Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit

Gesund. Leben. Bayern.

AKTIV GEGEN KREBS

Machen Sie mit!
Bleiben Sie aktiv!

www.aktiv-gegen-krebs.bayern.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

fast die Hälfte aller Frauen und Männer müssen im Lauf ihres Lebens damit rechnen, an Krebs zu erkranken. Die gute Nachricht ist, dass durch eine verbesserte Diagnostik und Therapie immer mehr Menschen die Krebserkrankung überleben.
Durch körperliche Aktivität kann jeder Patient zur eigenen Gesundheit beitragen. Bewegung und Sport beeinflussen positiv Wohlbefinden und Lebensqualität sowie die krankheits- und therapiebedingten Nebenwirkungen. Zudem gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf bei Krebs verbessern. Unter dem Motto „Aktiv gegen Krebs“ möchten wir die bayerische Bevölkerung über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport bei Krebs informieren und ermutigen, wenn möglich auch bei einer Krebserkrankung körperlich aktiv zu bleiben.
Der Umfang der körperlichen Aktivität hängt dabei von der individuellen Leistungsfähigkeit des jeweiligen Patienten ab. Für leistungsgeminderte Patienten kann dies 5 Minuten Gehen am Tag bedeuten, für trainierte Patienten bis zu 60 Minuten Laufen am Tag. Sport sollte besser „häufiger und kürzer“, als „einmal lang und erschöpfend“ sein. Wichtig ist auch, dass Sport nicht als Belastung empfunden wird, sondern Spaß macht. Entscheidend ist, zu beginnen.

Ein herzlicher Dank allen Partnern und Franz Beckenbauer, die unsere Initiative unterstützen. Machen auch Sie mit!

Dr. Marcel Huber MdL
Bayerischer Staatsminister für
Umwelt und Gesundheit

Melanie Huml MdL
Staatssekretärin im
Bayerischen Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit

Auf einen Blick

Krebserkrankungen sind in Deutschland nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Fast jeder zweite Mann und jede dritte Frau muss damit rechnen, im Lauf des Lebens an einem Tumor zu erkranken.

Bis zu 30 % aller Tumorerkrankungen könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Erkrankungsrisiko für Darm- und Brustkrebs um bis zu 25 % reduzieren.

Sport und körperliche Aktivität sind somit vorbeugende Mittel und sollten idealerweise 5-mal pro Woche über mindestens 30 Minuten maßvoll durchgeführt werden. Gerade auch bei einer Krebserkrankung ist Sport unterstützend hilfreich. Eine begleitende Sporttherapie wirkt sich positiv auf die Psyche und Leistungsfähigkeit des Körpers aus.

Individuelle Empfehlungen mit einem maßvollen Ausdauertraining und allgemeinem Krafttraining sollten Tumor-patienten durch ihren betreuenden Arzt erhalten. Vor Beginn sollte mit dem Arzt geklärt werden, ob gewisse Einschränkungen zu beachten sind.

Je nach Krankheitsverlauf, Leistungsfähigkeit und sportlicher Vorerfahrung kann die Sporttherapie alleine, unter physiotherapeutischer Anleitung oder in Krebssportgruppen durchgeführt werden. Gerade für viele ältere Patienten, die in der Vergangenheit noch nie oder selten Sport betrieben haben, bietet es sich an, an Krebssportgruppen teilzunehmen und somit ein überwachtes und individuell angepasstes Training zu erhalten.

Der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. und die Bayerische Krebsgesellschaft helfen mit weiteren Informationen:

www.bvs-bayern.com
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Machen Sie mit!

1. Körperliche Bewegung, um Krebserkrankungen zu verhindern (Prävention)

… Länger leben durch körperliche Bewegung!

Nach aktuellen Schätzungen des Robert Koch Instituts wurde im Jahr 2012 bei ca. 490 000 Menschen in Deutschland eine Krebserkrankung neu diagnostiziert. Das sind im Vergleich zu 1998 ca. 90 000 – 100 000 mehr Menschen, die diese Diagnose gestellt bekommen. Allein in Bayern erkranken jedes Jahr rund 60 000 Menschen neu an Krebs.

Die Gründe für die steigende Anzahl von Krebserkrankungen sind die erfreulicherweise auch steigende Lebenserwartung und die frühzeitige Diagnose durch spezielle Krebsvorsorgeprogramme.

Brustkrebs ist mit über 30 % aller Tumorarten bei Frauen die häufigste Krebsdiagnose, bei Männern steht Prostatakrebs an erster Stelle.

