

Heilbronner Stimme vom 09.08.2011, Seite 22

Sport wird Baustein in der Krebstherapie

LAUF ZUM LEBEN *Immunsystem stärken – Selbstheilungskräfte anregen*

Von Angela Groß

Das Programm Lauf zum Leben wird neu aufgelegt und am Tumorzentrum der SLK-Klinik angedockt. Zu den Kooperationspartnern von Lauf zum Leben (ehemals Lebenslauf) zählen die Volkshochschulen Unterland und Heilbronn und die Krankenkasse Audi BKK. Das Tumorzentrum koordiniert und berät inhaltlich. „Wir haben jetzt die Möglichkeit, dieses Angebot allen Krebspatienten zu eröffnen“, freut sich Dr. Ulrich Schlembach, Medizinischer Direktor der Regionalen Gesundheitsholding Heilbronn-Franken.

Viele Tumorpatienten sind gerade wegen des starren Behandlungskorsetts sehr interessiert daran, aktiv ihren Teil dazu beizutragen, dass es ihnen wieder besser geht. Sie wollen die Herausforderung annehmen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen – und setzen dabei auf Aktivität. Früher sei das Lebenslauf-Angebot nur Brustkrebs-Patientinnen offen gestanden, erinnert Schlembach. Krebskranke Männer wie Frauen sollen künftig bereits während der Akutbehandlung im Krankenhaus vor Ort auf das Sportangebot aufmerksam gemacht werden. Während Frauen generell solchen Angeboten gegenüber aufgeschlossener seien, sagt Schlembach über das andere Geschlecht: „Männer sind die große Blackbox.“

Therapieprinzip Sport als Baustein in der Therapie: Dieses Prinzip wird nunmehr verstärkt im Umfeld von Kliniken eingesetzt. „Es muss in die Köpfe der Leute, dass mit einem Sportprogramm ganz viel Positives für das Immunsystem getan werden kann“, erklärt Professor Uwe Martens, Chefarzt in der SLK-Medizinischen Klinik III in Heilbronn und Sprecher des Tumorzentrums Heilbronn-Franken.

Obwohl Bewegung in der Medizin eine immer größere Rolle spielt, gehen die ersten Gedanken meistens in Richtung Herz-Kreislauf oder Diabetes und weniger zum

Fachgebiet der Onkologie. Dabei gibt es bei Brustkrebs-Patientinnen genügend wissenschaftliche Belege über die positive Wirkung von Sport, wie Dr. Schlembach und Professor Gerhard Huber von der Uni Heidelberg gemeinsam als Ergebnis eines speziellen Bewegungsprogramms für Betroffene festgestellt haben. Das von Medizinerinnen und ausgebildeten Trainern aufgelegte Programm wurde in einer Pilotphase am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Uni Heidelberg wissenschaftlich überprüft. Auch bei Darmkrebs zeigen Studien, dass sportlich aktive Patienten deutlich weniger Rückfälle erleiden.

