

Kann man dem Krebs davon laufen?

Möglichkeiten einer Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie

Es ist allgemein bekannt, dass ein gesunder Lebensstil zu einer guten Gesundheit führt. Auch die positiven Effekte von Sport und körperlicher Aktivität bei verschiedenen Erkrankungen sind ausreichend bewiesen worden. Die Bedeutung der körperlichen Aktivität für Tumorpatienten blieb allerdings lange unerkannt.

In den letzten zehn Jahren vollzog sich in der Therapie für diese Patienten ein Paradigmenwechsel, so dass aktuell für praktisch jeden onkologischen Patienten, unter Berücksichtigung der individuellen Probleme, ein angeleitetes Sportprogramm und eine körperliche Aktivität empfohlen wird.

Die aktuelle Studienlage zeigt nicht nur die positiven Einflüsse von Sport und körperlicher Aktivität, sondern auch dass z.B. aktive Frauen ein geringeres Risiko haben einen Brustkrebs zu bekommen. Übergewicht und Adipositas scheinen das Erkrankungsrisiko für eine verschiedene Krebserkrankung daher zu erhöhen, welches auf unterschiedliche Ursachen beruht. Eine Veränderung des Fett-, und Zuckerstoffwechsels, des Immunsystems sowie der Wirkungsweisen von verschiedenen Hormonen z.B. Insulin werden in diesem Zusammenhang mit Krebs diskutiert. Ein vermehrter Energieverbrauch durch eine körperliche Aktivität führt zu einer Gewichtsreduktion und zu einer positiven Umstellung im Stoffwechsel. Für die positiven Veränderungen scheint nicht allein die Gewichtsreduktion verantwortlich zu sein und ist auch keine unbedingte Voraussetzung für diese. Es konnte gezeigt werden, dass die körperliche Aktivität selber einen direkten Einfluss auf die Erkrankung hat, wobei die Effekte mit der Dauer der Jahre, während derer das Sportprogramm durchgeführt wird, ansteigt.

Sport als Teil der Komplementärmedizin

Es wird empfohlen ein Sport- und Bewegungsprogramm in die gesamte Phase der onkologischen Behandlung zu integrieren. Auch in der onkologischen Akutklinik wird daher eine aktive Therapie im Rahmen eines Sport- und Bewegungsprogramms parallel zur Chemotherapie vermehrt angeboten. Hiermit sollen Neben- oder Folgewirkungen der medizinischen Therapie frühzeitig behandelt werden. Der Bewegungstherapie kommen somit nicht nur rehabilitative, sondern auch präventive Aufgaben zu. Im Vordergrund eines Sport- und Bewegungsprogramms als unterstützende Maßnahme während einer medizinischen Therapie verfolgt das Ziel eines Erhalts der physischen und psychischen Komponente mit einer psychosozialer Stärkung. Auf der physischen Ebene wird das Ziel verfolgt, postoperative Bewegungseinschränkungen zu minimieren, das Herzkreislaufsystem zu aktivieren sowie die Tätigkeiten des täglichen Alltags zu erhalten. Des Weiteren bewirkt ein Sport- und Bewegungsprogramm ein neues Selbstvertrauen in den eigenen Körper, wodurch psychische Beeinträchtigungen wie z.B. Depressionen und Ängste überwunden werden können.

Ausdauer- oder Krafttraining?

Die meisten Untersuchungen zum Thema körperliche Aktivität in der Rehabilitations- und der Akutphase onkologischer Patienten kommen aus dem Bereich des Ausdauertrainings. Neben einem Erhalt aber auch einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, einer Förderung der psychischen Befindlichkeit sowie eine Verbesserung der Lebensqualität und Abnahme der Fatigue Symptomatik, können noch weitere spezifischere Veränderungen wie z.B. Eine Verbesserung der Immunabwehr aufgezeigt werden.

In den letzten Jahren haben vermehrt Studien zum Thema Krafttraining mit onkologischen Patienten gezeigt, dass ein gezieltes Krafttraining parallel zur Chemotherapie eine Möglichkeit zur Therapie der Tumorkachexie bietet. Eine Tumorkachexie ist eine durch die Krebserkrankung auftretende Stoffwechselstörung, die mit einem fortschreitendem Gewichtsverlust und Muskelabbau einhergeht. Die Ergebnisse zeigen positive Effekte hinsichtlich der therapie- und krankheitsbezogenen Beschwerden und sind sehr vielversprechend.

Ob ein reines Kraft- oder Ausdauertraining oder deren Kombination den größten Erfolg erzielt ist bis jetzt noch nicht hinreichend erforscht. Neben den sportmedizinischen Empfehlungen muss auch die individuelle Präferenz des Patienten beachtet werden, um ihn über den Spaß und Freude am Sportprogramm zu einem selbstständigen lebenslangen aktiven Lebensstil zu motivieren.

Sport auf Rezept - der Rehabilitationssport

Nach § 44 SGB IX (entsprechend § 43 SGB V) fällt der Rehabilitationssport mit Krebspatienten unter die sogenannten „Ergänzenden Leistungen“ und muss damit von den Kostenträgern unterstützt werden. In der gesetzlichen Krankenversicherung beträgt der Leistungsumfang für Krebspatienten in der Regel 50 Übungseinheiten in einem vom Landessportbund zertifizierten Sportverein. Diese Einheiten können innerhalb von 18 Monaten in Anspruch genommen werden, ohne dass der Patient hierfür in den Verein eintreten müsste. Voraussetzung für eine Teilnahme am Rehabilitationssport ist, dass der Arzt eine Gefährdung durch den Sport ausschließt und gegebenenfalls Risikofaktoren dokumentiert, welche für die begleitenden Ärzte und Übungsleiter eine Orientierungshilfe darstellen. Die Verordnung von Rehabilitationssport unterliegt keinerlei Budgetierung, sodass behandelnde Ärzte bedenkenlos (soweit es die Gesundheit des Patienten zulässt) jeden Krebspatienten einer Sportgruppe zuweisen können.

Die formellen Zugangsbarrieren sind gering sind, um jedem Patienten eine Teilnahme zu ermöglichen.

(Literatur liegt beim Verfasser)

Dr. phil. Thorsten Schmidt
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, Krebszentrum Nord CCC

T. Schmidt ist Sportwissenschaftler, DVGS Sporttherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Krebszentrum Nord des UK-SH, Campus Kiel. Forschungsschwerpunkt von Schmidt ist die Evaluation der Sport- und Bewegungstherapie in den verschiedenen Behandlungsphasen einer Krebsbehandlung.