

Brustkrebs – Mythen & Fakten

TEIL 11: SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Die positiven Auswirkungen von Sport auf den Verlauf von Krebserkrankungen werden immer wieder diskutiert. Dennoch fällt es vielen Frauen im Anschluss an eine Krebstherapie schwer, mit einem Sportprogramm zu beginnen. Mamma Mia! fragte deshalb den Mediziner Professor Ingo J. Diel „Wie wichtig ist Sport in der Nachsorge?“

Prof. Dr. Ingo J. Diel: Wenn man an Gesundheit und Sport denkt, fällt einem unwillkürlich das Bonmot von Winston Churchill ein, der auf die Frage, wie er so alt geworden sei – er wurde immerhin 90 Jahre – antwortete: „No sports“. In der heutigen Zeit, die den Jugend- und Fitnesswahn zur Leitkultur erklärt hat, klingt das rückständig und unaufgeklärt. So wie jeder weiß, dass Rauchen ungesund ist, weiß auch jeder, dass Sport der Gesundheit dient. Bei Herz-Kreislaufkrankungen ist Ausdauersport im günstigsten Fall die Basistherapie. Aber auch bei Osteoporose wird der Krankheitsverlauf durch Koordinations- und Krafttraining günstig beeinflusst.


Wie aber ist es bei Brustkrebs? Müssen sich die Patientinnen nach Operation, Strahlentherapie, Chemo- und/oder antihormoneller Therapie nicht schonen, um wieder zu Kräften zu kommen? Die Wissenschaft hat hier ganz andere, fast sensationelle Ergebnisse: Sport kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen, kann die Lebensqualität verbessern und möglicherweise sogar das Auftreten der Erkrankung verhindern oder verzögern (California teachers study, nurses health study II).

Jeder, der Erfahrungen mit Sport hat, weiß, dass es manchmal erheblicher Motivation bedarf, um „in die Gänge zu kommen“. Hat man es allerdings

geschafft und ein bis zwei Stunden trainiert, ist das Wohlbefinden deutlich verbessert. Brustkrebspatientinnen, die häufig an einem durch Krankheit und Therapie verursachten Ermüdungssyndrom (Fatigue) oder einer durch Östrogenentzug mitverursachten Gewichtszunahme leiden, müssen noch erheblich mehr Überwindung aufbringen.

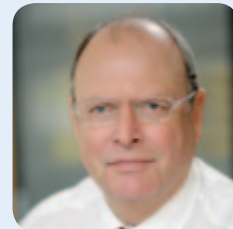
Was können sie dagegen tun? Sie können nutzen, was Frauen meist weitaus besser können als Männer: Netzwerke aufbauen, Freundschaften nutzen und gemeinsam walken, joggen oder ins Fitness-Studio gehen. Apropos Fitness-Studio: Deren Leiter sollten endlich aufwachen und feststellen, dass sie eine große Kundinnengruppe vernachlässigen, für die sie spezielle Programme, zum Beispiel Sport zur Rehabilitation und Unterstützung des Immunsystems, anbieten könnten. Auch Selbsthilfegruppen sollten Abteilungen für physische Komplementärmedizin gründen.

Es gibt inzwischen klare Belege, dass Ausdauertraining das Immunsystem stützt. Ob dies den lebensverlängernden Effekt alleine ausmacht, ist unklar. Viele Wissenschaftler sind der Ansicht, dass es ein indirekter Effekt sein kann, der durch die Vermeidung oder Verbesserung des metabolischen Syndroms und der dadurch verursachten Gewichtsabnahme verursacht wird. Warum auch immer, Brustkrebspatientinnen profitieren von sportlicher Betätigung, selbst wenn die Krankheit fortgeschritten ist. Wenn eine Untersuchung der Herz-Kreislauffunktion keine Kontraindikation aufdeckt und das Blutbild keine deutlichen Auffälligkeiten bietet, kann das Training beginnen. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder zum Einstieg Wandern. Wünschenswert

wäre auch eine Stärkung und Zunahme der Muskulatur durch Krafttraining. Natürlich sind auch andere Sportarten geeignet, insbesondere wenn dabei das Koordinationsvermögen verbessert wird. Ein Erfolg stellt sich aber nur ein, wenn das Ausdauertraining ausdauernd betrieben wird, was viel Motivation erfordert. Ist der Erfolg dann erst einmal sichtbar und spürbar, spornt dies zusätzlich an und fördert das körpereigene Belohnungssystem. Leider tut dies erfahrungsgemäß auch gutes Essen und genussvolles Trinken, weswegen es oft sehr schwer ist, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Der Verfasser des Artikels weiß, wovon er spricht. 

Prof. Dr. Ingo J. Diel ist Mitglied der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg und praktiziert als gynäkologischer Onkologe in Mannheim. Sein Schwerpunkt ist die Verhinderung und Therapie von Metastasen.

AUTOR



Prof. Dr. Ingo J. Diel
 Institut für Gynäkologische
 Onkologie
 Quadrat P7, 16-18
 68161 Mannheim
 Tel.: 0621 12506420
 E-Mail: diel@cgg-mannheim.de
www.cgg-mannheim.de