

## Bewegung und Sport: Krebs vorbeugen und Krebspatienten unterstützen

Bewegung und Sport spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krebs: Menschen, die sich viel bewegen, senken ihr Risiko, an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken. Ob man körperlich arbeitet oder Ausdauer- und Kraftsport betreibt - Bewegung ist wichtig für eine ausgeglichene Energiebilanz. Aber auch während und nach einer Therapie profitieren Krebspatienten von einer körperlich aktiven Lebensweise. Bewegung verbessert die Lebensqualität und kann gegen manche Begleitscheinung einer Krebsbehandlung helfen. Ob ein aktiver Lebensstil das Rückfallrisiko senkt, lässt sich für die meisten Tumorarten aber noch nicht beurteilen. Welche Art von Bewegung oder Sport bei Krebs sinnvoll und angemessen ist, können Patienten mit ihren behandelnden Ärzten besprechen.

### **Gesunde: Welchen Krebsarten kann man durch Bewegung vorbeugen?**

Körperlich aktive Menschen erkranken statistisch gesehen seltener als die Durchschnittsbevölkerung an Darmkrebs oder Brustkrebs. Dies konnten Krebsforscher in Studien belegen. Bei weiteren Tumorarten wie etwa Gebärmutterkörperkrebs vermuten Forscher auch einen Zusammenhang zwischen Aktivität und dem Auftreten von Tumoren. Das Risiko etwa für Leukämien oder Hirntumoren scheint Sport dagegen nicht zu beeinflussen, zumindest konnten Studien bisher keinen Effekt belegen. Wer sich viel bewegt, vermindert aber auf jeden Fall das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes sowie Knochen- und Muskelabbau.

### **Wie viel körperliche Aktivität ist nötig?**

Die Empfehlungen, wie viel sich Menschen zum Schutz vor Krebs bewegen sollten, fallen zwar unterschiedlich aus. Experten sind sich jedoch grundsätzlich einig, dass Bewegung sinnvoll ist. Im "Europäischen Kodex gegen den Krebs" von 2003 hieß es pauschal: "Bringen Sie sich einmal pro Tag kräftig in Bewegung". Die Verantwortlichen rieten zu einem Minimum von einer halben Stunde kräftiger Aktivität, und dies mindestens dreimal in der Woche. Im aktuellen Bericht des World Cancer Research Funds gehen Experten von mindestens einer halben Stunde gemäßigter Aktivität jeden Tag aus. Als Beispiel nennen sie zügiges Gehen. Dieses Training sollte man aber langsam auf 60 Minuten moderate oder 30 Minuten anstrengende Aktivität pro Tag steigern. Das Nationale Krebsforschungsinstitut der USA hält 30 Minuten an fünf oder mehr Tagen in der Woche für sinnvoll. 20 Minuten anstrengende Übungen an mindestens drei Tagen pro Woche seien aber ebenso wirkungsvoll.

### **Welche Art von Bewegung ist günstig?**

Experten trennen nicht zwischen Sport und Bewegung im Alltag. Die meisten Studien untersuchen jedoch, wie sportliche Aktivitäten das Krebsrisiko beeinflussen. Training unter wissenschaftlichen Bedingungen ist leichter zu erfassen als die Aktivität im Beruf oder im Haushalt. Experten empfehlen keine bestimmten Sportarten. Ob Menschen eher Ausdauertraining machen sollten oder mehr auf Kraft und Muskelaufbau ausgerichtete Übungen, hängt vom Alter, vom allgemeinen Gesundheitszustand und eventuellen Vorerkrankungen ab. Betrachtet man die Empfehlungen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so liegt der Schwerpunkt für die meisten Altersgruppen beim Ausdauertraining. Bei älteren Menschen verschiebt sich die Gewichtung in Richtung Kraftübungen, um Knochen- und Muskelabbau entgegen zu wirken.

### **Wie beeinflusst Sport das Krebsrisiko?**

Forschungsergebnisse zeigen, dass der Einfluss von Bewegung auf das Krebsrisiko eng mit dem der Ernährung verknüpft ist. Beide wirken auf das Körpergewicht. Wenn Menschen sich ausreichend bewegen und sich ausgewogen ernähren, halten sie ihren Energiehaushalt im Gleichgewicht. Sie beugen Übergewicht vor. Damit mindern sie ihr Risiko, an Krebsarten wie Brustkrebs oder Darmkrebs zu erkranken. Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung zeigen, dass Bewegung und Sport nicht nur über das Körpergewicht auf das Krebsrisiko einwirken. Regelmäßiges Training beeinflusst darüber hinaus biologische Vorgänge und Faktoren, die an der Krebsentstehung beteiligt sind – beispielsweise den Insulinspiegel, chronische Entzündungsreaktionen im Fettgewebe sowie die Konzentration weiterer Hormone und Botenstoffe im Blut. Viele dieser Faktoren wirken in Zellen als Wachstumssignale.

