

# DAS Zaubermedium NAMENS SPORT

Bei einer **Krebserkrankung** hieß es bislang, man solle sich schonen. Doch inzwischen empfehlen Mediziner **mehr Bewegung**. Mit erstaunlich positiven Folgen

TEXT: ALMUT SIEGERT

**a**usgerechnet dann, wenn man so richtig schwach und angegriffen ist, soll man Sport machen? Für viele undenkbar. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der TU München, empfiehlt es dennoch. Das Training müsse aber genau und äußerst sensibel angepasst werden. Seiner Erfahrung nach sei dies jedoch 14 Tage nach der OP meist ohne Probleme möglich.

Forschungen haben gezeigt, dass es für Patienten besser ist, in allen Krankheits- und Therapiestadien so aktiv wie möglich zu bleiben. „Unser Organismus ist nicht wirklich auf Ruhephasen eingerichtet, sondern funktioniert optimal, wenn die Muskulatur regelmäßig aktiviert wird“, erklärt Halle. „Das steckt in unseren Genen. Bei der Krebserkrankung führt dies dazu, dass das Immunsystem durch Bewegung offensichtlich optimiert wird und auch Therapien besser greifen.“ Der Facharzt für Sportmedizin, Kardiologie und innere Medizin ist Vorreiter beim Thema „Sport als Medizin“.

Sehr hilfreich ist körperliche Aktivität übrigens auch während einer Chemotherapie. Am Tag selbst sind viele Patienten zu geschwächt. Meist geht es aber kurz danach, in der Regel schon am Folgetag – und das ist laut Halle genau der richtige Ansatz. Im Laufe der Chemo nimmt die Leistungsfähigkeit nämlich mit jedem Zyklus ab. Den ersten vertragen die Betroffenen oft noch gut, von Mal zu Mal wird es schwieriger. Nicht selten fühlt man sich so elend, dass man am liebsten gar nichts mehr tun würde. Doch es ist wichtig, hier alle Kräfte zu mobilisieren und mit einem gezielten Training dagegenzuhalten. Denn genau das hilft, die körperliche Belastbarkeit nicht weiter absinken zu lassen, sondern während der gesamten Behandlung konstant zu halten.

Bei aktiven Patienten treten deutlich weniger Nebenwirkungen auf – was sich natürlich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Aber nicht nur das: Es ist auch wichtig für den Erfolg der Therapie, weil so die Behandlung ohne Unterbrechung durchgeführt werden kann. ▶

**KRAFT SCHÖPFEN**

Sich dehnen, die Muskeln fordern, dosiert joggen – dann kann der Körper auch besser gegen Krebs kämpfen



# Meditonsin®

## Die ersten ERKÄLTUNGS- GLOBULI mit homöopathischem Tri-Komplex®

**NEU-  
EINFÜHRUNG  
des Jahres!**

Schon bei  
den ersten  
Anzeichen  
einer  
Erkältung



**Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin.  
Homöopathisch. Einzigartig. Gut.**



<sup>1</sup>2016, Platz 1 unter den OTC-Arzneimitteln, inspirato pharma marketing award 2017, Platz 2 Gesamt.

\*Nach Rücksprache mit dem Arzt ab 7 Monaten, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.

**Meditonsin® Tropfen/Meditonsin® Globuli.** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 04/2016 bzw. 11/2016. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn.

MT031718

[www.meditonsin.de](http://www.meditonsin.de)

## SELBER DIE GENESUNG BEEINFLUSSEN

Damit steigen die Überlebenschancen. Körperliches Training sorgt zudem dafür, dass das Chemotherapeutikum im Körper besser verteilt wird. Auch die Psyche wird durch Bewegung positiv beeinflusst: Schlafstörungen treten deutlich seltener auf, ebenso depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit. Und nicht zu vergessen: Das Wissen „ICH kann etwas zu meiner Genesung beitragen“ dämpft das lähmende Gefühl des Ausgeliefertseins.

