



4. BIGtalk: Für Sport gegen Krebs ist es nie zu spät

DORTMUND. 61 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung ist nicht bekannt, dass regelmäßiger Sport das Krebsrisiko mindern kann. Das ergab eine repräsentative Umfrage im Auftrag von BIG direkt gesund. Seit Donnerstag sind rund 250 Besucherinnen und Besucher des 4. BIGTalks „Die Macht des Sports: Krebsrisiko senken, Behandlungserfolge verbessern“ besser informiert. Und sie wissen: Es ist nie zu spät, um der Gesundheit zuliebe mit Sport anzufangen.

Eine Wissenschaftlerin vom Deutschen Krebsforschungszentrum war bei 4. BIGtalk dabei.

Krebs heute keine tödliche Erkrankung mehr

Etwa ein Viertel aller Todesfälle entfallen auf Krebs, jeder zweite Mann und jede dritte Frau wird im Laufe des Lebens an Krebs erkranken. „Etwa die Hälfte wird den Krebs besiegen. Krebs ist heute keineswegs mehr eine tödliche Erkrankung“, machte Prof. Dr. Karen Steindorf in der BIG-Hauptverwaltung Mut. Sie leitet am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg die Abteilung „Bewegung, Präventionsforschung und Krebs“. Wissenschaftlich erwiesen ist mittlerweile, dass jede Art der körperlichen Aktivität das Risiko senkt, an einer der häufig auftretenden Krebsarten wie etwa Brust-, Prostata-, Gebärmutter- oder Darmkrebs zu erkranken. Nur eine einzige Krebsart ist laut Karen Steindorf bekannt, die sich nicht durch Sport positiv beeinflussen lässt: das Enddarmkarzinom.

150 Minuten Sport in der Woche

Damit Sport wirkt, werden mindestens 150 Minuten Sport in der Woche empfohlen. „Dabei dürfen Sie ins Schnaufen kommen, auch Schwitzen ist nicht verboten“, so die Wissenschaftlerin, die täglich acht Kilometer zur Arbeit radelt. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ist optimal. Am besten schützt lebenslange körperliche Aktivität vor Krebs. Die Studien zeigen jedoch gleichzeitig, dass „es nie zu spät ist, aktiv zu werden.“ Auch in der Krebstherapie habe ein Umdenken stattgefunden, so die Professorin. Sei vor Jahren noch zur Schonung geraten worden, „zeigt heute die Aktivität enorme Effekte“. Gerade die Erschöpfungssymptomatik aufgrund von Chemo- beziehungsweise Strahlentherapie lasse sich durch Sport stark abmildern.

Mit Bewegung gegen Osteoporose

Das bestätigte Privatdozent Dr. Georg Kunz, Chefarzt am Brustzentrum des St. Johannes-Hospitals. Körperliches Training verbessere nachweislich die Lebensqualität, die körperliche Leistungsfähigkeit und wirke dem Erschöpfungssyndrom (Fatigue) entgegen. Ganz wichtig: Die Antihormontherapie könnte bei Brustkrebspatientinnen das Risiko für Osteoporose erhöhen, die gefürchtete Ausdünnung des Knochens. Auch hier könne Sport nachweislich dazu beitragen, Knochensubstanz zu erhalten. Kunz betonte: „Sport senkt auch das Risiko, dass Brustkrebs wiederkehrt“.

Unterstützung gegen den „inneren Schweinehund“

Studien zeigen weiterhin: Viele Menschen brauchen Unterstützung, um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Nur Empfehlungen mit einem konkreten Handlungsprogramm führen dazu, dass Krebspatienten in der Nachsorge tatsächlich mehr Sport treiben. Dafür wird das Joho künftig ein spezielles Begleitprogramm für Patienten mit Krebs anbieten, kündigte Dr. Kunz an. Dennoch „traktiert“ er seine Patientinnen nicht, Sport zu treiben. „Es geht darum, zu motivieren und aufzuklären. Und auch kein schlechtes Gewissen zu erzeugen.“

Brustkrebspatientin: „Laufen macht den Kopf frei“

Ganz offen berichtete Ariane Kukula-Schmidt vom Bochumer Netzwerk „Aktiv gegen Brustkrebs“ von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung. Im Dezember 2014 erhielt die 47-Jährige die Diagnose. „Ich habe immer Sport gemacht, ich fühlte mich fit“, erzählte sie. „Doch mit Beginn der Behandlung wurde ich immer schlapper.“ Chemotherapie, dann OP, danach Bestrahlung – so verlief ihr Behandlungsweg. „Meine Onkologin hat mir das Laufen empfohlen“, erzählte sie. Und so lief sie. „Laufen macht den Kopf frei. Ich bin langsam angefangen, erst zu Fuß um den Block, dann mit dem Fahrrad gefahren, habe die Aktivität mehr und mehr gesteigert.“ Heute macht sie vier- bis fünfmal die Woche Yoga, Krafttraining und Laufen. „Jetzt geht es mir gut, ich bin fit. Und ich möchte 117 werden.“ Ihr Tipp ans Publikum, in dem viele Betroffene Brustkrebspatientinnen saßen: „Einfach leben. Das machen, was einem Spaß macht.“ Applaus.

Warum Krebs trotz Sport?

Die Schlussrunde griff Fragen aus dem Publikum auf. Auf einem Kärtchen stand: „Obwohl ich seit der Jugend sportlich aktiv bin, mich gesund ernähre und nicht rauche, habe ich Brustkrebs bekommen. Warum?“ Das sei eine „absolut berechtigte Frage“, so Prof. Steindorf. „Wir haben noch nicht die gesamte Krebsentstehung entschlüsselt. Viele Tumoren entstehen durch Spontanmutationen. Der gesündeste Mensch kann die nicht verhindern. Dennoch: Ein aktiver Lebensstil kann das Krebsrisiko senken.“

Joho plant Zentrum für integrative Onkologie

Moniert wurde aus dem Publikum, dass es zu wenig Sportangebote für Krebskranke in Dortmund gibt. Dem stimmte Gisela Schwesig, die die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ vorgestellt hatte, zu. Sie verwies auf den Verein Lebensläufe, der entsprechende Angebote mache. Ob die BIG die Mitgliedschaft im Fitnessstudio und Sportverein unterstütze, wollte ein anderer Besucher wissen. Das tue sie mit einem Zuschuss, so BIG-Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch. Und die BIG biete Fitnesstraining im Internet, kostenfrei oder zu vergünstigten Konditionen. Auch von Dr. Kunz wollte eine Besucherin wissen, ob das Joho spezielle Sportangebote biete. Der Gynäkologe erklärte: Das Brustzentrum stehe vor der Rezertifizierung. Dabei stehe auf der Agenda die Gründung eines Zentrum für integrative Onkologie - mit einem entsprechenden Sportangebot.

Mehr Informationen:

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Aktiv gegen Brustkrebs e.V.

Brustzentrum des St. Johannes-Hospitals

BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice