

UMDENKEN IN DER ONKOLOGIE

Mit Bewegung gegen Krebs

Von Jörg Blech

**Krebspatienten werden vielfach zu körperlicher Untätigkeit angehalten. Doch jetzt fordern Ärzte eine Mobilmachung der betroffenen Menschen, weil Studien zeigen: Moderate Bewegung hellt das Gemüt auf, stärkt die körpereigene Krebsabwehr – und kann sogar das Leben verlängern.**

Menschen mit Krebsdiagnose, so haben es Generationen von Medizinstudenten gelernt, benötigten vor allem Ruhe und Schonung. Von körperlichen Ertüchtigungen raten viele Ärzte bis heute ab - weil sie befürchten, Sport würde den Patienten nur noch weiteren Schaden zufügen.



DPA

Joggen: Moderater Ausdauersport verbessert Gemüt und Gesundheit von Krebspatienten

Wie falsch diese Annahme jedoch ist, das kann man jetzt auf dem 28. Deutschen Krebsskongress erfahren, der noch bis Samstag in Berlin stattfindet. Ein Schwerpunkt ist dem Zusammenhang von Krebs und Sport gewidmet. Fernando Dimeo vom Bereich Sportmedizin der Charité in Berlin spricht über "Sport als supportive Therapie bei Tumorerkrankungen"; Elke Jäger von der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus Nordwest in Frankfurt wiederum wird über "verbesserte Heilungschancen bei Darm- und Brustkrebs" vortragen.

Gemeinsam mit Sportmedizinern der Universität Mainz hat die Chefärztin Elke Jäger das Programm "Sport und Krebs" ins Leben gerufen. Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen werden ermutigt, Ausdauersport (zumeist Walking, Jogging oder Radfahren) zu treiben, was die Sauerstoffaufnahme bereits nach zwei Wochen deutlich erhöhte und den Menschen auch seelisch gut tat. Elke Jäger sagt: "Krankheitsassoziierte Depression und Isolation werden durch Sport überzeugend überwunden, und die Therapiefähigkeit der meisten Patienten wird überdurchschnittlich gesteigert."

**Aktivität verlängert auch das Leben**

Es braucht nicht einmal den Gang ins Sportstudio, um den Ertrag der Bewegung ernten zu können. Forscher des University of Texas M. D. Anderson Cancer Center in Houston trafen sich über einen Zeitraum von sechs Monaten mit Frauen, die eine Brustkrebsbehandlung hinter sich hatten und ein trübes Dasein führten. Auf den Treffen wurden die Frauen nun ermuntert, in ihren Alltag gezielt körperliche Aktivitäten wie Staubsaugen, schnelles Spazierengehen und Treppensteigen einfließen zu lassen: An fünf Tagen der Woche sollten die Frauen sich mindestens eine halbe Stunde lang bewegen. Ein halbes Jahr später gab es unter den mobil gemachten Frauen allerlei gute Effekte festzustellen: Im Unterschied zu inaktiven Patientinnen fühlten sie sich deutlich gesünder, verspürten weniger Schmerzen und waren körperlich in besserer Verfassung.

**BUCHTIPP**

Jörg Blech: **"Bewegung"** Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert.



Erschienen im S. Fischer Verlag; 288 Seiten; 17,90 Euro.

Einfach und bequem direkt im SPIEGEL-Shop bestellen

Es ist aber nicht nur so, dass die Bewegung die Gemütslage der Patienten und deren Körperkraft verbessert sowie die Nebenwirkungen von Bestrahlung und Chemotherapie mindert. Inzwischen belegen Studien sogar: Körperliche Aktivität kann das Überleben von Krebspatienten verlängern.

Die Effekte sind in absoluten Zahlen klein, aber sie betreffen zwei der häufigsten und gefährlichsten Krebsarten. Zwei der Studien drehen sich um Menschen mit Dickdarmkrebs. In der einen wurden 823 Patienten untersucht, die im frühen oder leicht fortgeschrittenen Stadium an Dickdarmkrebs erkrankt waren. Sie alle wurden operiert und mit

Chemotherapie behandelt. Sechs Monate nach Abschluss der Heilversuche erkundigte sich Jeffrey Meyerhardt vom Dana-Farber Cancer Institute in Boston bei den Behandelten danach, inwiefern sie sich körperlich bewegten. Die Auswertung ergab: Jene Menschen, die beispielsweise an sechs Tagen der Woche je eine Stunde lang spazierengegangen waren, hatten bessere Verläufe.

**50 Prozent erhöhte Überlebensrate**

In einer zweiten Studie hat Jeffrey Meyerhardt seinen Befund bestätigen können. Diesmal fragte er 573 Frauen, die ebenfalls wegen Dickdarmkrebs behandelt worden waren, wie diese es mit der Bewegung gehalten hatten. Auch hier zeigte sich: Patientinnen, die nach ihrer Diagnose mit körperlicher Ertüchtigung begonnen hatten, lebten länger. Ihre Überlebensrate war statistisch gesehen um etwa



Ähnliche Effekte hat Michelle Holmes herausgefunden, die im Brigham & Womens Hospital in Boston arbeitet, und zwar für Brustkrebs. Die Epidemiologin hat die Krankheitsverläufe von 3000 Frauen ausgewertet und mit deren Angaben zu körperlicher Aktivität abgeglichen. "Wer drei bis vier Stunden in der Woche spazieren geht", erklärt Holmes, "der hat ein um 50 Prozent verringertes Risiko, an Brustkrebs zu sterben." Werden Effekte ähnlicher Größenordnung bei herkömmlichen Krebsmedikamenten beobachtet, reden führende Ärzte mitunter von "großen Fortschritten und Wendepunkten" im Kampf gegen Leid und Todesfälle. Meyerhardt und Holmes dagegen sind zurückhaltend und sagen, ihre Befunde stellten noch keinen Beweis dar. Auch Patienten, die regelmäßig im Sportstudio trainieren, sterben leider häufig am Ende doch an ihrer Krebskrankheit. Tatsächlich gibt es keine Studie, die belegt, dass eine bestimmte Person einem Krebs davonlaufen kann. Gleichwohl gibt es aber eindeutige Hinweise, dass man die Krankheitsrisiken minimieren kann - und dazu gehört moderates Training.

Bevor Ärzte Menschen mit Krebserkrankungen Bewegung wie ein bewährtes Mittel verschreiben werden, gilt es noch Fragen zu beantworten. Wirkt die körperliche Aktivität direkt oder indem sie das Gewicht senkt? Welche Art der Bewegung ist am besten? Und wie stark soll sie dosiert werden? Viele Onkologen brennen jetzt darauf, diese und andere Punkte so rasch wie möglich in weiteren Studien zu klären. Jedoch rechnen nicht alle damit, dass die Industrie ihnen mit Forschungsgeldern helfen wird. "Es besteht gar kein Zweifel, dass die pharmazeutische Industrie eine Substanz unterstützen würde, die das Potential hat, das erneute Ausbrechen von Krebs um mindestens 50 Prozent zu senken", sagt Wendy Demark-Wahnefried vom Duke University Medical Center im US-Bundesstaat North Carolina. "Aber wer wird schon eine Studie unterstützen, die den möglichen Nutzen von Turnschuhen und Sporthosen bewertet?"