Bei Männern wie Frauen zusammen wird in ca. 14 % Darmkrebs am zweithäufigsten diagnostiziert.

Fast die Hälfte aller Männer und Frauen müssen im Lauf ihres Lebens damit rechnen, an einem Tumor zu erkranken.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) könnten aber bis zu 30 % aller Krebsfälle durch vorbeugende, das heißt präventive Maßnahmen verhindert werden.

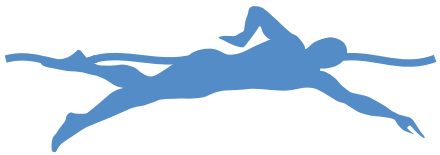
Rauchen ist ein seit langem anerkannter Risikofaktor, nicht nur für Lungenkrebs, sondern auch für andere bösartige Tumore, insbesondere im Magen-Darm-Bereich. Diese Tatsache ist den meisten Menschen bewusst und hat das Rauchverhalten in vielen westlichen Ländern bereits beeinflusst. Es gibt auch Hinweise, dass eine bestimmte Ernährungsweise mit einem Krebsrisiko einhergeht (übermäßiger Alkoholgenuss, gepökeltes Fleisch etc.).

Erst in den letzten Jahren jedoch konnten große wissenschaftliche Studien zeigen, dass auch fehlende körperliche Bewegung ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Krebs ist.

In einer großen Studie aus Taiwan, an der fast 420 000 Studienteilnehmer über 12 Jahre beobachtet wurden, zeigte sich: Bereits 15 Minuten körperliche Bewegung oder Sport verlängern die Lebenserwartung von aktiven Menschen um 3 Jahre.

Neu und in dieser Studie eindeutig gezeigt sind die positiven Effekte von körperlicher Aktivität und Bewegung zur Vorbeugung vor Krebserkrankungen. Diese und andere Studien zeigen, dass bei den häufigen Tumorarten wie Brustkrebs und Darmkrebs aktive Menschen ein deutlich geringeres Risiko haben zu erkranken, als Personen, die sich gar nicht oder völlig ungenügend bewegen.

So kann durch regelmäßige sportliche Aktivitäten das Erkrankungsrisiko für Darm- und Brustkrebs um bis zu 25 % reduziert werden.



Sportlich sehr aktive Männer und Frauen profitieren besonders, denn je höher, das heißt je häufiger und länger die sportliche Aktivität der untersuchten Person war, desto niedriger war das Risiko, an einem bösartigen Tumor zu erkranken. Genaue Empfehlungen zu Belastungsdauer, Intensität, Trainingsumfang und Häufigkeit, ab wann ein schützender Effekt durch Sport erwartet werden kann, sind jedoch an Hand der aktuellen Studienlage noch nicht pauschal möglich. Jedoch können bislang aus den Studienergebnissen allgemeine Empfehlungen zur Prävention von Krebserkrankungen gegeben werden (Chi Pang Wen 2011, The Lancet).

„Aktiv gegen Krebs“

Sport und körperliche Aktivität dienen der Vorbeugung und sollten idealerweise 5-mal pro Woche über mindestens 30 Minuten moderat durchgeführt werden.
Mehr körperliche Aktivität scheint effektiver zu sein, jedoch ab einer gewissen Aktivitätsschwelle ist kein größerer Effekt zu erzielen. Entscheidend ist es anzufangen: “Marschieren und nicht flanieren“. Bereits eine Viertelstunde, besser noch eine halbe Stunde täglich körperlich aktiv sein, so dass man leicht ins Schwitzen kommt, ist neben der Vermeidung von Rauchen und ungesunder Ernährung die beste Methode, einer Krebserkrankung vorzubeugen.

2. Sport bei Krebserkrankung

… Was kann ich als Patient gegen diese Erkrankung tun?

Krebs und Sport? Auf den ersten Blick zwei Begriffe, die nicht zusammenpassen. Bei Sport denkt man an einen gesunden, aktiven, fitten Menschen, bei Krebs an eine schwere Krankheit, die zu einer Einschränkung des Körpers führen kann. So können die Erkrankung, aber auch nachfolgende Krebstherapien zu Einschränkungen der körperlichen Aktivität und der Belastbarkeit sowie zu psychischen Veränderungen führen. „Sport und Krebs“: Passt nicht? Passt doch! Auf den ersten Blick nicht miteinander vereinbar, auf den zweiten Blick jedoch eine hilfreiche, unterstützende Therapie für viele Krebspatienten!

