

NEUE ERKENNTNISSE ZU SPORT UND BEWEGUNG BEI KREBSERKRANKUNG

Newstelegramm vom 15.07.07

Zurück Vor

(idw). Laut Prof. Elke Jäger, Mitglied des Vorstands der Stiftung Leben mit Krebs und Chefärztin der Medizinischen Abteilung Hämatologie und Onkologie, Nordwest-Krankenhaus, Frankfurt/Main, ist Sport für Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen ein neues Programm zur Verbesserung der Lebensqualität trotz notwendiger Therapie und bestehender krankheitsassoziierter Symptome. "Die Begleitforschung zum Projekt "Sport und Krebs" durch die sportmedizinischen Institute der Universitäten Mainz und Frankfurt zeigt eine signifikante Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining bei Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen. Diese Erfahrung steigert die Motivation zum Kampf gegen die Erkrankung und die Therapiecompliance der Patienten. Damit verbunden sind eine verbesserte Selbstwahrnehmung, eine stabilere Einbindung in das gewohnte soziale Gefüge und eine reduzierte krankheitsbedingte Stigmatisierung." Prof. Martin Halle vom Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin des Klinikums rechts der Isar bestätigt diese Feststellungen: "Körperliche Bewegung und Sport haben nicht nur ihren Stellenwert in der Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen, sondern sind auch bei der Entstehung und Therapie von Krebserkrankungen von Bedeutung. So zeigt sich, dass die häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland, nämlich Brustkrebs und Darmkrebs, bei körperlich aktiven und schlanken Personen deutlich weniger vorkommen. Darüber hinaus zeigt sich auch bei Patienten mit Krebserkrankung ein positiver Effekt von körperlicher Aktivität. So kann sogar die Sterblichkeit durch regelmäßige Aktivität (2 Stunden Spazierengehen im Vergleich zu fehlender Aktivität) über einen Zeitraum von 16 Jahren um 30 Prozent reduziert werden. Bei Darmkrebspatienten, die bei zusätzlichem Lymphknotenbefall, aber ohne Fernmetastasen operiert wurden und nachfolgend eine Chemotherapie erhielten, konnte gezeigt werden, dass tägliche körperliche Aktivität (45 min in Form von schnellem Spazierengehen) zu einer Senkung der Sterblichkeitsrate um fast 50 % zu führen vermag. Darüber hinaus ist körperliche Aktivität auch für die psychische Ausgeglichenheit von Patienten mit Krebserkrankungen von Bedeutung. So verbessert sich deren Lebensqualität und Nebenwirkungen. So kann beispielsweise das 'chronische Müdigkeitssyndrom' durch entsprechende Programme verbessert werden." Die Erkenntnisse zu Sport und Bewegung sind von klinischer Seite relativ neu und bisher unzureichend in Therapiekonzepten von Krebspatienten eingebunden.