

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport

„Was ist bei einer Krebserkrankung sinnvoll?“



Vielen Menschen macht Bewegung Spaß, andere finden dies eher anstrengend und müssen sich überwinden.

Das liegt häufig an unseren Vorerfahrungen z.B. in der Kindheit, beim Schulsport oder mit Freunden draußen. Menschen, die früh gemerkt haben, dass Sport alleine oder in der Gemeinschaft Spaß machen kann und dass es nicht nur auf Leistung ankommt, sondern auf das gute Gefühl, was dabei im eigenen Körper entsteht, haben meist eine gute Beziehung zur Bewegung. Menschen, die vielleicht nicht so begabt waren, als Kind langsamer waren oder Angst vor manchen Übungen hatten, haben häufig schlechtere Erfahrungen gemacht.

Für die meisten Menschen gibt es jedoch Bewegungsformen, die Ihnen Spaß machen. Häufig wird dies dann gar nicht als Sport empfunden. Z.B. arbeiten manche Menschen sehr gerne in ihrem Garten, andere machen lange Spaziergänge oder fahren gerne Rad. Auch manche Formen von Yoga, Tai Chi und Qigong oder Tanzen gehören zur körperlichen Aktivität.

Für Patienten mit einer Krebserkrankung ist körperliche Aktivität sehr wichtig. Sie hat fast auf alle Bereiche des menschlichen Daseins positive Einflüsse, insbesondere auch während und nach einer Therapie wegen einer Krebserkrankung.

Bewegung kräftigt den Körper, verbessert den Stoffwechsel und aktiviert das Immunsystem, tut der Seele gut, trainiert die Gehirnzellen und schützt vor Demenz. Bewegung in der Gemeinschaft stärkt den Zusammenhalt.

Aus umfassender Forschung wissen wir, dass Sport und Bewegung nicht nur vor der Entstehung von Krebs schützen, sondern dass sie dazu führen, dass die Therapie besser vertragen wird. Nebenwirkungen sind geringer, die Patienten fühlen sich meistens besser und auch der Seele hilft die körperliche Aktivität häufig bei der Verarbeitung der Diagnose.

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport haben aber auch für Patienten nach einer Krebserkrankung bzw. bei langdauernder Therapie einen sehr positiven Effekt. Für die meisten bisher untersuchten Krebsarten konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Bewegung die Prognose verbessert. Kann durch die Therapie der Krebs komplett zum Verschwinden gebracht werden, so verbessert Bewegung die Chancen, dass dies langfristig so bleibt. Dies bedeutet, das Rezidivrisiko wird gesenkt. Für Patienten, die langfristig eine Therapie benötigen, damit der Krebs nicht wiederkommt, ist Bewegung auch wichtig. Hier hilft sie langfristig die Therapie besser durchzustehen.

Es gibt also viele gute Gründe, sich als Patient regelmäßig zu bewegen. Für diejenigen, die dies gern tun, ist die positive Botschaft: auch in der Zeit der Therapie und unmittelbar danach und langfristig ist Sport auf jeden Fall erlaubt. Es gibt nur wenige Situationen, in denen bestimmte Sportarten nicht ausgeübt werden können. Unter sehr intensiven und belastenden Therapien sind anstrengende Sportarten meist nicht möglich. Trotzdem ist auch hier Bewegung sinnvoll,

sei es in Form von gezielter Krankengymnastik zur Stärkung einzelner Muskelgruppen oder auch in Form von (kleinen) Spaziergängen, die die Ausdauerleistungsfähigkeit erhalten sollen.

Welche Bewegungsarten für Sie während und nach einer Therapie geeignet sind, sollten Sie für sich nach Ihren eigenen Neigungen überlegen und dann mit den Sie behandelnden Ärzten besprechen, um herauszufinden, ob bestimmte Sachen für Sie vorübergehend oder langfristig nicht geeignet sind. Sobald Sie ein grünes Licht haben, freuen Sie sich darauf, sich wieder bewegen zu dürfen.

