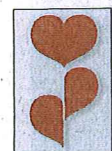


Der Müdigkeit davonlaufen

Krebspatienten können trotz ihrer Krankheit Sport treiben. Das unterstützt die Therapie erheblich. Mit dem Geld der F.A.Z.-Leser sollen die Angebote ausgebaut werden.

Von Stefan Toepfer



Viel Hoffnung liegt in den Worten von Monika Heinrich, „dem Krebs davonzurennen“. Ob sie es schafft? Allzu viel Zeit hat sie nicht, um über ihr Leiden zu sprechen. Die nächste Chemotherapie im Nordwestkrankenhaus wartet, der „Cocktail“, wie die Drei- und vierzigjährige sie ironisch nennt. Heinrichs Erkrankung begann im Fettgewebe des Beins. „Ich bin aber zäh und hart“, sagt sie fast trotzig. An jedem Tag der Woche treibt sie Sport – Nordic Walking, „um dem Krebs davonzurennen“.

Sie ist nicht die Einzige, die diesen Wettkampf aufnimmt. Im Nordwestkrankenhaus hat sich eine Sportgruppe Krebskranker gebildet. „Bewegung ist enorm wichtig“, sagt etwa die 83 Jahre alte Eva Jenschke, bei der 1999 Krebs diagnostiziert worden war. „Man kann, ja, man muss sich auf etwas anderes konzentrieren“, fügt Christa Berberich hinzu. Eine Zeitlang hielt der Krebs in ihrem Körper still. Doch seit April bekommt die Sechzigjährige wieder eine Chemotherapie. Regelmäßiges Walking baut ihren Körper nach einer Therapiesitzung wieder auf, wie sie schildert. Thorsten Moos, erst 38 Jahre alt, weiß: „Sport vermittelt einem Erfolgserlebnisse.“ „Man fühlt sich wie ein ganz normaler Mensch“, sagt Günter Weith, 61 Jahre alt.

Mit dem ganz normalen Leben ist es erst einmal vorbei, wenn jemand an Krebs erkrankt. Die Diagnose trifft die Menschen wie ein Schock. „Es gibt Patienten und Angehörige, die schnell anfangen, über Todesanzeigen zu sprechen“, sagt Elke Jäger, Chefärztin der Klinik für Onkologie am Nordwestkrankenhaus. „Wichtig ist aber, dass sie wissen, vieles tun zu können, obwohl sie krank sind.“

Und dazu gehört für die Medizinerin und ihre Mitarbeiter auch der Sport, denn von dessen therapeutischem Nutzen sind sie überzeugt. Nicht, dass ein Krebskranker wieder gesund wird, wenn er neben der Therapie Sport treibt, aber die Bewegung hat positive Auswirkungen auf die psychische und körperliche Verfassung. Viele aus der Sportgruppe des Nordwestkrankenhauses können nicht mehr geheilt werden. Auch wenn sich das Wachstum der Krebszellen stoppen lässt, kann die Krankheit wiederauftauchen – so wie bei Christa Berberich.

„Sport zu treiben kann mehrere Vorteile für Krebspatienten haben“, sagt Olav Heringer. Der Arzt arbeitet in Jägers



Trotz Krankheit aktiv: Krebspatienten der Sportgruppe des Nordwestkrankenhauses mit ihren Betreuern an einem Barren auf dem Klinikgelände

Fotos Wange Bergmann

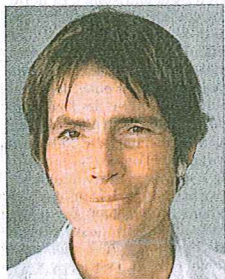
Team und begleitet die Sportgruppe auf Walking-Touren an der Nidda. „Sie brauchen weniger Medikamente gegen Übelkeit, weniger Antidepressiva, und sie haben auch weniger Ernährungsprobleme.“ Außerdem verhindere oder mildere

denden Gruppensport in der Klinik teilnehmen – und gegebenenfalls auch in die eigene Rudermannschaft eintreten – oder alleine aktiv sein. Thorsten Moos etwa geht regelmäßig ins Fitnessstudio seiner Heimatstadt Idstein und trainiert

fen zu können. „Wir wollen die Idee in der ganzen Stadt verbreiten, mehr Sportgruppen gründen und mehr verschiedene Sportarten als bisher anbieten.“ Wichtig ist überdies ein guter Kontakt zu Sportverbänden, wie Jägers Kollege He-

se Angebote sollen mit Hilfe der Spendengelder ausgebaut werden. Viele aus der Sportgruppe am Nordwestkrankenhaus waren schon vor ihrer Erkrankung sehr aktiv – der 71 Jahre alte Reinhard Brodmerkel zum Beispiel war Sporttaucher. Nun macht er in der Gruppe mit – trotz seines künstlichen Darmausgangs, der nach einer Darmoperation nötig geworden war. Es gelinge aber immer wieder, auch solche Patienten von der Wichtigkeit von Bewegung zu überzeugen, die vorher eher unspornlich waren, sagt Jäger.

Viele Mediziner trauen Krebspatienten Sport offenbar nicht ohne weiteres zu. „Das Wort ‚Krebs‘ löst Angst aus, auch bei Kollegen“, sagt Jäger. Antje Neumann, Fachkrankenschwester für Onkologie am Nordwestkrankenhaus, nennt ein Beispiel: Die Hausärztin einer Patientin hatte dieser gesagt, sie dürfe nicht mehr schwimmen. „Aber das Gegenteil war der Fall“, so Neumann. Sie ist seit 15 Jahren an der Klinik und hat die Sportgruppe mit aufgebaut: „Auch Tumorpatienten sind leistungsfähig.“ Um sie kümmert sich am Nordwestkrankenhaus außer Ärzten und Pflegepersonal auch der Sporttherapeut Philipp Tibitzanzl. Er besucht die Patienten in den Stationen und schaut, wem er Ausdauersportarten wie Walking, Jogging, Radfahren und Rudern nahebringen kann. Nicht unwichtig sind Neumann auch die Kontakte, die dank des Sports unter den Patienten entstehen. Sie können sich dann gegenseitig stützen.



Elke Jäger, Onkologie-Chefärztin am Nordwestkrankenhaus



Olav Heringer, Arzt und Mitarbeiter in Jägers Klinik



Antje Neumann, Fachkrankenschwester für Onkologie



Philipp Tibitzanzl, Sporttherapeut

der Sport die starke Müdigkeit, die mit der Chemotherapie verbunden sei. Um herauszufinden, in welchem Ausmaß die Patienten Sport treiben können, gibt es im Nordwestkrankenhaus, aber auch an den Universitäten in Frankfurt und Mainz – mit ihnen kooperiert die Klinik –, eigene Untersuchungen. Dann können die Erkrankten am wöchentlich stattfin-

dort. Jäger will mehr Krebskranke ermutigen, sportlich aktiv zu sein – nicht nur in ihrer Klinik. „Wir wollen mehr Ärzte für die Idee gewinnen.“ Dazu arbeitet sie im Vorstand der Stiftung „Leben mit Krebs“ mit, für die diese Zeitung ihre Leser in diesem Jahr um Spenden bittet. Das Geld wird etwa benötigt, um Sportstätten mieten und Sportgeräte anschaf-

ringer sagt. „Dort ist man auch unsicher, wie man mit Krebspatienten umgehen soll.“

Um die Psyche schwer krebserkrankter Patienten zu stärken und ihnen mehr Selbstvertrauen zu geben, fördert die Stiftung auch Urlaubsaufenthalte mit ärztlichem Notdienst und ein Kunstprojekt. Auch die-