

Expertengespräch „Sport und Krebs“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Sich nicht völlig hängen lassen, ein bisschen sportlich aktiv bleiben, selbst bei Krebs. Das ist gut fürs Immunsystem und verbessert die Lebensqualität. Da sind sich Wissenschaftler und Mediziner inzwischen weitgehend einig. Natürlich kann niemand dem Krebs davon laufen, aber neueste Untersuchungen zeigen: Bei bestimmten Krebsarten kann regelmäßiges Ausdauertraining sogar Rückfallquote und Sterblichkeitsrate senken.

Sprecher:

Rudern gegen den Krebs und damit neuen Lebensmut gewinnen. Bei der Benefizregatta in Mainz geht es um mehr als nur ins Ziel zu kommen. Hier steigen neben Ärzten und Therapeuten auch Krebspatienten ins Boot. So auch Christine Bading. 1999 wurde bei ihr Brustkrebs festgestellt. Vor zwei Jahren sind Lungemetastasen hinzugekommen. Seit dem wird sie mit einer Chemotherapie behandelt. Für die aktive 38-jährige aber kein Grund in eine Lethargie zu verfallen.

Christine Bading, Brustkrebspatientin:

Es war auch am Anfang der Therapie als ich gesagt bekommen habe, ich bekomme wieder Chemo- und meine erste Frage: Kann ich Sport machen und in welcher Form? Und dann war es halt so, dass hier im Krankenhaus Nord-West man zu zwei Sportuntersuchungen geschickt wurde und man bekam eine Sportempfehlung und das fand ich eigentlich ziemlich klasse.

Sprecher:

Der Aufruf gilt Christine Bading und ihrem Team. Vier Patienten vom Frankfurter Krankenhaus Nordwest in einem Boot. Unter ihnen auch Gerhard Klein, der 68-jährige kämpft seit 2003 gegen immer neue auftretende Tumoren und Metastasen. Aber seinen Lebenswillen, den hat er nicht verloren. Stattdessen geht er mit viel Energie gegen den Krebs an.

Gerhard Klein, Darmkrebspatient:

Ich bin einfach der Meinung, man muss einfach mit der Krankheit umgehen, man muss dazu stehen, man kann es nicht wegdiskutieren. Aber muss auch sagen, den Schweinhund bekämpfe ich jetzt. Das halte ich als das Wichtige dabei. Also ich glaube, das Schlimmste ist für mich, wenn man aufgibt.

Sprecher:

Countdown für den Start. Die Patienten steigen in ihr Sportgerät. Zusammen mit Athleten aus umliegenden Rudervereinen, darunter sogar auch ein Weltmeister, haben sie in der Woche zuvor für diesen Tag trainiert. Während das Boot auf die Rennstrecke geht, bekommt die Initiatorin der Veranstaltung ihre Medaille: Professor Elke Jäger vom Krankenhaus Nordwest in Frankfurt am Main. Sport und Krebs gehören für sie selbstverständlich zusammen.

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Es ist wirklich ein körperlicher Effekt, den haben wir bei über jetzt 300 Patienten auch wissenschaftlich bestätigt. Wir haben dafür ein Sport-Medizinisches Begleitprogramm aufgelegt, was den Patienten vor Beginn einmal, nach zwei Wochen und nach drei Monaten eine Sport-Medizinische Untersuchung anbietet. Dort wird die Leistungsfähigkeit gemessen und interessanter Weise wurde bei über 80 % der Patienten schon nach zwei Wochen moderaten Ausdauertrainings eine deutliche Steigerung der Kondition gemessen.

Sprecher:

Das Training sollte jedoch an die Leistungsfähigkeit der Patienten angepasst werden und 70-80 % der individuellen Belastbarkeit nicht überschreiten. Sportarten, die gut in diesem Leistungsbereich ausgeführt werden können, sind zum Beispiel Joggen oder Nordic Walking. Aber auch Schwimmen, Radfahren und Rudern helfen Körper und Kreislauf in Schwung zu kommen. Dennoch sind folgende Einschränkungen zu beachten: Kein Sport treiben beziehungsweise nur unter ärztlicher Aufsicht bei Bestrahlung, einer Antibiotika-Behandlung oder einem Infekt mit Fieber, weil bei allen drei Faktoren das Immunsystem zu stark geschwächt ist.

Auf dem Rhein legen sich die Patienten mittlerweile in die Riemen: 500 Meter heißt es jetzt durchhalten und Rudern was die Muskeln hergeben. Christine Bading und Gerhard Klein holen alles aus sich heraus. Am Ende reicht es für einen hervorragenden zweiten Platz und für die Erkenntnis, dass körperliche Ertüchtigung auch bei Krebs möglich und wichtig ist.

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Unsere Hypothese, dass das nützlich ist, dass man Sport treibt trotz Krankheit, da sind sie natürlich die Protagonisten, die zeigen, dass es auch so wirklich funktioniert und das es Spaß macht und das es gut tut. Sie sehen alle fit aus und haben etwas geschafft. Richtig gut!

Sprecher:

Neben dem Gefühl, etwas Gutes für seinen Körper getan zu haben, kommt auch ein bisschen Stolz dazu. Beides stärkt Christine Bading und alle anderen Sporttreibenden Patienten im Kampf gegen den Krebs.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Und zu diesem Thema begrüße ich Frau Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin für Onkologie und Hämatologie am Nordwest Krankenhaus in Frankfurt.

