

Aktuelles aus der Sportonkologie: Sport und Bewegung trotz(t) Krebs

Im Februar 2015 unterstützte die Regionalgruppe Baden-Württemberg des Deutschen Ärztinnenbundes mit finanzieller Hilfe des Vereins „Frauen fördern die Gesundheit e.V.“ eine Veranstaltung des Sportmedizinischen Arbeitskreises Ludwigsburg. Dem Organisator, dem Kardiologen Dr. med. Dierk-Christian Vogt, gelang es, die ganze Bandbreite des Themas, einschließlich praktischer Übungen, an diesem Fortbildungstag darzustellen. Die 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzten sich aus Ärztinnen und Ärzten aus Praxen, Akut- und Rehakliniken zusammen und kamen aus dem Physiotherapie- und Selbsthilfebereich.

Der Vormittag war der Wissenschaft gewidmet. Bei allen Referentinnen und Referenten zog sich der Tenor durch, dass Bewegung und Sport das krankheitsfreie Überleben und die Mortalität verbessern und die Nebenwirkungen der Therapie, zum Beispiel das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen senken. Vorteile ergeben sich auch bei Vorliegen von Metastasen („palliative Phase“). Die primäre Krebsprävention durch Bewegung und Sport ist für das Kolonkarzinom und sehr wahrscheinlich für das postmenopausale Mammakarzinom und das Endometriumkarzinom gesichert.

Richtig spannend wurde es bei der Darstellung der biochemischen Abläufe in der Umgebung der Tumorzelle. Bei körperlicher Belastung vor und während der Chemotherapie konnte nachgewiesen werden, dass die Mitochondrien durch die Chemotherapie weniger geschädigt werden.

Unter Sport steigt zum Beispiel das antiinflammatorische und somit für den Tumor ungünstige IL6. Durch Veränderung der DNA-Methylierung werden Tumorsuppressorgene aktiviert. Durch epigenetische Effekte können positive Effekte sogar auch bei einmaligen Maßnahmen entstehen. Die Auswirkungen von körperlichem Training sind so eindeutig, dass Sport und Bewegung als ein weiteres „Krebsmedikament“ anzusehen sind.

Der Nachmittag gehörte dem Thema der praktischen Umsetzung, einschließlich der Schwierigkeit eine regionale Vernetzung der Anbieter zu erreichen und bisher nicht so „bewegte“ Patientinnen und Patienten in Schwung zu bringen. Ein Hilfsmittel, das wir ruhig öfter dafür einsetzen können, ist die Verordnung von Rehasport (Formblatt 56). Die von Krebs Betroffenen können 18 Monate auf Kosten der Krankenkasse, ohne unser Heilmittelbudget zu belasten, trainieren. In einem Programmpunkt wurden die zahlreichen Einrichtungen, die es im Kreis Ludwigsburg gibt, vorgestellt.

Den ganzen Tag über gab es immer wieder lebendige Berichte von Betroffenen, ihren Erfahrungen als Übungsleiterinnen, als von Krebs betroffenen Übungsleiterinnen und Einzelbeispielen, wie Sport trotz Krebs in erstaunlicher Weise ausgeübt werden kann. Was habe ich von dem Tag mitgenommen? Jeder Frau mit Krebs werde ich jetzt spätestens bei der Frage „Was kann ich sonst noch tun?“ sagen: „Wenn Sie Sport treiben, machen Sie weiter. Wenn nicht, fangen Sie an, sich zu bewegen!“

Mitgeteilt von Dr. Sabine Kielkopf-Renner