

Sport als Medizin einsetzen

Bewegungsprogramm „Lauf zum Leben“ wird unter dem Dach des Tumorzentrums Heilbronn-Franken neu aufgelegt

Von Angela Groß

Gemeinsam laufen sie durch einen Wald: ein vital wirkender Mann und eine Frau. Die beiden sind auf der Titelseite des Prospekts zum neu aufgelegten Programm „Lauf zum Leben“ zu sehen, und was das Foto ausstrahlt, soll kein falsches Versprechen sein. Auch krebserkrankte Menschen können mit Sport etwas für ihre Gesundheit tun: Das ist die Botschaft, und dass sie funktioniert, ist wissenschaftlich bewiesen.

Das Programm „Lauf zum Leben“ hat nicht nur einen neuen Namen bekommen (früherer Titel: Lebenslauf), sondern ist mittlerweile am Tumorzentrum der SLK-Kliniken angesiedelt. Dort ist die Koordinationsstelle, und hier findet fachliche Beratung statt. Denn in vielen wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass es bei vielen Krebserkrankungen positive Effekte gibt. Erfahrene und speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer, ob Physiotherapeuten oder Sport- und Gymnastiklehr-

rinnen, helfen in Kursen beim Einstieg in den Sport. Ziele sind:

- Selbstheilungskräfte anregen
- Erschöpfung entgegenreten
- Immunsystem stärken
- Herz-Kreislauf-System verbessern

Als Kooperationspartner des Bewegungsprogramms zeichnen die Volkshochschulen Unterland und Heilbronn sowie die Audi Betriebskrankenkasse verantwortlich. Der „Lauf zum Leben“ versteht sich als (Wieder-)Einstieg in den Sport: Im ersten Semester findet einmal in der Woche Aufbau-Training statt, im zweiten Semester werden Kondition und Kraft weiter trainiert. Dann können die Teilnehmer in ihre alten oder neuen Sportgruppen wechseln.

„Wir haben jetzt die Möglichkeit, dieses Angebot allen Krebspatienten zu eröffnen. In der Pilotphase war das nur für Brustkrebs-Patientinnen möglich. Das ist unsere Chance und das große Ziel“, freut sich Dr. Ulrich Schlembach, Medizinischer Direktor der Regionalen Gesundheitsholding Heilbronn-Franken.



Das Herz-Kreislauf-System stabilisieren und die Ausdauer zu stärken, das sind Ziele beim Bewegungsprogramm „Lauf zum Leben“.

Foto: dpa

Der Gynäkologe beschäftigt sich bereits seit vielen Jahren mit dem Thema und weiß, dass sich Krebspatienten vielleicht Sorgen machen, ob sie sich nach Operation und der Nachbehandlung mit Sport nicht zu viel zumuten. Doch das Gegenteil ist der Fall. „Es gibt keinen Hindernisgrund, das Bewegungsprogramm auch in der Chemotherapie anzubieten.“

Mit dem Ausdauertraining, bei dem Kraft, Beweglichkeit und Koordination geschult werden, kann nach der Operation oder auch in der Behandlung, etwa bei Chemotherapie oder Bestrahlung, begonnen werden. Und wenn sich Teilnehmer mal nicht so fit fühlen, könnten sie die Trainingsstunde einfach ausfallen lassen, sagt der Arzt. Am Anfang des Einstiegs in die Kurse steht ein Fitnessstest.

BEHANDLUNGSKETTE „Wir wollen schon früh in der Behandlungskette auf das Programm aufmerksam machen, wenn die Patienten beispielsweise aus der Klinik entlassen werden“, sagt Professor Uwe Martens, Sprecher des Tumorzentrums Heilbronn-Franken und Chefarzt in der Medizinischen Klinik III im Heilbronner Gesundheitszentrum. Unter dem Dach des Tumorzentrums Heilbronn-Franken könne das Programm in der Versorgungskette nach Akut- und Rehabehandlung gut organisiert werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass sich die Leistungsfähigkeit der Be-

troffenen verbessert, wenn sie rasch mit Bewegung anfangen. Nebenwirkungen der Therapie werden besser vertragen, und „Patienten verspüren bei weitem das Fatigue-Syndrom nicht mehr so sehr“, sagt Dr. Ulrich Schlembach.

Unter dem Fatigue-Syndrom versteht man einen körperlichen und mentalen Erschöpfungszustand, der sich bei rund 70 bis 100 Prozent aller an Krebs Erkrankten als subjektive Erfahrung zeigt und häufig Monate bis Jahre nach dem Ende der akuten Behandlungsphase anhält, berichtet Dr. Joachim Wiskemann im „Forum“, dem Magazin der Deutschen Krebsgesellschaft. Patienten ziehen sich zurück, sind emotional belastet und durchleiden depressive Phasen. Körperliches Training gilt bei dieser Problematik als sehr wirkungsvoll und steigert außerdem das Wohlbefinden.

Sport als Baustein in der Krebstherapie ist an Krankenhäusern immer mehr im Kommen. „Es gibt Hinweise auf eine geringere Rezidivhäufigkeit“, erklärt Dr. Ulrich Schlembach. Auch auf die Psyche der Patienten wirkt sich das Sportprogramm positiv aus: In all der Abhängigkeit von Ärzten und Therapeuten haben sie wieder das Gefühl, ihr Leben selbst anzupacken.

Schließlich weiß Ute Schulz-Kuhnt aus Weinsberg, eine der Trainerinnen aus der Pilot-Phase, dass sich ihre Teilnehmerinnen teilweise noch heute treffen.



Diese Aufnahme stammt aus der Pilotphase des Bewegungsprogramms. Die Kurse starten bald wieder.

Foto: Archiv/Stöhr-Michalsky

Kursprogramm „Lauf zum Leben“

Gemeinsam beweglicher werden

Das Programm „Lauf zum Leben“ bietet für an Brustkrebs erkrankte Frauen folgende Kurse an:

- Bad Friedrichshall: Sabine Budinger, montags 19.45 bis 21.15, 15-mal, ab 26. September.
- Weinsberg: Ute Schulz-Kuhnt, freitags 15.30 bis 17 Uhr, 15-mal, ab 30. September.
- Heilbronn: Petra Alex, montags 10 bis 11.30 Uhr, 15-mal, ab 19. September.

Für Frauen nach Krebs sind folgende Kurse gedacht:

- Brackenheim-Botenheim: Tanja Koch, samstags 15.30 bis

17 Uhr, 12-mal, ab 8. Oktober.

- Bad Rappenau: Ulrike Schiller, dienstags von 10.30 bis 12 Uhr, 12-mal, ab 8. Oktober.
- Heilbronn: Anna Etter: dienstags, 19.30 bis 21 Uhr, 15-mal, ab 4. Oktober.

Für Männer nach Krebs:

- Lauffen: Jörg Huisken, mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr, 12-mal, ab 9. November.

Weitere Informationen, auch zu den Anmeldeformalitäten, gibt es im Internet unter www.lauf-zum-leben.de

ang