

08. Juni 2016

Bewegungstherapie bei Krebs

Körperliche Aktivität kann helfen, das Risiko an Krebs zu erkranken, zu minimieren. Ein regelmäßiges Bewegungstraining trägt aber auch dazu bei, die Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung sowie der Therapie besser zu überstehen. Neue Studien zeigen, wie bedeutsam regelmäßige Bewegung für das körperliche und seelische Wohlbefinden, nicht nur von Krebspatienten, ist. Was passiert jedoch in unserem Körper, wenn wir Sport treiben, und warum ist Bewegung, auch bei einer Krebserkrankung, so wichtig?

Seit Jahrtausenden ist der menschliche Organismus auf Bewegung programmiert. Sport bringt das Immunsystem auf Touren, verbessert die Sauerstoffversorgung, unterstützt Reparaturprozesse und beflügelt den Geist. Diese positiven Effekte werden auch zunehmend in der Krebstherapie eingesetzt. Denn das noch vor wenigen Jahren geltende Motto „Absolute Schonung für Krebspatienten“ ist von den neuesten Forschungsergebnissen widerlegt worden.

So zeigt eine aktuelle Studie unter der Leitung von Prof. Karen Steindorf am Universitätsklinikum Heidelberg, dass Brustkrebspatientinnen, die eine Strahlentherapie erhalten haben und sich sportlich betätigten, signifikant weniger unter einem Erschöpfungssyndrom litten, als Patientinnen, die nur Entspannungsübungen machten. Bislang gibt es kaum Möglichkeiten die Fatigue, jene starke Müdigkeit, die Krebspatienten häufig während und nach einer Therapie belastet, wirkungsvoll zu bekämpfen.

Aber nicht jede Art von körperlicher Aktivität ist für jeden Krebspatienten angemessen. Eine Bewegungstherapie muss auf den einzelnen Patienten und seine körperliche Verfassung individuell mit den behandelnden Ärzten abgestimmt sein.

Weitere hilfreiche Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen zum Thema Sport und Krebs liefert das aktuelle Monatsthema des ONKO-Internetportals unter www.krebsgesellschaft.de/thema_juni2016

ONKO Internetportal in Kooperation mit der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.