Die Therapie, die je nach Tumorerkrankung aus Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie oder Hormontherapie besteht, wird vom betreuenden Arzt für den Patienten individuell festgelegt. Zu den unterstützenden Therapiemaßnahmen zählt auch die „Sporttherapie“. Durch diese begleitende Aktivität kann der Patient selbstbestimmt etwas zu seiner Genesung und seinem Wohlbefinden beitragen und in vielerlei Hinsicht profitieren.

Ziele einer Sporttherapie

für das seelische Befinden:

- Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität
- Verminderung eines mit dem Tumor und der Therapie einhergehenden Erschöpfungs-/Müdigkeitssyndroms („Fatigue-Symptomatik“)
- Aufbau von sozialen Kontakten

für das körperliche Befinden:

- Wiedererlangung bzw. Erhalt der Leistungsfähigkeit und somit Erhalt der Belastbarkeit im Alltag
- Entgegenwirken einer Gewichtszunahme unter hormoneller Therapie
- Muskelaufbau (z. B. bei längerer Immobilisierung)
- Verminderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie

allgemein:

- positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufes und der allgemeinen Prognose

Lebensqualität

Ziel jeder Krebstherapie ist es, den bösartigen Tumor zu entfernen und dafür zu sorgen, dass diese Erkrankung, bei gleichzeitigem Erhalt der Lebensqualität, nicht mehr auftritt. Die Lebensqualität eines Menschen wird bestimmt durch seelische, körperliche und soziale Komponenten. Durch eine Tumorerkrankung und deren Behandlung können sie sehr beeinträchtigt werden. Allein die Diagnose einer Tumorerkrankung stellt sicherlich für jeden Patienten eine große seelische Belastung dar. Jeder Patient reagiert verschieden und bewältigt die Krankheit anders. Ein Großteil der Patienten leidet unter Depressionen und reagiert mit Wut oder Trauer.

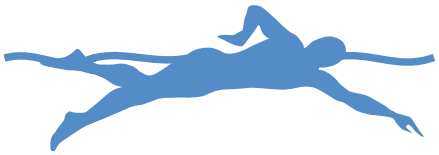
Nicht nur seelische Veränderungen können die Lebensqualität entscheidend beeinflussen, auch körperliche Faktoren, wie z. B. eine eingeschränkte Belastbarkeit, werden von vielen Patienten als sehr negativ empfunden. Durch eine eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit werden häufig alltägliche Aktivitäten als zu anstrengend empfunden und dadurch weniger unternommen. Hierdurch entsteht ein Teufelskreis, da die Belastbarkeit weiter abnimmt und alltägliche Aktivitäten seltener durchgeführt werden. Gerade wenn Tumorpatienten nicht mehr am „alltäglichen Leben“ teilnehmen können, resultiert daraus häufig auch eine soziale Isolation.

Durch körperliche Aktivität und eine gezielte Sporttherapie kann die Lebensqualität positiv beeinflusst werden. Ein kombiniertes Training mit Ausdauer-, Koordinations- und allgemeinen Kraftanteilen soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten. Einen Abbau der Muskulatur, der gerade bei längeren Krankenhausaufenthalten bei vielen Patienten zu beobachten ist und sie bei ihren Tagesaktivitäten einschränkt, wird durch ein allgemeines Krafttraining entgegengewirkt. Sporttherapie ist aber auch ein „Heilmittel für die Psyche“, das Angst oder depressive Symptomatik positiv beeinflussen kann. Der Patient kann sich im Rahmen der Sporttherapie wieder als ganzer, vollwertiger Mensch fühlen, zu seinem Körper ein positives Verhältnis entwickeln und wieder Zutrauen zu sich und seiner Leistungsfähigkeit gewinnen.

„Fatigue“ – tumorbedingtes Erschöpfungs- und Müdigkeitssyndrom

Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwäche sind Symptome, unter denen sehr viele Tumorpatienten leiden. An diesen Beschwerden, auch „Fatigue-Symptomatik“ bezeichnet, leiden über 80 % der Patienten, die mit Chemo- oder Strahlentherapie behandelt werden. Diese Fatigue-Beschwerden, gleichsam Nebenwirkungen der Tumortherapie, werden von den meisten Tumorpatienten als sehr belastend und lebensqualitätseinschränkend empfunden. Müdigkeit und Erschöpfung können normalerweise durch Ausruhen und genügend Schlaf, das heißt ausreichende Erholung, verbessert werden. Im Gegensatz dazu fühlen sich Tumorpatienten trotz ausreichender Erholung und Ruhe weiterhin abgeschlagen, antriebslos und erschöpft. Noch ist nicht genau klar, wodurch diese Beschwerden ausgelöst werden. Es scheint die Tumorerkrankung an sich, aber auch die Therapien wie z. B. belastende Chemotherapien und Bestrahlungen sowie weitere Faktoren wie Blutbildveränderungen, Schlafmangel etc. einen Einfluss auf das Beschwerdebild des Fatigues zu haben.

