

Sport und Bewegung - was nur Sie für sich tun können!

Wer rastet, der rostet!

Das gilt auch und insbesondere für Krebspatienten. Sport, Bewegung und ein aktiver Lebensstil haben viele Vorteile für Sie.

Wer rastet (Immobilisierung, viel Liegen), verliert täglich bis zu 1,5% seiner Muskelmasse. Das bedeutet in zehn Tagen verlieren Sie bis zu 15% Ihrer Muskelmasse. 15% Muskelmasse wieder aufzutrainieren braucht viel länger, als sie zu verlieren.

15% weniger Muskelmasse trägt erheblich dazu bei, dass Sie sich schlapp und schwach fühlen (Fatigue).



Was bringen Sport und Bewegung?

⇒ ***Wohlfühlen, weniger Nebenwirkungen, Überlebensvorteile!***

Sie werden die Chemotherapie, wie auch andere Therapien, durch regelmäßigen Sport und Bewegung besser vertragen^{1,2,3,4,5}. Eine Kanadische Studie zeigt, dass Radfahren während der Chemotherapie von Brustkrebspatientinnen die Nebenwirkungen um ca. 30% senkt¹. Das Herz wird dabei nicht mehr belastet, auch nicht durch möglicherweise herzscheidenden Chemotherapiesubstanzen^{6,7,8}.

Nutzen von Sport und Bewegung:

- weniger Fatigue (Erschöpfung)
- weniger Übelkeit
- Erhalten der Muskelmasse
- Zunahme der Leistung
- weniger Zunahme des Körperfettes
- bessere Stimmung
- Sozialkontakte
- Normalität
- Leukozyten steigen schneller an

Nach Sport und Bewegung fühlen Sie sich wohler, Ihre Gedanken kreisen nicht immer um die Erkrankung, Sie gewinnen neue Eindrücke, Sie gehen nach draußen, Sie erleben etwas.

Und schließlich zeigen Studien sogar einen Überlebensvorteil. Holmes⁹ beschreibt bei Brustkrebspatientinnen bereits durch mäßige Aktivität (>3 MET-h/Woche, Erklärung siehe unten) 38% weniger Todesfälle durch die Tumorerkrankung. Bei Dickdarmkrebspatienten beschreibt Meyerhardt¹⁰ bei über 18 MET-h/Woche ein 47% besseres Überleben und Haydon¹¹ findet allein durch Freizeitaktivität ein um 14% verbessertes 5-Jahres Überleben bei insgesamt 41.528 Teilnehmern der Studie.

Wann dürfen Sie Sport machen?

⇒ **Fast immer, nach Ihrem Maß!**

Jedenfalls nach abgeschlossener Wundheilung. Dagegen bitte **nicht** bei Fieber oder Infektionen, **nicht** bei häufigem Erbrechen oder Durchfall, **nicht** bei instabilen Knochenmetastasen.

Das richtige Maß finden Sie, wenn Sie während der Belastung noch einen „ganzen Satz sagen können“ und am Ende noch 5 Minuten weiter könnten.

Steigern Sie erst die Häufigkeit Ihrer Aktivität, dann die Dauer, dann die Belastungsintensität.

Sprechen Sie doch mit uns darüber.

Welchen Sport sollen Sie machen?

Ideal wäre eine Kombination von Ausdauersport, Krafttraining und Dehnungsübungen. Wichtig: es soll Spaß machen!

Wie viel Sport und Bewegung brauchen Sie?

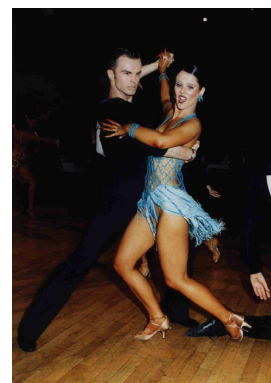
⇒ **Ein bisschen ist besser als kein Sport oder keine Bewegung!
 Aber mehr ist besser als weniger!**

Ganz eindeutig lässt sich das nicht beantworten. Die oben zitierten Studien lassen aber einen Überlebensvorteil in Abhängigkeit von der Zeit/Woche vermuten, die Sie sich bewegen. Es gibt ein Maß für Bewegung und Sport, das sogenannten MET. MET ist eine Einheit für den Stoffwechsel (O₂-Verbrauch) bei körperlicher Aktivität. Offensichtlich sollte man im Idealfall sogar über 18 MET-h/Woche in 3-5 Einzelaktivitäten erreichen¹⁰.

Die folgende Liste zeigt Ihnen, welche Bewegung wie viel „bringen“¹².

Aktivität	MET*	Aktivität	MET*
Spazieren gehen	3,0	Skifahren	7,0
Joggen	7,0	Golf spielen	4,5
Radln	4,0	Schwimmen	8,0
Rudern 50W	3,5	Geschirr spülen	2,3
Segeln Hobby Cat	3,0	Rasen mähen	5,5
Tanzen	4,5	Holz hacken	6,0
Klavier spielen	2,5	Gartenarbeit	5,0
Fußball spielen	7,0		

* jeweils pro 1 Stunde der Aktivität



z.B. 3x1h Spazieren (9 MET-h)

1x2h Fahrrad fahren (8 MET-h)

1x1h Tanzen (4,5 MET-h)

Ist die Therapie beendet, sollten Sie unbedingt Sport und Bewegung fortsetzen. Nur dann halten Sie den Effekt der Bewegung auf Wohlbefinden und das Überleben auch aufrecht.

Lassen Sie Sport einen Teil Ihres Lebens werden. Dazu hilft Ihnen möglicherweise ein festgelegter Stundenplan.

Gehen Sie Treppen, benutzen Sie keine Aufzüge oder Rolltreppen.

Fahren Sie Fahrrad anstelle Auto, wann immer möglich.

Trinken Sie ausreichend.

***Sport ist so wichtig wie Chemotherapie
oder Bestrahlung
oder Operation
oder antihormonelle Therapie.***

***Tun Sie sich etwas Gutes.
Sonst kann es keiner tun.***

Literatur:

- ¹ Dimeo FC, Baumann F, DGHO 2010
- ² Blanchard et al, 2003
- ³ Segal et al. 2001
- ⁴ Adamsen L et al, Supportive Care in Cancer 2006
- ⁵ Oechsle K et al, Support Care Cancer, 2011
- ⁶ Combs et al, 1979
- ⁷ Chicco et al, 2005, 2006
- ⁸ Wonders KY, Reigle BS. Integr Cancer Ther. 2009
- ⁹ Holmes et al, 2001
- ¹⁰ Meyerhardt et al, CALGB 89803, 2006 sowie J. Clin Oncol, 2006
- ¹¹ Haydon et al, Melbourne Collaborative Cohort Study, 2006
- ¹² Schoenberg MH, Vortrag: Sport und Krebs, 29.7.2009, Prien