



## REHA-SPORT FÜR KREBS-PATIENTEN

*Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg*

### **Schwitzen gegen Krebs Neue Reha-Sportinitiative für Krebs-Patienten bei Barmherzigen Brüdern**

Reha-Sporttherapeut Markus Artner (hinten rechts),  
Physiotherapeut Wolfgang Bergauer (hinten links)  
und Dr. Catarina Schock (vorne links) trainieren  
gemeinsam mit den Patienten.



Seit Anfang März bietet die Klinik für Onkologie und Hämatologie des Krankenhauses Barmherzige Brüder für ihre Krebserkrankten ein spezielles Rehasport-Training an. Chefarzt Professor Dr. Ernst-Dietrich Kreuser und sein Team reagieren damit auf die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse, dass körperliche Bewegung die Heilungschancen und die Lebensqualität von Krebspatienten deutlich verbessern und die Rückfallrate senken kann.

### **Viel Bewegung hilft viel**

„Bislang war es in der Medizin üblich, den Patienten mit der Diagnose Krebs zu schonen und ihm Ruhe zu verordnen“, erklärt der Klinikleiter. „Wissenschaftliche Studien haben jedoch gezeigt, dass beispielsweise bei Darmkrebspatienten die Rückfallquote um 30 Prozent sinkt, wenn sie sich sportlich betätigen. Und treibt eine Frau bis zu vier Stunden Sport in der Woche, so hat sie ein um bis zu 40 Prozent geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.“ Erst vor einigen Wochen brachte das Expertengremium der World Cancer Research Fund (WCRF), welches unter anderem die Grundlage für Empfehlungen der World Health Organization zur Gesundheitsprävention formuliert, das folgende Statement heraus: „Regelmäßige körperliche Aktivität können die Neubildung von bösartigen Tumoren vorbeugen. Speziell für Darmkrebs und für hormonabhängig wachsende Tumoren der weiblichen Brustdrüse nach den Wechseljahren ist die Evidenz für protektive Effekte sehr hoch.“ Auf den Punkt gebracht: „Je mehr Bewegung, desto höher die Risikoreduktion.“

### **Die Chance durch Sport**

Der Hintergrund, warum sich Sport bei Krebserkrankungen so positiv auf die Lebensqualität auswirkt, ist noch nicht vollständig erforscht. Forscher vermuten jedoch, dass die Verringerung des Körperfettanteils in Kombination mit einer Verminderung des Insulins, des so genannten Insulin-like-growth-factors (IGF) und der Glucose im Blut körpereigene Regelkreisläufe beeinflusst und sich damit günstig auf die Stoffwechsellage und die Psyche auswirkt. Dabei spielt es keine Rolle, ob der

betroffene Patient bisher sportlich war oder besonders gesund gelebt hat. Jeder, der an Krebs erkrankt ist, hat die Chance, durch die Sporttherapie entscheidend zu seiner eigenen Gesundheit beizutragen. „Gerade beim häufigen Erschöpfungszustand des Körpers bei Krebspatienten ist moderates körperliches Training sogar die Methode, um dem Teufelskreis zu entrinnen. Aktive Patienten sind seelisch ausgeglichener und innerlich gestärkt. Sie können dadurch mit der Bestrahlung oder der Chemotherapie verbundene Strapazen besser bewältigen und selbst einen Beitrag zur Genesung leisten“, betont Dr. Catarina Schock, die für die Trainingsbetreuung von ambulanten und stationären Patienten zuständig ist.

## **Fahrrad am Bett**

Bereits während des stationären Aufenthalts bietet die Klinik für Hämatologie und Onkologie strukturierte Trainingseinheiten durch Physiotherapeut Wolfgang Bergauer an: Jedem Patienten wird direkt neben sein Bett ein Fahrradergometer zur Verfügung gestellt. Damit die Patienten die Möglichkeit haben, ihr während des stationären Aufenthalts erlerntes Trainingsprogramm auch zu Hause weiterzuführen, bietet Rehasportgruppenleiter Markus Artner ein ambulantes individuelles Trainingsprogramm an: Jeden Freitag haben ambulante Patienten die Möglichkeit, bei ihm eine eineinhalbstündige Sporttherapie zu absolvieren. Der Rehasport-Therapeut stellt gezielte Trainingsmöglichkeiten vor und übt mit den Patienten Entspannungsmöglichkeiten ein. Das Sportprogramm in der Gruppengemeinschaft sorgt für die notwendige Motivation und trägt zur Kontinuität bei. „Ich zeige den Patienten Übungen, die sie auch im Alltag einbauen können. Am besten ist eine Kombination aus Trainingselementen der Flexibilität, Ausdauer, Kraft und Koordination. 30 Minuten gezielte Bewegung am Tag ist das Minimum. Noch besser ist es, wenn die Patienten richtig ins Schwitzen kommen und der Puls auch mal über 100 steigt. Aber auch schon ein 30minütiger schneller Spaziergang an fünf Tagen in der Woche ist schon sehr effektiv. 45 bis 60 Minuten sind natürlich noch besser - wenn es die individuelle körperliche Verfassung erlaubt.“, so Artner. „Zusätzlich enthält der Kurs auch einen theoretischen Teil, der auf Änderungen des Lebensstils eingeht, persönliche Ziele festlegt und eine Anleitung für selbständiges Training zu Hause beinhaltet.“

Weitere Informationen zum Training der Reha-Sportgruppe gibt es unter der Telefonnummer 0941/ 369-94201 bei Dr. Catarina Schock, Klinik für Onkologie und Hämatologie, Krankenhaus Barmherzige Brüder. Interessierte finden außerdem Anregungen auf der Internet-Homepage <http://www.barmherzige-regensburg.de/>, Klinik für Hämatologie und Onkologie unter der Rubrik Behandlungsspektrum, Unterpunkt Lebensqualität und Lebensperspektiven.