Eine Therapie mit Medikamenten, die diese Beschwerden beeinflussen könnten, gibt es nicht. Was jedoch verlässlich dagegen hilft, sind körperliche Aktivität und Sport. Es klingt vielleicht im ersten Moment widersinnig oder verwirrend, da viele Patienten sich auf Grund der Erschöpfung nicht in der Lage fühlen, körperlich aktiv zu sein. Jedoch konnte in vielen Studien gezeigt werden, dass sportliche Aktivität die Beschwerden der „Fatigue-Symptomatik“ deutlich lindert. Regelmäßige Sporttherapie kann ein Fortschreiten dieser Erschöpfungssymptomatik aufhalten bzw. deutlich bessern. In einer erst kürzlich erschienenen Studie, in der sämtliche wissenschaftliche Daten zu diesem Thema ausgewertet wurden, zeigte sich, dass mit körperlicher Aktivität und Sport im moderaten aeroben Bereich („Laufen ohne zu Schnaufen“) die Fatigue-Beschwerden deutlich gemindert werden (Exercise for the management for cancer-related fatique in adults – Fiona C The Cochrane Libary Nov. 2012). Das deckt sich mit unseren Erfahrungen: Viele Patienten berichten uns, dass ihnen die empfohlene Sporttherapie als einzige therapeutische Maßnahme gegen die Erschöpfungszustände geholfen hat. Dementsprechend sollte bei Auftreten eines tumorbedingten Erschöpfungssyndroms jedem Patienten eine Sporttherapie empfohlen werden.



Einfluss von körperlicher Aktivität und Sport auf die Krankheit und Prognose

… Ich kämpfe aktiv gegen die Erkrankung!

In den letzten Jahren konnte in mehreren wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass Brustkrebspatientinnen und Darmkrebspatienten/-innen auch nach der Diagnosestellung von sportlichen Aktivitäten profitierten. In diesen Studien wurden große Patientengruppen über lange Jahre beobachtet und ihre Lebensgewohnheiten dokumentiert. Patienten, die sich nach Krankheitsbeginn sportlich betätigten und körperlich aktiv waren, hatten einen deutlich besseren Krankheitsverlauf, der Tumor kam seltener zurück und mehr Patienten konnten die Krankheit endgültig „besiegen". Dabei müssen Brustkrebspatientinnen möglichst ca. 2 – 3 Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv sein, um diese Erfolge bzgl. ihrer Krankheit zu erzielen. Bei Darmkrebspatienten konnten in einigen sogenannten Beobachtungsstudien ebenfalls diese positiven Effekte festgestellt werden. Hierbei sollten Patienten jedoch noch aktiver gegen die Krankheit vorgehen. Idealerweise sollten diese Patienten 4 Stunden pro Woche moderat sportlich aktiv sein. Ähnliche Ergebnisse fanden sich auch bei anderen bösartigen Erkrankungen, wobei die Patientengruppen relativ klein waren, so dass eine endgültige Aussage nicht getroffen werden kann. Generell empfehlen wir Darmkrebs-, Brustkrebs- und Prostatakrebspatienten täglich 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein, wie z. B. 30 Minuten zügiges Spazierengehen. Auch andere sportliche Aktivitäten, insbesondere Schwimmen, Joggen, Nordic Walking und Fahrradfahren haben ähnlich positive Effekte.

Kann Sport schaden?

Viele Patienten sind unsicher, in wie weit sie sich bei einer Tumorerkrankung belasten können. Die Frage, ob Sport nicht eher schädlich ist, wenn solch eine schwerwiegende Erkrankung vorliegt, wird häufig von Patienten gestellt. Grundsätzlich kann diese Frage mit „nein" beantwortet werden, denn immer mehr Studien, aber auch die alltägliche Praxis, zeigen, dass eine überwachte Sporttherapie als sicher einzustufen ist.