Ob man vor der Erkrankung Sportler war, spielt übrigens keine Rolle. Entscheidend ist vielmehr das Training während der Behandlung und der Reha-Phase. Halle empfiehlt, sofort nach der Diagnose damit zu beginnen. „Je körperlich fitter ein Patient in eine Krebstherapie hineingeht, umso besser verträgt er sie.“ Hilfreich ist zu diesem Zeitpunkt vor allem ein Ausdauertraining, das Herz-Kreislauf-System und Muskulatur verbessert, etwa Radfahren, Gehen, Nordic Walking oder langsames Joggen.

Während der Chemo selbst muss das Ganze besonders genau dosiert und individuell angepasst werden. Verschiedene Tests (Belastung, Ergometrie, Spiroergometrie, Laktat-Diagnostik) liefern die Werte, anhand derer der Trainingspuls festgelegt wird. „Auf eigene Faust sollte man nicht unbedingt beginnen“, warnt Halle. „Es spricht natürlich nichts dagegen, täglich eine Runde spazieren zu gehen. Vom Schwimmen während der Chemotherapie ist wegen der Infektionsgefahr allerdings abzuraten. Brustkrebs-Patientinnen mit Lymphödem müssen beim Nordic Walking auf jeden Fall einen Kompressionsstrumpf tragen. Ähnliches gilt auch fürs Krafttraining.“ Informationen zu einer Bewegungs- und Sporttherapie bei Krebs gibt es von der Deutschen Krebshilfe, den Krebsgesellschaften der einzelnen Bundesländer, den Brust- und Darmkrebszentren sowie beim Zentrum für Sportmedizin und Prävention in München.

Auch wenn die Krankheit überwunden ist, gilt: Nur nicht nachlassen – selbst wenn es einem vorkommt, als müsste man täglich aufs Neue einen Achttausender besteigen. Denn für rund 80 Prozent der Patienten bringt eine Chemo- oder Strahlentherapie

rapie das sogenannte Fatigue-Syndrom (Erschöpfungssyndrom) mit sich. Über 30 Prozent der Patienten, die eine Krebserkrankung überstanden haben, leiden noch Jahre nach Abschluss der Behandlungen unter Antriebslosigkeit und Schlaptheit.

## DER ERSCHÖPFUNG DAVONLAUFEN

„Oft raten Mediziner den Betroffenen dann, die täglichen Aktivitäten einzuschränken. Ein Fehler, denn das verschlimmert den Zustand nur noch weiter. Von Vorteil wäre genau das Gegenteil: ein gezieltes, dem Stand der Erschöpfung angepasstes körperliches Training als wirksames und vor allem gänzlich nebenwirkungsfreies Mittel gegen das Fatigue-Syndrom“, sagt Martin Halle. Regelmäßige Bewegung ist auch ein ideales Krebsvorsorge-

programm. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass dadurch das Risiko für Darmkrebs um 20 bis 30 Prozent gesenkt wird. Und eine norwegische Studie hat gezeigt, dass sich das Brustkrebsrisiko bei moderatem körperlichem Training um 25 Prozent, bei intensivem Sport sogar um 45 Prozent senken lässt – nicht nur im Brustkrebsmonat Oktober sind das Neuigkeiten, die enorm motivieren können.

Das gilt sicher auch für die Erkenntnisse zum Thema Körpergewicht – das ist nämlich von entscheidender Bedeutung für den Verlauf der Erkrankung. Eine Gewichtszunahme von sechs Kilo oder mehr verschlechtert nachweislich die Heilungsaussichten. Bewegung dagegen hält die Muskeln aktiv und hilft, das Gewicht zu halten. **D**

### ZUM WEITERLESEN:

„Lauf dem Krebs davon“ von Martin Halle und Anika Berling-Ernst (GU, 14,99 Euro) – mit langjährig getesteten Trainingsprogrammen und speziellen Übungen für Brust-, Darm- und Prostatapatienten.



# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

## Das pflanzliche Anti-Infektivum\*

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

\*bei akuter Bronchitis



# Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ettlingen U/01/10/17/05