbaren krankheitstypischen Funktionsbeeinträchtigungen die sportmedizinische Beratung, um Überforderung und Verletzungsrisiko vorzubeugen. Eine Ausweitung des sportmedizinischen Betreuungsprogramms ist eines unserer wichtigsten Ziele, um möglichst viele Patienten in ein sinnvolles Ausdauersportprogramm einbinden zu können.

**RS: Die Regatta auf dem Rhein bei Mainz ist inzwischen eine feste Institution. Erzielen Sie damit die gewünschte Aufmerksamkeit?**

E.J.: Die Regatta „Rudern gegen Krebs“ findet in diesem Jahr zum dritten Mal in Folge im Rahmen der Mainzer Johannismacht statt. Die Resonanz im Vorfeld der Veranstaltung ist sowohl bei Teilnehmern als auch bei Organisatoren und Interessenten bereits besonders groß. Dies bestätigt, dass die Regatta als solche attraktiv ist und das Förderziel, die Unterstützung des Programms „Sport und Krebs“ für Teilnehmer und Unterstützer sinnvoll ist. In zunehmendem Rahmen soll innerhalb der Regatta das Patientensportprogramm enthalten sein. Neben einem Patientenrennen und Informationsveranstaltungen zum Patientensport sind Gesprächsmöglichkeiten mit Teilnehmern am Sportprogramm vorgesehen.

**RS: Welche weiteren Aktivitäten sind im sportlichen Bereich für die Zukunft geplant?**

E.J.: Wichtigstes Ziel ist die breitere Organisation des Programmes „Sport und Krebs“, um größere Patientenkreise in entsprechende Sportinitiativen einbeziehen zu können. Hierzu sind organisatorische Schritte nötig sowie die fachliche Information mitbetreuender Kollegen.

Geeignete Informationsmedien sind Fachzeitschriften und Kongresse, z. B. der Deutsche Krebskongress 2008. Hier werden wir zu „Rudern gegen Krebs“ eine eigene Veranstaltung präsentieren. Darüber hinaus ist die Initiierung von möglichst vielen lokalen Sportveranstaltungen unter demselben Motto wichtig, um hierdurch eine flächendeckende „Sportbewegung“ für Krebspatienten in Deutschland in Gang zu setzen. ■