Sogar unter Chemotherapie und/oder Bestrahlung kann eine begleitende Sporttherapie durchgeführt werden und sehr sinnvoll sein. Viele Patienten berichten, dass Chemotherapien besser vertragen werden und weniger Nebenwirkungen bei zusätzlicher Sporttherapie auftreten. Selbst Patienten, die auf Grund einer Stammzelltransplantation isoliert werden müssen, können trotz Beschränkung ihrer Bewegungsfreiheit unter stationären Bedingungen eine überwachte Sporttherapie durchführen.

Die Sporttherapie (auch unter diesen Extrembedingungen) ist als sicher einzustufen und die Patienten profitieren davon. Interessanterweise ist der Erfolg der Sporttherapie völlig unabhängig von den Lebensgewohnheiten vor der Erkrankung. Auch Patienten, die vor ihrer Erkrankung körperlich inaktiv und unsportlich waren, sollten sich bereits während der Behandlung körperlich aktiv betätigen. Auch hier zeigten sogenannte Beobachtungsstudien (Patienten werden über lange Zeit auch bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten beobachtet), dass diese Patienten in gleicher Weise von Sport und körperlicher Aktivität im Hinblick auf die Krankheitsentwicklung und dem Behandlungserfolg profitieren.

Natürlich sollte eine Sporttherapie nur nach Rücksprache mit dem betreuenden Arzt erfolgen. Bei gewissen Blutwertveränderungen oder im Rahmen operativer Therapien, Bestrahlungen sowie bei bestimmten Chemotherapien ist zunächst die Durchführung von sportlichen Aktivitäten ungünstig.
Hierbei sind verschiedene Aspekte durch den Arzt zu überprüfen bzw. mit dem Patienten zu besprechen:
Sportliche Aktivitäten sollten nicht oder nur im geringeren Umfang durchgeführt werden:

- bei Metastasen im Knochen (Absiedlung des Tumors in die Knochen), die zu einem Knochenbruch führen können
- an den Tagen, an denen eine Chemotherapie mit möglicherweise herzbelastenden Medikamenten verabreicht wird
- wenn ein Infekt vorliegt
- wenn Laborwerte vorliegen, die ein Risiko für den Patienten darstellen
- wenn eine Herz-Kreislauf-Erkrankung nicht ausgeschlossen werden kann

Jeder Tumorpatient sollte seinen betreuenden Arzt fragen, in wie weit er sich belasten kann und ob es aus medizinischer Sicht Einschränkungen gibt, die einer Sporttherapie entgegenstehen.

3. Sporttherapie

Allgemeine Empfehlungen

Die Leistungsfähigkeit jedes Tumorpatienten variiert erheblich, denn je nach Alter, Krebsart, -stadium, aktueller Therapie, aber auch Nebenerkrankungen ist die Belastbarkeit jedes Patienten verschieden. Dementsprechend sollten Empfehlungen zur körperlichen Aktivität immer an den aktuellen Leistungsstatus jedes einzelnen Patienten angepasst werden. Diese Empfehlungen können für sehr schwache, leistungsgeminderte Patienten von z. B. 5 Minuten Gehen pro Tag bis zu 60 Minuten Laufen für leistungsstarke, fitte Patienten variieren.

Aus den bisher durchgeführten Studien lassen sich jedoch allgemeine Empfehlungen ableiten. Darmkrebspatienten/-innen profitieren von regelmäßiger moderater sportlicher Aktivität mit ca. 3 – 4 Stunden pro Woche, entsprechend ca. 30 Minuten zügiges Marschieren täglich. Ein allgemeines Krafttraining zum Erhalt der Muskulatur sollte optimalerweise 2-mal pro Woche zusätzlich durchgeführt werden.

Diese Empfehlungen können sicherlich nicht von allen Tumorpatienten direkt umgesetzt werden. Jedoch können sie als allgemeine Empfehlung für Tumorpatienten dienen. Die Empfehlungen zur Sporttherapie müssen sich immer individuell nach dem aktuellen Leistungszustand und der Lebenssituation des Patienten richten.
Entscheidend ist, zu beginnen!

Dabei sollte Sport nicht als Belastung empfunden werden und Spaß machen.

Welche Sportarten kann ich durchführen?

Entscheidend bei diesem neuen Konzept ist, die Freude an körperlicher Aktivität und Sport auch nach einer Krebsdiagnose wieder zu wecken. Dementsprechend sollen grundsätzlich Patienten diejenige Sportart betreiben, die ihnen am meisten Spaß macht und die sie eventuell auch schon vor der Erkrankung betrieben haben. Durch ein Ausdauertraining soll eine Stabilisierung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Stoffwechsel- und Atmungssystems erreicht werden. Neben einer Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands sollen die Lebensqualität und das subjektive Befinden durch eine erhöhte Ausdauer im Alltags- und Berufsleben sowie in der Freizeit gesteigert werden.

