lebensmut
Leben mit Krebs

„Bewegung bei Krebs ist enorm wichtig!“

Ein Interview mit der Fachärztin für Innere Medizin, Dr. Stephanie Krebs

Foto: © Silvia Béres

Dr. Stephanie Krebs arbeitet mit dem Schwerpunkt Sport und Krebs am Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin (Klinikum rechts der Isar in München).

Sport gewinnt in der Prävention und Behandlung von Krebs eine immer größere Bedeutung. Einige Quellen vergleichen die Wirkung von Sport sogar mit der von Medikamenten. Wir haben bei einer Ärztin nachgefragt, die es wissen muss: Dr. Stephanie Krebs begleitet und berät Krebspatienten unter Therapie und in der Nachsorge zum Thema Bewegung und Sport.

Frau Dr. Krebs, was bewirkt Sport, zum Beispiel während einer Chemotherapie?

Sport bzw. Bewegung zeigt vielfältige Wirkungen. Eine frühzeitige, moderate Aktivität, angepasst an das Krankheitsbild, kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Aktive Patienten vertragen Therapien besser und leiden weniger unter therapiebedingten Symptomen wie Fatigue, also unter chronischer Müdigkeit, die bei vielen auftritt.

Ist es sinnvoll, direkt mit der Diagnose mit Bewegungsprogrammen zu beginnen?

In den allermeisten Fällen ja. Früher hieß es, während der Chemotherapie solle man sich möglichst schonen und wenig bewegen. Heute weiß man, dass es wichtig ist früh anzufangen, am besten schon vor einer geplanten Operation bzw. relativ frühzeitig danach.

Warum ist das so? Weil ein kräftigerer Körper mehr Energie hat, um die Belastungen der Therapie durchzustehen?

Definitiv. Die Aktivität kräftigt den Körper allgemein, wirkt dem Abbau von Muskulatur und Beweglichkeit entgegen und stärkt das Immunsystem. Wobei man immer darauf achten muss, dass die Aktivität im angepassten Maß erfolgt und sich der Patient nicht zu sehr verausgabt.

Hat körperliche Aktivität auch einen positiven Einfluss auf die Psyche, auf den Menschen als Ganzes?

Wissenschaftliche Studien mit hoher Evidenz deuten darauf hin, dass Schlafstörungen und depressive Stimmungslagen durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflussbar sind. Die Lebensqualität steigt und die Betroffenen fühlen sich insgesamt wieder wohler. Wir sehen viele Patienten, die nach der Diagnose in ein tiefes Loch fallen und dann erleben, dass mit dem Sport auch Antriebslosigkeit und Traurigkeit verschwinden. Sie werden offener und gehen wieder mehr unter Menschen. Natürlich geht dies nicht selten einher mit einer psycho-onkologischen Mitbetreuung.

Ist die Wirkung von Sport eigentlich bei allen Krebserkrankungen gleich?

Insbesondere bei Brustkrebs, Prostata- und Darmkrebs haben ausreichend viele Studien nachgewiesen, dass Sport sowohl während der Therapie als auch in der Prävention sehr wichtige, unterstützende Effekte hat. Bei anderen Tumorerkrankungen sind sicherlich noch einige Studien nötig. Man geht aber davon aus, dass z.B. auch bei verschiedenen hämatologischen, urologischen und gastroenterologischen Erkrankungen unterstützende Wirkungen da sind.

Manche Quellen setzen Sport in seiner Wirkung mit Medikamenten gleich.

Da müssen wir sehr aufpassen. Sport ist kein Ersatz für eine Standardtherapie. Man kann sich durch eine Sporttherapie keine Operation, keine Chemo- oder Hormonbehandlung ersparen. Regelmäßige körperliche Aktivität gewinnt jedoch als Begleittherapie einen immer größeren Stellenwert. Das Schöne ist, dass regelmäßige Bewegung inzwischen einen wichtigen Bestandteil der Therapie von Krebs darstellt.

Mit welchen Bedenken zum Thema Krebs und Sport sind Sie in Ihrer Arbeit konfrontiert?