Frau Prof. Jäger, wie kann denn körperliche Aktivität wirklich das Krebsrisiko reduzieren?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Gesichert ist, dass sportliche Personen weniger häufig an Brustkrebs und weniger häufig an Dickdarmkrebs erkranken. Es könnte damit zusammenhängen, dass eben der Sport andere Risikofaktoren auch vermindert, dass diese Personen weniger Rauchen, dass diese Personen in der Regel auch nicht übergewichtig sind. Und das sind immerhin auch andere Ko-Faktoren, also Mit-Risikofaktoren, die bei der Entstehung dieser Krankheit eine Rolle spielen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Gibt es auch ganz bestimmte Krebsarten bei denen man sagen kann: Mehr sportliche Aktivität und dann weniger Rückfallquote?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Auch da gibt es erste Untersuchungen, die kommen bekanntermaßen aus Amerika, wo entsprechend große Patientenkollektive vorhanden sind, um solche Untersuchungen zu machen. Man hat gezeigt, dass Patienten, die an Dickdarmkrebs erkrankt sind, dann eine wesentliche bessere Überlebensprognose haben, wenn sie ab dem Erkrankungszeitpunkt regelmäßig Sport betreiben. Gleiche Erkenntnisse hat man auch für Patienten mit Brustkrebs gewonnen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Welchen Sport empfehlen sie denn Patienten? Ich sage mal, wenn man sagt, körperliche Aktivität: da ist nicht drei oder vier Mal Fitnessstudio oder der zehn Kilometer-Lauf gemeint, oder?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Nein, das ist damit gar nicht gemeint. Sport ist ja sehr relativ. Jemand, der sein Leben lang schon sportlich war, der wird es lächerlich finden, wenn man ihn auffordert drei Mal in der Woche zum Beispiel einen strammen Spaziergang zu machen. Aber für Patienten, die ihr Leben lang noch nie Sport getrieben haben, für die ist das bereits eine sportliche Höchstleistung. Deswegen sind die Empfehlungen zur Sportart, zur Intensität und auch Häufigkeit natürlich sehr individuell zu stellen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Aber was ist grundsätzlich zu empfehlen?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Grundsätzlich zu empfehlen ist Ausdauersport, darüber hat man die meisten Erkenntnisse, das er das Krebsrisiko senken kann, was die Entstehung anbetrifft und auch bei den genannten Erkrankungen Dickdarmkrebs und Brustkrebs gezeigt hat, das Patienten, die Ausdauersport betreiben, dann weniger häufig Krankheitsrückfälle entwickeln.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Aber tatsächlich ist auch Sport angebracht während der Akuttherapie?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Ja, wir haben zunehmend Erkenntnisse, dass man die schlechten Auswirkungen der Akuttherapie sehr signifikant vermindern kann. Deswegen empfehlen wir das tatsächlich auch Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen und auch solchen, die grundsätzlich sich in der Chemotherapie befinden.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Das ist für mich so erstaunlich. Also Chemotherapie als Belastung auf der einen Seite, und dann soll ich mich sozusagen noch körperlich belasten. Wie geht das zusammen?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Ja, das ist vielfach auch in Fachkreisen noch ein Novum und vielfach wird nicht gewusst, wie und auf welche Art und Weise Sport aus den ganzen Nebenwirkungen der Chemotherapie heraushelfen kann. Chemotherapie hat ja als typische Nebenwirkung Übelkeit, Müdigkeit, Leistungsminderung, Appetitstörung. Patienten sind darüber hinaus häufig deprimiert über ihre Gesamtsituation, tendieren dazu sich sozial etwas auszugrenzen und zu Hause in Ruhe ihre Übelkeit zu pflegen. Und nach jahrelanger Beobachtung haben wir die Initiative ergriffen und für solche Patienten ein ganz moderates Sportprogramm entworfen. Mit der Sport-Medizinischen Begleitung haben sie die nötige Schützenhilfe um abgesichert zu sein, nicht zu viel oder zu wenig zu trainieren. Und wir stellen fest, das Patienten, die das regelmäßig tun, also eine ausdauersportliche Leistung unternehmen, wesentlich weniger häufig an Übelkeit leiden, wesentlich weniger unter den anderen Auswirkungen der Chemotherapie wie zum Beispiel die Müdigkeit oder das so genannte Fatigue-Syndrom empfinden und wesentlich aktiver auch den Kampf gegen die Erkrankung aufnehmen im Zusammenhang mit ihrer sportlichen Betätigung. Und das wiederum wirkt natürlich psychologisch auch sehr motivierend und stimmungssteigernd.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Hätten sie für alle Patienten noch einen abschließenden Rat?

Prof. Dr. Elke Jäger, Chefärztin Onkologie und Hämatologie:

Ja, ich würde sagen, jeder sollte unbedingt prüfen lassen, inwieweit eine sportliche Betätigung für ihn geeignet ist, das müssen professionelle Sportmediziner tun. Man muss unbedingt vermeiden, dass Überlastungsreaktionen stattfinden und man sollte auch darauf achten, dass nicht zu wenig trainiert wird, denn dann bleibt der Effekt auch aus. Und die Untersuchung der bisherigen Patienten hat gezeigt, dass nicht nur die klassischen Chemotherapie-Nebenwirkungen, sondern auch vor allem die Empfindungen um die Erkrankung herum, die Angst vor der Erkrankung, die Angst vor der Therapie und die Lebensperspektive nachhaltig positiv durch Sport beeinflusst werden. Und das ist wirklich mein Appell, nicht nur an Patienten, sondern vor allem auch an meine Fachkollegen, die unbedingt darüber mehr Informationen erhalten müssen, um ihrerseits die Patienten zu motivieren.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Frau Professor Jäger, ganz herzlichen Dank für die Informationen.