Der Erhalt und die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Aktivität sind insbesondere nach einer Operation und nach längeren Krankenhausaufenthalten von großer Bedeutung. Deshalb stellt ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining für jeden Tumorpatienten die Basis des körperlichen Trainings dar. Ausdauersportarten, die sich für einen Tumorpatienten anbieten, sind zum Beispiel:

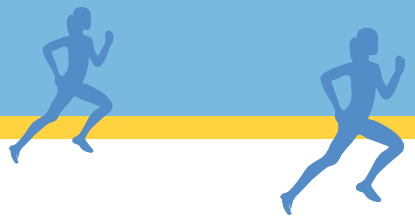
- Walken,
- Wandern,
- Radfahren,
- Nordic Walking,
- Joggen,
- oder auch Schwimmen.

Je nachdem welche Sportart dem Patienten Spaß macht, kann der Arzt auch im Hinblick auf die Krebserkrankung und den aktuellen Krankheitszustand mit dem Patienten besprechen, welche Sportarten für ihn geeignet sind.

Wie belaste ich mich richtig?

Die Intensität, mit der Patienten sich sportlich betätigen, sollte grundsätzlich maßvoll sein, das heißt, durch die körperliche Aktivität sollte ein Trainingsreiz gesetzt, eine komplette Ausbelastung jedoch vermieden werden. Die Intensität sollte vor allem bei Tumorpatienten dem aktuellen Krankheitsstatus angepasst werden. Das heißt, bei Beginn der Trainingstherapie kann zum Beispiel Walken der richtige Belastungsbereich sein, nach einiger Zeit, wenn sich die Leistungsfähigkeitverbessert hat, kann die Intensität erhöht werden, so dass der Patient von Walken in Nordic Walking und gegebenenfalls auch wieder ins Laufen übergehen kann. Radfahren besonders auf dem Ergometer hat den Vorteil, dass besonders die Oberschenkelmuskulatur gestärkt und Gelenke geschont werden. Gerade auch für Krebspatienten mit Knochenbeteiligung ist diese sportliche Aktivität, neben dem Schwimmen, die beste Belastungsform.

Je nach Tumorstadium ist gelegentlich eine Steigerung der Intensität im Verlauf nicht möglich. Grundsätzlich gibt es keine eindeutigen Kontraindikationen für hohe Trainingsintensitäten. Das vorwiegende Ausdauertraining sollte jedoch immer im aeroben, moderaten Bereich liegen und muss der jeweiligen Situation des Patienten individuell angepasst werden. Es ist nicht sinnvoll, sich zu erschöpfen, da sich dies für den Patienten und seinen Krankheitsverlauf schädlich auswirken könnte.



Eine spezifische, individuelle Empfehlung kann durch eine sportmedizinische Untersuchung ermittelt werden, bei der sich Patienten entsprechend ihrem Krankheitszustand unter ärztlicher Kontrolle belasten können. Dies ist jedoch nicht unbedingt für alle Patienten notwendig, denn allgemeine Empfehlungen sind oft zunächst ausreichend. Entscheidend ist, langsam zu beginnen, sich kontinuierlich zu steigern, ohne sich zu überanstrengen und ohne den Spaß und die Freude an körperlicher Aktivität zu verlieren.

Umfang

Der Umfang der sportlichen Betätigung ist selbstverständlich abhängig von der individuellen Leistungsfähigkeit des jeweiligen Patienten und muss entsprechend angepasst werden. Die o. g. allgemeinen Empfehlungen, sich möglichst 30 Minuten pro Tag moderat körperlich zu betätigen (z. B. zügiges Marschieren), können nicht alle Patienten direkt umsetzen. Insbesondere ältere Patienten, die sehr viel häufiger an Krebs erkranken, schaffen am Anfang der Therapiephase diese Trainingsintensität nicht. Bei diesen Patienten kann der Umfang der körperlichen Betätigung z. B. nur 5 Minuten täglich betragen. Diese Aktivität sollte sich im Verlauf der Therapie jedoch steigern. Es ist besser, mehrmals am Tag eine kurze „Bewegungseinheit“, d. h. 5 Minuten andauernde körperliche Betätigung durchzuführen und diese zu wiederholen. Dagegen können Patienten, die bereits leistungsfähiger sind, ggf. direkt mit 15 – 20 Minuten Sport beginnen und diesen Trainingsumfang steigern.