Wenn Sie bisher eher sehr sportlich unterwegs gewesen sind, dann müssen Sie evtl. lernen, dass es unter der Therapie manchmal etwas langsamer oder weniger kraftvoll zugehen wird. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Kraft und Ausdauer an den Tagen unterschiedlich sind. Dies ist ganz normal. Kraft und Ausdauer können stark schwanken. Gut ist es, wenn man für den eigenen Körper ein gutes Gespür hat und merkt, wenn man an die Grenzen kommt. Wenn Sie diese Grenzen spüren, dann sollten Sie eine Pause machen oder für den Tag aufhören oder zumindest etwas langsamer oder weniger anstrengend trainieren. Sollte das einmal nicht gehen oder Sie die Grenze nicht gespürt haben, dann müssen Sie aber auch keine Angst haben. Ruhen Sie sich aus und Sie werden merken, die Kräfte kommen wieder. Sport im Rahmen, den Sie mit Ihrem Onkologen absprechen, wird Ihnen nicht schaden.

Wenn Sie bisher wenig aktiv gewesen sind, so überlegen Sie einmal, welche Bewegungsformen Ihnen am meisten Spaß machen könnten. Haben Sie Interesse einmal in Sportarten hineinzuschnuppern, sind z.B. Reha-Kliniken sehr gut geeignet, da sie häufig ganz verschiedene Angebote haben, die man ausprobieren kann. Auch gute Rehasportvereine haben ein breites Angebot, wo Sie einmal schnuppern können, was Ihnen am meisten Spaß macht. Wenn es Ihnen so gar nicht nach Sport zumute ist, dann versuchen Sie, ob Bewegung in der Natur (Spaziergänge bis hin zum Wandern, Radfahren oder Gartenarbeit) für Sie das richtige ist.

Welche Wirkungen hat Bewegung bei Menschen?

Bewegung hat zahlreiche Wirkungen auf den menschlichen Körper. Sie kräftigt Muskulatur, stärkt die Ausdauer, verbessert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und senkt damit bei gleicher Leistung die Belastung von Herz, Kreislauf und Lunge. Dies bedeutet, dass Menschen mit Einschränkung der Herzleistung, mit hohem Blutdruck oder mit einer Lungenerkrankung durch das Training Ihre Leistungsfähigkeit langsam verbessern können, weil die Muskulatur effektiver arbeitet.

Körperliche Aktivität verbessert das Herz-Kreislauf-System und die Effektivität der Muskelarbeit. Das Ergebnis ist, dass man Bewegungen als weniger anstrengend empfindet und nicht so schnell außer Atem kommt.

Übungen können die Geschicklichkeit der Bewegungen verbessern und Patienten mit Bewegungseinschränkung, z.B. nach einer Operation, können durch gezielte Übungen wieder die Beweglichkeit verbessern.

Positiv wirkt sich Bewegung auch auf die Knochen aus. Knochen sind nämlich nicht stabile „Baumstämme“, sondern sehr aktive Organe, die sich permanent der Belastung anpassen. Wenn wir unsere Knochen nicht belasten, kommt es zu einer Osteoporose. Viele Patienten sind auch durch Medikamente gefährdet, eine Osteoporose zu bekommen. Bewegung ist also auf jeden Fall wichtig und gut. Dabei sollte der Knochen belastet werden. Schwimmen ist eine sehr gute Sportart, wirkt aber nicht gegen die Osteoporose.

Nachweislich verbessert körperliche Aktivität auch die Erschöpfung (Fatigue) während oder nach einer Therapie. Viele Patienten berichten, dass sie besser schlafen und dass sich insgesamt die Lebensqualität deutlich verbessert.

Bewegung hat wahrscheinlich auch eine sehr positive Wirkung auf unser Immunsystem. Immunzellen werden aktiviert und unterstützen unseren Körper. Wir sind weniger infekтанfällig und vielleicht trägt Bewegung auch so dazu bei, dass unsere Immunzellen wachsamer gegen den Krebs sind.

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Gehirnleistung aus. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, erkranken seltener an Demenz. Regelmäßige Bewegung im Alter fördert die Merkfähigkeit und Konzentration.

Körperliche Aktivität hilft Patienten mit Krebs auch, wieder Sicherheit zu gewinnen und Angst abzubauen. Verminderung von Stress, die Erfahrung, dass man Situationen meistern kann und das Gemeinschaftserlebnis können sehr unterstützend sein.

