



## „Die Macht des Sports: Krebsrisiko senken, Heilungschancen verbessern“

DORTMUND. Wissenschaftlich belegt ist es bereits, doch längst nicht jedem bekannt: Mit Sport kann der Mensch Krebserkrankungen vorbeugen und die Heilungschancen nach einer Krebserkrankung positiv beeinflussen. Das wird der 4. BIGtalk „Die Macht des Sports: Krebsrisiko senken, Heilungschancen verbessern“ aufzeigen. Für dieses spannende Thema konnte BIG direkt gesund eine mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftlerin des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg gewinnen: Prof. Dr. Karen Steindorf, die die Abteilung „Bewegung, Präventionsforschung und Krebs“ leitet. Am Donnerstag, 16. Februar, ist sie gemeinsam mit Privatdozent Dr. Georg Kunz, Chefarzt des Brustzentrums am Dortmunder St. Johannes-Hospital, in der BIG-Hauptverwaltung in Dortmund zu Gast.

### 6.000 Brustkrebsfälle zu vermeiden

Die Zahlen, die Prof. Steindorf präsentiert, rütteln auf: „Wir gehen heute davon aus, dass etwa 15 Prozent aller Krebsfälle in Europa auf unzureichende körperliche Aktivität zurückzuführen sind“, sagt die Wissenschaftlerin. „Unsere eigenen Untersuchungen speziell zum Brustkrebs haben gezeigt, dass allein in Deutschland pro Jahr rund 6.000 Brustkrebsfälle nach den Wechseljahren vermieden werden könnten, wenn die Frauen körperlich aktiver wären.“, Pankreaskarzinome und Gebärmutterkrebs. Ebenso reduziere körperliche Aktivität das Risiko für Darmkrebs, Lungenkarzinome, Pankreaskarzinome und Gebärmutterkrebs. Die Liste der beeinflussbaren Krebsarten verlängere sich von Jahr zu Jahr.

### Sterblichkeit senken

Prof. Steindorf, die unter anderem an der Dortmunder Universität Statistik und theoretische Medizin studierte, betreut zwei große Forschungsbereiche: „Uns interessiert zum Einen, inwieweit ein körperlich aktiver Lebensstil Krebsrisiken senken kann; zum Anderen inwiefern man durch Bewegung als begleitende Therapie Krebspatienten helfen kann, ihre Krankheit zu bewältigen und dadurch möglicherweise sogar ihre Risiken für das Wiederauftreten der Erkrankung oder sogar die Sterblichkeit senkt.“ Im Rahmen dieser Forschung habe man kürzlich mit zwei großen randomisierten Studien zeigen können, dass Brustkrebspatientinnen davon profitierten, wenn sie schon während der Chemo- bzw. Strahlentherapie an einem zwölfwöchigen Krafttraining teilnehmen. „ In der Trainingsgruppe litten nachweislich weniger Patientinnen unter der sehr belastenden und oftmals Jahre andauernden Erschöpfungssymptomatik als Patientinnen, die lediglich an einem Entspannungsprogramm teilnahmen“, so Karen Steindorf. Auch die Lebens- und Schlafqualität wurde verbessert. Darüber hinaus erforscht die Wissenschaftlerin mit ihrem interdisziplinären Team intensiv, welche biologischen Mechanismen den positiven Effekten von körperlicher Aktivität und Sporttherapien zu Grunde liegen.

### Bewegung bei Antihormontherapie wichtig

Aus seiner täglichen Praxis wird Dr. Georg Kunz berichten. Herausstellen wird er, wie wichtig Sport für Brustkrebspatientinnen insbesondere bei der Antihormontherapie ist, die die Gefahr einer Osteoporose erhöht. „Fünf bis acht Prozent der therapierten Frauen sind davon betroffen. Mit regelmäßiger Bewegung könnten sie der Osteoporose entgegenwirken“, so der Mediziner am St. Johannes-Hospital. Brustkrebspatientin Ariane Kukula-Schmidt berichtet, wie Sport ihr geholfen hat, mit der Erkrankung fertigzuwerden. Die 47-Jährige ist auch im Bochumer Netzwerk „Aktiv gegen Brustkrebs e.V.“ engagiert, das sich ebenfalls vorstellen wird.

### Die BIG betreut Patientinnen intensiv

Die BIG selbst unterstützt Brustkrebspatientinnen mit einem vielfältigen Angebot. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Fallmanagement sind medizinisch-pflegerisch qualifiziert und verfügen zudem über Spezialwissen in den Bereichen Brustkrebsfrüherkennung und -erkrankung“, sagt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG. Für betroffene Frauen gibt es feste Ansprechpartnerinnen, die die Patientinnen langfristig begleiten.

Die „Frauenselbsthilfe nach Krebs Dortmund“ ist mit einem Infostand beim BIGtalk vertreten. Moderiert wird die Veranstaltung von Annette Feldmann. Getränke und Brezel stehen kostenlos bereit.

Anmeldung:

[Mehr zum Thema](#)