Generell profitieren Tumorpatienten von sportlichen Aktivitäten, die mehrmals pro Woche durchgeführt werden. Sporttherapie sollte besser „häufiger und kürzer“, als „einmal lang und erschöpfend“ sein. Das bedeutet aber auch, dass nach jeder sportlichen Aktivität auch auf eine ausreichende Erholungsphase geachtet werden sollte.

Allgemeines Krafttraining

Das Ziel eines allgemeinen Krafttrainings ist es, einem Verlust von Muskulatur entgegenzuwirken bzw., falls ein Abbau von Muskulatur durch längere stationäre Aufenthalte bereits aufgetreten ist, diese wieder aufzubauen. Insbesondere ältere Patienten profitieren durch einen Wiederaufbau der Muskulatur gerade für alltägliche Aktivitäten.

Optimalerweise sollte ein allgemeines Krafttraining 2-mal pro Woche für die großen Muskelgruppen durchgeführt werden. Eine Anleitung, wie und welche Übungen am besten durchgeführt werden, sollten die Patienten in Krebssportgruppen oder in Physiotherapiepraxen erhalten.

Nicht jede Übung eines allgemeinen Krafttrainings ist für alle Patienten gleichermaßen empfehlenswert. Gerade ältere Patienten profitieren davon, Übungen gezeigt zu bekommen, angeleitet und in den ersten Wochen überwacht zu werden, so dass sie die allgemeinen Kraftübungen richtig durchführen. Ziel sollte sein, dass Patienten nach genauer Anleitung diese Trainingsempfehlungen längerfristig auch selbständig zu Hause durchführen können.

Dazu bedarf es keiner teuren Geräte. Grundsätzlich sollten die Patienten angeleitet werden und Übungen erlernen, die sie dann auch ohne Geräte zu Hause durchführen können. Hierbei eignen sich zum Beispiel auch einfache Hilfsgeräte wie z. B. Therabänder, mit denen fast alle Muskelgruppen beansprucht werden können.

Sport alleine oder in einer Gruppe

... Gemeinsam sind wir stark!

Die individuellen Bedürfnisse der Patienten sind unterschiedlich. Manche treiben lieber Sport alleine, andere fühlen sich wohler und motivierter, wenn ihre sportliche Aktivität in einer Gruppe durchgeführt wird.

Krebssportgruppen

Krebssportgruppen unterscheiden sich von traditionellem Vereinssport dahingehend, dass das Übungsprogramm zielgruppenorientiert, das heißt speziell auf Krebspatienten zugeschnitten, gestaltet wird. Spiel und Spaß, Körperwahrnehmung, aber auch spezielle Anleitung zum Ausdauersport stehen dabei im Vordergrund und sollen das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und die Leistungsfähigkeit stärken. Außerdem sollen die Empfehlungen hinsichtlich sportlicher Aktivität für Krebspatienten den Patienten nahegebracht werden. Auch Patienten, die bisher wenig oder sogar gar keine Sporterfahrung mitbringen, sind in diesen Gruppen sehr gut aufgehoben.
In Krebssportgruppen sind neben der körperlichen Aktivität vor allem auch die sozialen Kontakte und der Austausch mit Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation als positiver Aspekt zu sehen. Dadurch wird einer möglichen Isolation entgegengewirkt, die Lebensqualität positiv beeinflusst und die Motivation zum Sporttreiben gesteigert.

In Krebssportgruppen wird ein kombiniertes Ausdauer-, allgemeines Kraft- und Koordinationstraining durchgeführt. Je nach regionalem Angebot gibt es gemischte Krebssportgruppen oder auch tumorartspezifische Gruppen. Für Männer werden zum Beispiel Prostatakrebssportgruppen oder für Frauen Brustkrebssportgruppen angeboten.
In der gesetzlichen Krankenversicherung beträgt der Leistungsumfang für Krebspatienten in der Regel 50 Übungseinheiten Rehabilitationssport, die innerhalb von 18 Monaten in Anspruch genommen werden können. Der Arzt kann jedem Krebspatienten diese unterstützende Sporttherapie verschreiben (Muster 56 der Formulare der Bundesärztekammer, „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport/ Funktionstraining“).