Die Forschung zeigt, dass Bewegung sehr positiv für die Seele sein kann. Gerade Bewegung in der Natur oder gemeinsam mit anderen Menschen tut uns einfach gut. Sie hilft Stress abzubauen und das wirkt wieder positiv auf den Körper zurück.

Wann sollten Sie nicht trainieren?

Bei akuten Infektionen, schwerer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, nicht gut eingestellten hohen Blutdruck, Bewusstseins Einschränkungen, starken Schmerzen, Schwindel und Kreislaufbeschwerden, einem Infekt mit Fieber über 38 Grad Celsius, akuten Blutungen oder einer Erniedrigung der Blutplättchen unter 10.000 oder einer deutlichen Verminderung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobinwert) sollten Sie nicht trainieren.

An den Tagen, an denen Sie eine Chemotherapie bekommen, sollten Sie ebenfalls vorsichtig sein. Bei Chemotherapiemitteln, die auf das Herz oder auf Organe wie die Niere gehen, sollten Sie das Training auslassen. Sie können aber gerne an solchen Tagen eine leichte Belastung wie einen Spaziergang machen. An Tagen der Strahlentherapie dürfen Sie meistens trainieren, sollten aber Ihren Arzt fragen.

Welche Trainingsformen gibt es?

Es gibt Krafttraining, bei dem unter Anleitung mit 40 – 70 % der maximalen Muskelkraft und häufigen Wiederholungen und Pausen dazwischen gearbeitet wird. Für das Krafttraining können einfache Hilfsmittel wie Terabänder aber auch die medizinische Trainingstherapie eingesetzt werden.

Günstig ist es, möglichst viele verschiedene Muskelgruppen zu trainieren. Das verbessert die Kraft im gesamten Körper und vermindert den Fettanteil und verbessert dadurch den Stoffwechsel.

Beim Koordinationstraining geht es darum, dass die Muskelgruppen die Gelenke gezielt bewegen. Damit werden die Gelenke geschont und Schmerzen vermieden.

Beim Beweglichkeitstraining geht es darum zunächst einmal die Aufgaben und Aktivitäten des täglichen Lebens besser zu bewältigen.

Die Kraftentfaltung wird verbessert, Stürze und andere Verletzungen vermieden.

Wie angestrengt sollte man trainieren?

Die kann nicht ganz allgemein gesagt werden, aber es gibt gewisse Anhaltspunkte. Patienten sollten im für sie subjektiv leichten bis anstrengenden Bereich auf einer Skala von 1 – 10 trainieren. Diese sogenannte Borg-Skala wird folgendermaßen eingeteilt:

- 1 sehr, sehr leicht
- 2 sehr leicht
- 3 recht leicht
- 4 – 6 etwas anstrengend
- 7 anstrengend
- 8 – 9 sehr anstrengend
- 10 extrem anstrengend

An folgenden weiteren Zeichen kann man erkennen, ob die Belastung im gewünschten Bereich ist:

- Die Atmung ist während der Belastung nicht besonders angestrengt, sondern gleichmäßig.

- Der Herzschlag ist beschleunigt aber das Herz rast nicht.

Für Patienten kann die empfundene Belastung durch die gleiche Übung von Tag zu Tag durchaus schwanken. Man sollte dann an Tagen, an denen man merkt, dass es etwas schwerer geht, etwas vorsichtiger mit den Übungen sein.

Tanzen als Bewegungsform für jeden Menschen

Die Stiftung Perspektive hat vor einigen Jahren den Tanzsport für Patienten entdeckt und unterstützt Trainingsgruppen in Berlin und Workshops in vielen Städten. Sie finden Informationen dazu auf der Internetseite www.stiftung-perspektiven.de im Veranstaltungsportal.

Unsere begleitende Forschung zeigt, dass der Tanzsport eine ideale Bewegungsform für alle Patienten aber auch für ihre Angehörigen ist. Jeder kann Tanzen, egal wie fit man ist.

2 linke Beine – keine Sorge, gute Trainer helfen beim Sortieren

Kein Rhythmusgefühl – Trainer helfen beim Einstieg

Tanzen ist die beste Prävention vor Demenz, trainiert Körper und Geist gleichzeitig und kann in der Gruppe sehr individuell trainiert werden. Als Paartanz ist sie eine wunderbare Möglichkeit, zu zweit zu trainieren.