

# „Use it, or lose it!“ oder „Was rastet, das rostet“ gilt auch bei Krebs

Krebserkrankungen selbst, aber auch deren Therapien, verursachen Beschwerden und Schäden, die manchmal sogar dauerhaft bestehen bleiben. Und trotzdem gilt: Was rastet, das rostet! Ohne eigenes Zutun geht es den Patienten lange nicht so gut! Es braucht dringend den Appell an die eigene Einstellung und Haltung. Angst vor Überlastung ist oft unnötig.

Gesundsein wie Kranksein bringt das ein oder andere Unvermögen mit sich. Gesunde nehmen das oft billigend in Kauf: „Ich bin so unbeweglich und über die Feiertage habe ich wieder zugenommen!“ Kranke beziehen das, was nicht wie erwartet regelrecht funktioniert verständlicherweise auf die Erkrankung: „Müde und erschöpft bin ich jetzt jeden Tag! Ich nehme zu! Dies und das schaffe ich nicht mehr!“ Gesunde und Erkrankte sind oft und schnell bereit die Flinte ins Korn zu werfen.



© Digitalpress Fotolia

Was können Sie selber tun? Warum sollten Sie sich darauf einlassen, was könnte Ihr Ziel sein? Rentiert sich das, wenn Sie doch ohnehin so krank sind? Da gibt es viele Gründe am Ball zu bleiben, auch wenn manches nicht reparierbar wäre. Es geht um Wohlbefinden, Selbständigkeit, Selbstbestätigung und Selbstwertgefühl, Achtsamkeit, Lebensfreude, Selbstbestimmung und die Art, wie Sie mit sich und Ihrem Umfeld trotz der Erkrankung zusammenleben können.

Und schließlich repariert oder kompensiert unser Körper mehr, als wir vielleicht erwarten. Dazu braucht er einen Anreiz. Auf einen Reiz folgt eine Antwort. Auf Schaden oder Training kann er reparieren oder kompensieren. Durch eine Herausforderung kann er wachsen. Das gilt auch für die Seele. Wenn das Leben einem Menschen immer wieder Schwieriges ungebeten vor die Nase stellt, wäre es schön, wenn es gelänge, daraus das im Moment Bestmögliche zu machen.

## Sport

Sport ist das Paradebeispiel gegen „Rosten durch Rasten“. Das gilt auch und insbesondere für Krebspatienten. Wer rastet (Immobilisierung, Liegen) verliert täglich bis zu 1,5% seiner Muskelmasse. 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).

Krebstherapien werden durch regelmäßigen Sport und Bewegung besser vertragen. So senkt beispielsweise das Radfahren während der Chemotherapie bei Brustkrebspatientinnen die Nebenwirkungen um ca. 30%. Das Herz wird dabei nicht mehr belastet. Im Gegenteil sprechen Studiendaten sogar für einen schützenden Effekt gegenüber herzscheidenden Chemotherapien.

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 und genießen etwas. Und schließlich finden Studien sogar, dass sportliche Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung länger leben, Lebenszeit gewinnen.

Sie dürfen fast immer Sport machen. Sie legen das Maß fest: ein bisschen ist besser als kein Sport oder keine Bewegung! Aber mehr ist besser als weniger! Es gibt wenige Ausnahmen. Bitte verzichten Sie auf Sport bei Fieber oder Infektionen, bei häufigem Erbrechen oder Durchfall, 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. Ideal wäre eine Kombination von Ausdauersport, Krafttraining und Dehnungsübungen. Frage Sie Ihre behandelnden Ärzte. Wichtig: es soll Spaß machen!

## **Nervenfunktion**

Polyneuropathie heißt „viele Nerven sind geschädigt.“ Gemeint sind Nerven der Hände und Füße, die wir zum Spüren brauchen. Manche Chemotherapien tragen zu solchen Schäden bei. Und eine leichte Schädigung wird oft in Kauf genommen, weil es gegenüber dem Wachstum des Tumors fast immer das geringere Übel ist.

Solche Nervenschäden können mit Missempfindungen, Kribbeln, Taubheit, Brennen der Zehen und Finger einhergehen, oder auch Hitze- und Kälteempfinden verursachen, die sich handschuh- oder sockenförmig über Hände und Füße ausbreiten. Durch die nicht mehr ganz korrekte Wahrnehmung an Händen und Füßen tut sich das Gehirn schwerer, die Gelenkstellungen, den Druck beim Auftreten und den Grad der Muskelanspannung beim Halten eines Glases zu messen. Man wird unsicherer.

Um diese Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten oder um sie zu behandeln, hilft leider kein Medikament. Und dennoch gibt es ganz viel, was nur Sie tun können und sollen: Use it, or lose it! gilt auch hier. Benutzen Sie die Nerven, muten Sie ihnen Reize zu, dann können Nerven lernen sich zu schützen und zu reparieren und dem Schaden etwas entgegenzusetzen. Hieraus hat die Sporthochschule Köln ein Training entwickelt, das wir Ihnen dringend ans Herz legen möchten. Sie können es zuhause machen, 2-3x pro Woche für etwa 30 bis 45 min. Dazu gehören Stand-, Balance-Übungen, aber auch Training mit dem Igelball oder Linsenbad.