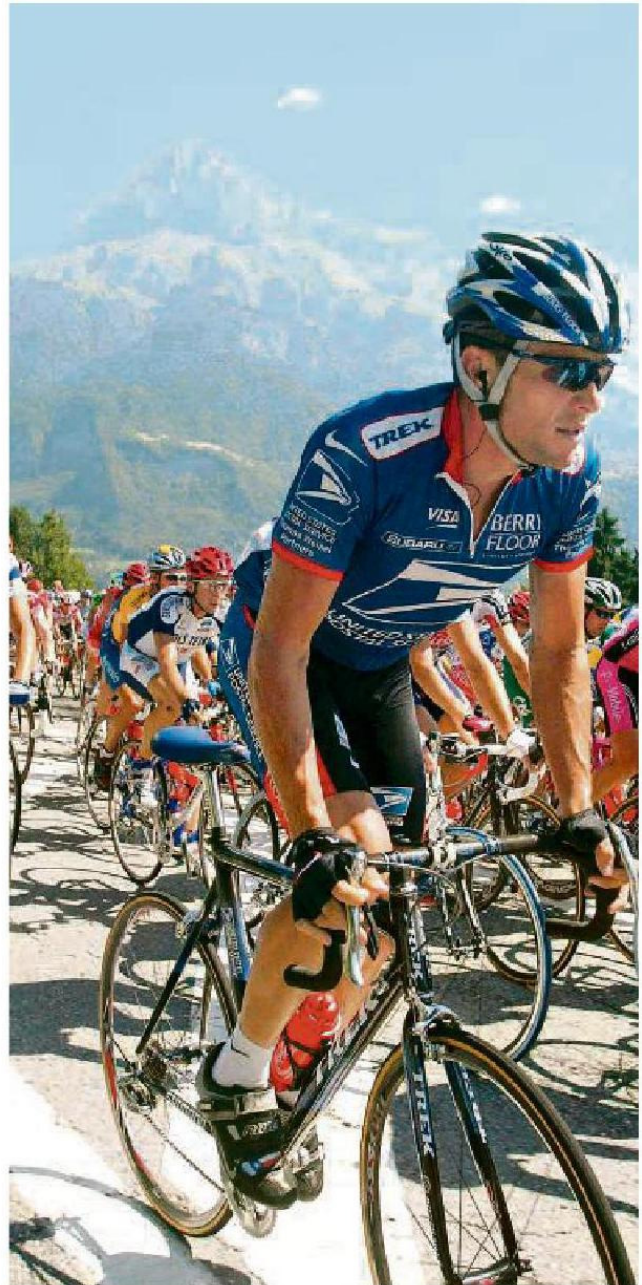
Wechsel Noch vor 20 Jahren haben Ärzte Krebspatienten von Bewegung und Sport abgeraten. Ausruhen galt lange als das A und O – auch vor dem Hintergrund anstrengender Chemo- und Strahlentherapien. „Wir wissen heute, dass genau das Gegenteil der Fall ist“, erklärt Uwe Martens. In Freiburg gibt es ein Fitness-Studio neben der Ta-

gesklinik für Krebspatienten, in Heilbronn steht in dem Zimmer, wo Leukämie-Patienten behandelt werden, ein Trimm-Dich-Rad. „Früher hatte man Angst, Kranke zu überlasten. Doch Belastung führt eher zu Wohlbefinden“, ergänzt Schlembach. Drei bis fünf Stunden Sport in der Woche seien sehr gut, empfiehlt der Gynäkologe. „Der Fokus des Programms liegt auf Ausdauer und der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems“, so Schlembach. Es gehe darum, Bewegung, ob Schwimmen, Walken oder Fahrradfahren, in den Alltag zu integrieren.

Eine der Trainerinnen, die bereits in der Pilotphase dabei war, ist Ute Schulz-Kuhnt (50) aus Weinsberg. „Nur Positives“ hat sie zu berichten, noch heute würden sich Teilnehmerinnen treffen. Die Trainerin bestätigt einen weiteren Vorteil. „Die Frauen haben mir gesagt, dass sie mit dem Sportprogramm die Chemiekeule besser vertragen.“ Positive Effekte bringt die Bewegung auch beim Erschöpfungssyndrom, im Fachjargon Fatigue genannt.

„Männer sind die große Blackbox.“

U. Schlembach



Körperliche Leistungsfähigkeit verbessert die Prognose bei Krebs. Ein gutes Beispiel dafür ist der US-amerikanische Ex-Radprofi Lance Armstrong. Foto: dpa

Hintergrund

Programm

Lauf zum Leben – ein Bewegungsprogramm für Betroffene bietet ab Spätsommer und Herbst getrennte Kurse für krebskranke Frauen und Männer an. Speziell ausgebildete Übungsleiter eröffnen Gruppen in Bad Friedrichshall, Weinsberg, Heilbronn, Brackenheim, Bad Rappenau und in Lauffen. Das Trainingsprogramm in zwei Semestern soll Krebskranken nach Opera-

tion und Nachbehandlung helfen, ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ihre Ausdauer zu schulen. Am Anfang steht ein einfacher Fitnessstest. Nach den zwei Semestern ist daran gedacht, dass die Teilnehmer in alte oder bestehende Sportgruppen wechseln und Bewegung weiterhin in den Alltag integrieren. Weitere Informationen zu den Modalitäten gibt es auf der Homepage www.lauf-zum-leben.de. ang