Aus meiner Sicht gibt es zwei ganz wichtige Punkte. Wir sehen viele Patienten, die sagen, ich habe noch nie Sport gemacht, was soll das jetzt noch bringen – und schaffen werde ich das auch nicht. Dazu kann ich ganz klar sagen: Das stimmt nicht! Erstens: Jeder kann eine Sportart oder sportliche Alltagsaktivität finden, die ihm angemessen ist und Spaß macht. Und zweitens ist es nie zu spät, damit zu beginnen. Studien haben gezeigt, dass auch körperliche Aktivitäten, die nach der Krebsdiagnose starten, eine positive Wirkung entfalten. Wir sehen das tagtäglich bei so vielen Patienten.

Hat die Medizin schon ein klares Verständnis davon, welche Prozesse die körperliche Bewegung im menschlichen Körper in Gang setzt?

Leider liegen hierzu immer noch zu wenig kontrollierte Studien vor. Was wir heute schon wissen ist, dass Sport an vielen Punkten stimulierend ansetzt. Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und wirkt zudem einer chronischen Entzündungsreaktion entgegen, die bei Tumorpatienten häufig gegeben ist. Klar ist auch, dass Bewegung gegen eine Übergewichtsentwicklung wirkt. Dies ist wichtig mit Blick auf die höhere chronische Entzündungsreaktion bei Übergewichtigen mit sehr viel Bauchfett.
Sie sehen also, dass es einige positive Effekte gibt. Und wir werden mit Sicherheit noch einiges entdecken.

Für Menschen, die bislang keine Berührung mit Sport hatten, ist es sicher eine Herausforderung, mit einem Training zu beginnen.

Das stimmt. Und doch ist es möglich und wir erleben es mit unseren Patienten wieder und wieder, wie die körperliche Aktivität zu einer liebgewonnenen Gewohnheit oder Selbstverständlichkeit wird. Wichtig ist, dass es Spaß macht! Es gibt ja so viele verschiedene Sportarten und ich behaupte, dass für jeden etwas dabei ist, sei es nun Nordic Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, Yoga, Chi Gong – um nur ein paar sportliche Betätigungen zu nennen.

Und sicher ist es motivierend zu spüren, wie mit dem Sport das Wohlbefinden steigt.

Unbedingt. Mir fällt da eine Patientin ein. Als sie zu mir in die Sprechstunde kam, war sie deutlich übergewichtig und litt schon vor der Erkrankung an Depressionen. Die Diagnose Brustkrebs war für sie ein absolut niederschmetterndes Erlebnis. Wir haben ihr zweimal pro Woche Gerätetraining zur Muskelkräftigung bei einem Physiotherapeuten verordnet, dazu Ausdauertraining auf dem Crosstrainer. In Ergänzung dazu wurde sie psycho-onkologisch begleitet. Bei ihr konnten wir wirklich zusehen, wie sie aufblühte. Sie begann abzunehmen, wurde körperlich fitter und fand Schritt für Schritt in den Alltag zurück. Für sie wurde der Sport zu einer überaus wichtigen Therapiebegleitung.

Zum Schluss gefragt: Gibt es gesicherte Zahlen, die ein geringeres Rückfallrisiko und eine größere Wahrscheinlichkeit auf dauerhafte Gesundung belegen?

Große Beobachtungsstudien haben deutliche Effekte bei Patienten mit Brust-, Darm- und Prostatakrebs gezeigt, die regelmäßig Sport treiben. Eine große Studie an 12.100 Patientinnen mit Brustkrebs konnte z.B. zeigen, dass die krebsspezifische Sterblichkeit um 34 Prozent sank – durch regelmäßige körperliche Aktivität mit dem Energieniveau von wöchentlich mindestens drei Stunden zügigem Walking. Ähnliche Daten liegen auch für Patienten mit Darm- und Prostatakrebs vor. Die Ergebnisse unterscheiden sich lediglich im Umfang der körperlichen Aktivität. Vergleichbare Daten für andere onkologische Erkrankungen liegen derzeit noch nicht vor. Sie sind jedoch in absehbarer Zukunft zu erwarten.

Das Gespräch führte Regine Kramer