## **Lymphödem**

Manche Therapien (operative Lymphknotenentfernungen, Bestrahlung der Lymphen) können ein Lymphödem zur Folge haben. Aber natürlich bekommt nicht jeder nach einer Lymphknotenoperation ein Lymphödem. Auch hier gilt: nach OP oder Bestrahlung ist vieles erlaubt oder sogar gut für Sie, beispielsweise Sport. Auch hier zeigen Studien, dass das Benutzen der Muskeln des betroffenen Körperteils das Lymphödem bessern kann und nicht verschlechtert. Gut sind Schwimmen, Wassergymnastik, Benutzen von Walkingstöcken bei Armödemem (Muskelpumpe!!). Haben Sie keine Angst vor Bewegung und Aktivität, aber informieren Sie sich über Vorsichtsmaßnahmen.

## **Unkonzentriertheit – Fatigue**

Manche Patienten erleben eine meist nur vorübergehende Beeinträchtigung des Denk-, Merk- und Stressbewältigungsvermögens, auch als „chemo brain“ bezeichnet. Und manchmal kommt es zu einer dramatisch empfundenen Antriebslosigkeit und Müdigkeit, dem Fatigue Syndrom. Die Ursachen dürften in der belastenden Krankheitssituation selbst, der Erkrankung selbst und den direkten Auswirkungen der Chemotherapie oder beiden Faktoren liegen kann.

Fast immer bessern sich solche Beschwerden, je schneller, umso mehr Sie mithelfen. Wieder hilft Sport, aber auch Konzentrationsübungen (Lesen, Kreuzworträtsel, Gedichte lernen) und ein fester Tagesrhythmus, der der eigenen Antriebslosigkeit eine Struktur entgegensetzt: „jetzt ist meine Zeit für ..., egal wie die Laune ist, weil mein Stundenplan das sagt. Da hat alles seine Zeit, Ausruhen wie Aktivität.“

## **Gewicht**

Gewicht ist wie ein Konto, was drauf ist hängt davon ab wieviel man einzahlt und wieviel man ausgibt. Nun leiden ohnehin schon viele an Bewegungsmangel. An Krebs erkrankte reduzieren ihre Bewegung, oft noch mehr, essen aber so wie früher. Auch hier gilt „use it, or lose it!“ Ein aktiver Lebensstil hilft Gesunden und Erkrankten. Es geht um Wohlfühlen und tatsächlich auch um das Gesundbleiben.

## **Für jedermann**

Es gibt sicher viele Bereiche wo es stimmt: „Use it, or lose it!“ oder: „was rastet, das rostet!“. Es stimmt für den Körper und oft auch für die Seele. Und je gesünder Körper und Seele in eine Krise geraten, umso mehr haben sie ihr entgegen zu setzen. Gutes ist leichter zu akzeptieren als Einschränkungen. Und trotzdem: Wer auf einem Berg die Aussicht genießen will, muss erst nach oben gehen. Eine Einstellung, die der Einschränkung einen Sinn abzurufen versucht, kann helfen. Das muss der Betroffene selbst in die Hand nehmen. Und wieviel Macht möchten Sie dem Tumor, der Erkrankung geben? Sicher nicht mehr als unbedingt nötig!

## ***Vier Fragen an ...***

***... Dr. Christoph Jung, niedergelassener Hämatologe, Onkologe und Palliativmediziner***

*Was antworten Sie auf solche Fragen. „Ich möchte selber etwas für mich tun, was kann ich einnehmen?“ - „Meine Freundin hat mir diesen Tee empfohlen, damit hat sie gute Erfahrungen gemacht.“*

Die Antwort könnte etwa so lauten: „Was möchten Sie denn mit dieser Einnahme erreichen? Sie haben Krebs und bestimmt Angst. Und natürlich möchten und sollen Sie alles tun gegen den Feind in Ihrem Körper. Aber lassen Sie uns erst mal sehen, ob das, was sie vorhaben, wirklich eine Hilfe ist und ob es gerade jetzt und für gerade sie hilfreich ist und ob sie damit Ihr Ziel überhaupt erreichen können.“ Dann versuchen wir zu erklären.

*Es könnte also sein, dass alternativmedizinische Behandlungen auch nicht nützlich sind?*

Mit jeder Therapieform greift man in die komplizierte Regulation des Körpers ein. Was hier wirkt, kann dort Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen auslösen. Die Schulmedizin benutzt meist Reinsubstanzen in bekannten Dosierungen. Schon hier kann es schwierig sein Neben- und Wechselwirkungen abzuschätzen. Um wieviel schwieriger wird es, wenn nicht klar definierte Extrakte, Mischungen, Tees, Pilze eingenommen werden. In der Kombination mit Chemotherapien können solche Therapien sogar gefährlich werden.

*Was ist mit Vitaminen und Antioxidantien?*

Studien zeigen, dass manche Vitamine während oder nach einer Chemotherapie eingenommen sogar die Überlebensraten verschlechtern. Eine angebliche Wirkung gegen Tumoren hat sich bei keinem Vitamin bestätigt. Ähnliches gilt für Antioxidantien. Immunsystem, Reparatur, Chemo- und Strahlentherapie brauchen sogar oxidativen Stress. Hier würden Antioxidantien schaden.

*Was empfehlen Sie?*

Bleiben sie kritisch, fragen sie nach und fragen sie uns. Informieren sie uns und hören sie sich unsere Informationen an. Dann könne sie besser entscheiden und wir die Wechsel- und Nebenwirkungen besser verstehen.

Vertrauen sie ihrem Körper wieder, fordern sie ihn (Sport, Bewegung). Nur im Fall eines echten Mangels bedarf es einer Ergänzung. Sie haben einen bösartigen Tumor in ihrem Körper, aber oft auch noch ganz viel unentdeckte und ungenutzte Kraft und Gesundheit. Diese beiden zu nutzen hilft gegen den Tumor und gegen die Angst.