Einen Überblick über das Angebot an Krebssportgruppen in Bayern gibt es aktuell auf der Homepage des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.:
http://www.bvs-bayern.com

Sport in Gruppen

Trainingseinheiten in Krebssportgruppen finden meistens nur 1- bis 2-mal pro Woche statt. Somit sollten Patienten zusätzlich selbständig aktiv sein. Wenn man nicht alleine Sport treiben möchte, gibt es zum Beispiel auch andere Gruppen, denen man sich anschließen könnte. In den meisten Städten werden zum Beispiel Walking oder Nordic Walking Gruppen angeboten. Je nach aktuellem Leistungsstand des Patienten können diese noch zusätzlich genutzt werden, um das empfohlene Ausmaß an körperlicher Aktivität umzusetzen.

Sport alleine

Viele Tumorpatienten waren bereits vor der Diagnose körperlich aktiv und haben Sport alleine betrieben. Somit erscheint es sinnvoll, dass diese Patienten die früher von ihnen bevorzugte Sportart wiederaufnehmen. Jeder Patient sollte selber entscheiden, welchen Sport er betreibt und ob er diesen alleine oder in der Gruppe durchführt. Sportliche Aktivität vor der Diagnose ist jedoch, wie bereits oben erwähnt, **keine Voraussetzung**, um sich nach der Diagnose sportlich zu betätigen. Studien zeigen, dass selbst zunächst unsportliche Patienten, die sich nach der Diagnosestellung körperlich betätigen, die gleichen positiven Effekte des Sports nach der Krebsdiagnose feststellen können. Die Hauptsache ist, dass durch die langfristige Motivation für körperliche Aktivität und Sport dem Tumorpatienten Freude an der Bewegung und ein positives Verhältnis zu seinem Körper wieder gegeben wird.

Zusammenfassung

Selbst etwas zur Genesung bei einer Tumorerkrankung beitragen zu können, ist für viele Patienten ein wichtiger Aspekt der Sporttherapie und der körperlichen Betätigung. Eine begleitende Sporttherapie wirkt sich positiv auf die Psyche und Leistungsfähigkeit des Körpers aus. Dadurch verbessert sich die Lebensqualität der Patienten, Phasen der Erschöpfung sind seltener und in ihrem Ausmaß geringer. Individuelle Empfehlungen mit einem moderaten Ausdauertraining und allgemeinem Krafttraining sollten Tumorpatienten durch ihren betreuenden Arzt erhalten. Hierbei eignet es sich gerade für viele ältere Patienten, die in der Vergangenheit noch nie oder selten Sport betrieben haben, an Krebssportgruppen teilzunehmen und somit ein überwachtes, individuell angepasstes Training zu erhalten.
Egal ob Sport in der Gruppe oder alleine, die Hauptsache ist, dass regelmäßige körperliche Aktivität von Motivation und Freude begleitet wird.

Machen Sie mit!

Zur Kampagne

Krebs kann durch eine gesunde Lebensweise, wie z. B. ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung, in vielen Fällen verhindert werden. Zudem können Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf bei Krebs positiv beeinflussen. Deshalb ist das Thema „Aktiv gegen Krebs“ Schwerpunkt der Themenwoche im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. Schwerpunktmäßig vom 10. – 20.4.2013 werden landesweite Gesundheitstage abgehalten, ein Schwerpunktbericht Krebs in Bayern vorgestellt, ein Krebsforum mit den Präventionsträgern organisiert und der Ausbau von Krebssportgruppen vorangetrieben. Die Kampagne wird durch vielfältige Informationsmaterialien des Gesundheitsministeriums begleitet und durch externe Partner mit getragen.

Weitere Informationen unter
www.aktiv-gegen-krebs.bayern.de

Danksagung

Wir danken dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin des Klinikums rechts der Isar, Technische Universität München, Herrn Prof. Dr. Martin Halle sowie dem Rotkreuzklinikum München, Herrn Prof. Dr. med. Michael H. Schoenberg, für die fachliche Konzeption dieser Broschüre.

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit (StMUG)
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München

E-Mail: poststelle@stmug.bayern.de
Internet: www.stmug.bayern.de
Redaktion: Prof. Dr. Halle, TU München
Prof. Dr. Schoenberg,
Rotkreuzklinikum München

Bilder: StMUG; contrastwerkstatt (fotolia), ag visuell (fotolia),
Robert Kneschke (fotolia), Martinan (fotolia),
Gestaltung: StMUG
Druck: Royal Druck GmbH, Kempten
Stand: März 2013

© StMUG, alle Rechte vorbehalten
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

BLSV BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

AufbruchBayern
www.aufbruch.bayern.de

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Druckschrift wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

BAYERN | DIREKT
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.