

07. Februar 2020

Nach dem Krebs wieder auf die Beine kommen - wie Sport hilft

Eine Krebstherapie schwächt viele Patienten nicht nur körperlich, sondern hinterlässt auch seelische Spuren. Sport und Bewegung können helfen, doch es kostet mitunter Überwindung.

Radtouren über 500 Kilometer pro Woche oder ausgedehnte Wanderungen waren für die Berlinerin Gisela Osuch-Trogisch lange Jahre selbstverständlich. Doch eine Krebserkrankung und ihre Folgen stellten das Leben der sportlichen Rentnerin plötzlich komplett auf den Kopf. „Ich war am Nullpunkt angelangt. Selbst die 3 Treppenstufen in meine Wohnung waren schon zu viel“, erinnert sich die 67-Jährige an die Nachwirkungen der Behandlung.

Ein starker Gewichtsverlust, Muskelabbau und Erschöpfung führten dazu, dass sie kaum noch Kraft hatte. Doch Sport und Bewegung haben ihr letztendlich geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Heute, 2 Jahre später, fährt sie wieder Fahrrad, macht Yoga, besucht eine Sportgruppe und geht wandern. „Ich habe etwa 80 % meiner früheren Leistungsfähigkeit erreicht“, sagt die ehemalige Erzieherin.

„Sport kann nicht die medizinische Behandlung ersetzen, aber ist eine ganz wichtige unterstützende Maßnahme“, erläutert Martina Schmidt, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, im Vorfeld des Weltkrebstages am 04. Februar. Die Bewegung könne nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit aufrechterhalten oder wieder aufbauen, sondern auch Nebenwirkungen wie die starke Erschöpfung mildern oder vorbeugen.

Mittlerweile sei es bei den Patienten angekommen, dass Sport generell gut tue, sagte Schmidt. „Eine Befragung von uns hat gezeigt, dass eine übergroße Mehrheit der Krebspatienten Sport als sehr wichtig erachtet.“ Doch bei der Umsetzung hapere es teilweise noch.

„Die Krebspatienten sind ein Spiegel der Gesellschaft“, weiß die Berliner Sporttherapeutin Anke von Popowski, die seit Jahren mit ihnen arbeitet. Einige Menschen seien hochmotiviert und blieben dies auch. Anderen hingegen falle es schwer, sich aufzuraffen, gerade wenn sie unter dem Fatigue-Syndrom, der starken Erschöpfung, litten. „Der Krebs macht ja auch seelisch etwas mit den Patienten, das ist schon anders als nach einer Hüft-OP“, betont von Popowski.

Auch Gisela Osuch-Trogisch traute sich zunächst kaum noch etwas zu. „Bei mir brachte die 2. Reha den Durchbruch“, erzählt sie. Dort sei sie langsam wieder an die Bewegung herangeführt worden. Ein wichtiger Baustein für ihre Fitness inzwischen: Die Reha-Sportgruppe von Anke von Popowski, die sie wöchentlich besucht. Jeweils 60 Minuten lang absolvieren Osuch-Trogisch und andere Teilnehmer eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, funktioneller Gymnastik zur

Mobilisation und Kräftigung, sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

„Generell gilt: Was Spaß macht, ist gut. Jede Bewegung ist besser als keine“, sagt Forscherin Schmidt. Aber der Sport müsse der jeweiligen Situation angepasst sein. „Da sollten Patienten immer Rücksprache mit dem Arzt halten, um Aspekte wie frische Narben, Begleiterkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystem zu berücksichtigen“, betont sie. Allgemein sei eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport gut, wenigstens 2 bis 3 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten. „Man darf sich auch ruhig mal ein bisschen anstrengen und aus der Puste kommen.“

Laut Deutscher Krebshilfe stehen in Deutschland etwa 1000 Krebsnachsorge-Sportgruppen zur Verfügung. Der Bedarf ist da: Allein 2016 gab es nach jüngsten Schätzungen des Robert Koch-Instituts fast eine halbe Million Krebsneuerkrankungen in Deutschland. Das Netzwerk „OnkoAktiv“, vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg hat eine Plattform aufgebaut, um über die Angebote bundesweit zu informieren. Doch nicht jeder Patient will in eine spezielle Krebsgruppe. Auch Gisela Osuch-Trogisch nicht. „Ich wollte nicht noch mit anderen Schicksalen konfrontiert werden“, so die Berlinerin, die deshalb lieber eine gemischte Gruppe vom Verein Sport-Gesundheitspark Berlin besucht.

Andere Patienten wiederum haben gar keine Auswahl. „Gerade auf dem Land ist die Versorgung nicht immer gut“, sagt Sportwissenschaftlerin Verena Krell von der Berliner Charité. Sie testet deshalb in einer Studie mit Versicherten der AOK Nordost eine Sporttherapie per Telemedizin. Nach einem Gesundheits- und Fitnesscheck bekommen die Teilnehmer einige Anschubstunden bei Physiotherapeuten in ihrer Region, um danach allein zu Hause weiter zu trainieren. Alle 2 Wochen werden die Probanden per Telefon betreut und gegebenenfalls weiter motiviert.

Die Erfahrungen mit den ersten 35 Probanden seien bereits sehr gut, sagt Krell: „Es zeigt sich, dass der Sport eine aktivierende Wirkung hat, die Probanden sind fitter und gehen leichter durchs Leben“. Krell geht davon aus, dass diese Art der Therapie so hilfreich ist wie der Sport in einer Krebsportgruppe.

Doch warum wirkt sich Sport überhaupt so positiv aus? „Es gibt nicht den einen Mechanismus, sondern die Wirkung ist vielschichtig. Allgemein gehen wir davon aus, dass Sport unter anderem über die Verbesserung der Fitness, also von Herz-Kreislauf, Lungenfunktion und Muskelfunktion, Abbau von Körperfett oder die Stärkung des Immunsystems wirkt“, sagt Schmidt. Aus einem Versuch mit Mäusen gebe es zudem Hinweise, dass Sport den Rückgang eines Tumors fördern könnte - wie genau, ist aber noch unklar.

„Bei Langzeitbeobachtungsstudien sieht man, dass die Überlebens- und Rückfallraten bei Patienten, die Sport getrieben haben, besser sind als bei passiven Menschen. Bei solchen Studien kann es aber auch Verzerrungen der Ergebnisse geben“. Der eindeutige Nachweis der Kausalität stehe noch aus, betont Schmidt.

Nicht zuletzt wirke sich der Sport auch auf die Psyche der Krebspatienten aus, betont sie. „Patienten gewinnen wieder Vertrauen in den eigenen Körper und haben das Gefühl, selbst aktiv zu werden. Das ist oft wichtig, denn bei der Therapie sind sie oft in der passiven Rolle - es wird etwas mit ihnen gemacht, man fühlt sich ausgeliefert.“ Das bestätigt auch Anke von Popowski:

„Man nimmt das Zepter wieder selbst in die Hand. Der Sport trägt wesentlich dazu bei, wieder aktiv zu werden und eine Struktur ins Leben zu bringen.“

Gisela Osuch-Trogisch hat den Schicksalsschlag zwar mit Hilfe des Sports bewältigt, aber nicht nur: „Auch meine Freunde und eine psychoonkologische Therapie haben mir sehr geholfen“, so die alleinstehende Rentnerin. „Ich bin auf einem guten Weg. Doch die Ungewissheit bleibt. Man bleibt Krebspatient“, so Osuch-Trogisch. Sie muss alle halbe Jahre prüfen lassen muss, ob die Krankheit wieder zurückgekehrt ist.

dpa