## **Krebspatienten: Schützt körperliche Aktivität vor Rückfällen?**

Nur für wenige Tumorarten ließ sich bisher zeigen, dass regelmäßige Bewegung auch das Risiko von Rückfällen und Metastasen beeinflusst. Studien mit Brustkrebspatientinnen nach den Wechseljahren belegen: Ihr Rückfallrisiko erhöht sich, wenn sie stark übergewichtig und körperlich wenig aktiv sind. Weitere Untersuchungen zeigen: Eher inaktive Patienten mit Darmkrebs tragen ebenfalls ein höheres Rückfallrisiko als Betroffene, die sich viel bewegen. Alle Untersuchungen belegen jedoch: Die Lebensqualität von Krebspatienten ist höher, wenn sie aktiv sind und Freude an Bewegung haben oder neu gewinnen.

### **Welcher Sport ist bei Krebs sinnvoll?**

Ob Sport für Patienten während oder auch nach einer Krebstherapie geeignet ist, sollten Betroffene immer mit ihrem behandelnden Arzt besprechen. Er kann auch Auskunft geben, ob Patienten eher ihre Ausdauer trainieren oder ihre Muskelkraft aufbauen sollten. Pauschale Empfehlungen sind nicht möglich. Der individuelle Gesundheitszustand von Krebspatienten ist zu unterschiedlich.

Doch Daten belegen: Krebspatienten können in fast jeder Krankheitssituation von sportlichen Übungen profitieren. Sie verringern ihr Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen. Sie fühlen sich seltener erschöpft, sind leistungsfähiger und bleiben beweglicher. Darüber hinaus belegen Studien den positiven Einfluss auf die Psyche: Bewegung kann helfen, die Krankheit besser zu bewältigen.

In der Rehabilitationsphase wird aus erster vorsichtiger Physiotherapie für viele Patienten zunächst Bewegungstherapie und dann angepasster Sport. Sport und Bewegungstherapie erfüllen dabei mehrere Funktionen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit. Patienten erlangen wieder Zutrauen zum eigenen Körper. Sie helfen dabei, Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen aufgrund der Krankheit in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren. Damit kann regelmäßiges Training die Lebensqualität insgesamt verbessern.

### **Wann ist Vorsicht geboten?**

Dies erfahren Krebspatienten von ihren Ärzten. Sind Krebspatienten frisch operiert, ist Sport im engeren Sinne fast immer tabu. Während einer ambulanten Chemotherapie sind selbst sehr sportliche Patienten meist nicht fit genug, ein altersentsprechendes Bewegungsspensum zu bewältigen. Treten akute Infektionen auf oder ist der Sauerstofftransport im Blut durch eine absinkende Zahl roter Blutkörperchen eingeschränkt, ist körperliche Aktivität meist schädlich. Patienten, die eine Strahlentherapie erhalten, sollten sich bei den behandelnden Ärzten nach den notwendigen Wartezeiten erkundigen. Auch Patienten, die während der Krebsbehandlung viel Gewicht verloren haben, sollten abklären, ob Sport für sie geeignet ist.

Diese Vorsicht gilt vor allem für Patienten mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung. Besteht beispielsweise ein Verdacht auf Metastasen in den Knochen, muss die Bruchgefahr berücksichtigt werden. Neuere Studien zeigen aber, dass auch Patienten, denen es nicht gut geht, von angepassten Bewegungsprogrammen profitieren - sofern diese unter fachlicher Anleitung durchgeführt werden. Körperliche Aktivität kann die Stimmung heben, den Appetit anregen, Muskelabbau verhindern sowie Kreislauf- und Atembeschwerden vorbeugen.

### **Wo gibt es Sportangebote für Krebspatienten? Wer trägt die Kosten?**

Interessierte können sich über Sport- und Bewegungsangebote bei den großen Selbsthilfegruppen, den nächstgelegenen Krebsberatungsstellen, den Krankenversicherungen sowie den Sportvereinen vor Ort informieren. Auf den Internetseiten des Deutschen Olympischen Sportbunds ([www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)) finden sie Sportangebote in ihrer Region, unter anderem so genannte Krebsportgruppen. Ärzte können Patienten für Sport in der Krebsnachsorge ein Rezept ausstellen: Die gesetzlichen Krankenversicherungen beteiligen sich dann zumindest zeitweilig an den Kosten des Rehabilitationssports.

Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für die weitere Informationssuche. Auch der Krebsinformationsdienst beantwortet Ihre Fragen telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, per E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) und im Internet unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de).

© Krebsinformationsdienst KID, Deutsches Krebsforschungszentrum 10.1.2012 (Quellen beim KID) IBlatt #0511