

NZZ am Sonntag, 28. Februar 2010

Manchmal wirkt Sport besser als eine Chemotherapie

Bei einigen Krebsarten kann körperliches Training das Rückfallrisiko senken. Sport soll zum festen Bestandteil der Rehabilitation werden.

Von Annegret Czernotta

Vor sechs Jahren veränderte sich das Leben von Renate Richner, 67, grundlegend. Sie erkrankte an Brustkrebs. Man nahm ihr beide Brüste ab. Eine jahrelange Therapie folgte. Nach dem körperlichen und seelischen Tiefschlag ist die dynamische Frau heute wieder quirlig wie eh und je. In der Krebs-Sportgruppe am Spital Affoltern kann sie ihre Energie und Lebensfreude kaum verbergen.

Seit 15 Monaten gehört die wöchentliche Sportgruppe der Krebsliga zu ihrem Standardprogramm. «Hätte ich gewusst, wie gut mir das körperlich und seelisch tut, dann hätte ich noch früher damit begonnen», sagt Renate Richner.

Immunsystem wird stimuliert

Dass die positiven Wirkungen des Sports in der Krebsvorbeugung unterschätzt werden, ist keine Seltenheit. Viele Ärzte wissen offenbar nicht, dass Sport die Gefahr eines Rückfalls verringern kann, und noch weniger Fachleute sind über Bewegungsprogramme oder Sportgruppen für Krebskranke informiert. Lieber werden Tausende von Franken in die Krebstherapie investiert als jährlich wenige hundert Franken in ein Sportprogramm.

Dabei ist die Beweislage erdrückend. «Die Sterblichkeit oder das relative Risiko für einen erneuten Brustkrebs geht bei Frauen durch die Sporttherapie um 20 bis 40 Prozent zurück», sagt Beate Schneider. «Das Risiko für einen Darmkrebs reduziert sich in der gleichen Gröszenordnung.» Die Sportlehrerin und Leiterin der Fachstelle «Bewegung und Sport bei Krebs» der Krebsliga Schweiz kämpft seit Jahren dafür, dass Sport als fester Bestandteil in der Behandlung von Krebspatienten anerkannt wird. Derzeit laufen in der Schweiz rund 30 bis 50 Krebs-Sportgruppen. Mit maximal 12 Teilnehmern pro Gruppe profitieren knapp 600 Schweizer vom Angebot. Eine kleine Anzahl bei rund 35 000 Menschen, die jährlich neu an Krebs erkranken.

«Regelmässige körperliche Aktivität vermindert bei Frauen die Gesamt-Östrogen-Exposition», sagt Beate Schneider. «Ist weniger vom Hormon Östrogen vorhanden, so hat das zum Beispiel einen schützenden Effekt gegen die Entstehung eines hormonabhängigen Brustkrebses.» Studien lassen vermuten, dass dies auch für weitere hormonbedingte Krebsarten wie Prostatakrebs beim Mann zutrifft.

Sport fördert zudem die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol und Insulin ins Blut. Die Hormone wirken entzündungshemmend und fördern Fettabbau. Weniger Fett – und dafür mehr Muskelmasse – mit sich herumzutragen, senkt wiederum das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Auch stimuliert moderater Sport das Immunsystem: Krankheitserreger, körperfremde Stoffe, sogar Krebszellen werden besser bekämpft.

Studien bei Patienten mit Darmkrebs zeigen, dass Sport auch die Bildung von Prostaglandin, einem körpereigenen Hormon, beeinflusst. Lebenslanger Sport scheint eine Erhöhung von Prostaglandin F2 und eine Verringerung von Prostaglandin E2 zu bewirken. Beide Mechanismen tragen zu einer Hemmung des Tumorwachstums und einem weniger aggressiven Tumorverhalten bei.

Zu empfehlen sind 45 Minuten körperliche Bewegung täglich. Man muss ins leichte Schwitzen kommen. «Wichtig ist, dass der Sport den Körper nicht überfordert und der Erkrankung angepasst erfolgt», erklärt Beate Schneider. Unterrichten dürfen deshalb nur Physiotherapeuten sowie Turn- und Sportlehrer mit einer Ausbildung zum Krebs-Sportleiter, die jährlich rezertifiziert werden. Jede Sportstunde ist schweizweit einheitlich aufgebaut: Nach dem Aufwärmen

kommt ein Bewegungsprogramm, welches zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit, der Koordination, Beweglichkeit und Kraft beiträgt. Zum Schluss folgt die Entspannung.

Martin Halle, Internist und Direktor der Sportmedizin an der TU München, ist von der Sporttherapie für Krebspatienten überzeugt. «Sport senkt die Fünf-Jahres-Sterblichkeit bei Darmkrebs um bis zu 30 Prozent», sagt er, «das ist mehr, als man durch eine zusätzliche Chemotherapie erhoffen kann.»

Vor rund zwei Jahren hat der Sportmediziner an der Universität eine Spezialsprechstunde für Sport und Krebs eingerichtet. Anders als beim Schweizer Modell nehmen die Patienten nicht nur an einer speziellen Krebs-Sportgruppe teil, sondern sind Teil eines Programms mit Physio- und individueller Trainingstherapie. Der Vorteil: «Die Normalität tut der Seele gut, der geschundene Körper wird akzeptiert, der Kranke ist nicht mehr passiv, sondern kann aktiv gegen seine Erkrankung ankämpfen.»

Gute Datenlage

Derzeit plant der Mediziner gemeinsam mit weiteren Sportmedizin- und Krebszentren eine grosse wissenschaftliche Studie. «Wir haben zwar eine gute Datenlage bei hormonabhängigen Tumoren wie Brust-, Darm- und Prostatakrebs, aber grosse Studien fehlen», sagt er. «Auch wissen wir nicht, ob und wie Sport bei anderen Krebsarten wirkt.»

Auch in der Schweiz entwickelt sich die Therapie weiter. Beate Schneider und der Thuner Onkologe Jean-Marc Lüthi organisieren derzeit eine Koordinationsstelle für die onkologische Rehabilitation. Diese soll den Zugang zu den verschiedenen Angeboten verbessern.

Die Teilnahme an spezifischen Sportprogrammen wird ein wichtiger Bestandteil der Therapie sein – vergleichbar mit den Herzgruppen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für Renate Richner ist die Rehabilitation heute kein Thema mehr. Sie bewegt sich nach der Sportstunde beschwingt hin und her. Sollten wieder schwere Zeiten kommen, hat sie fürs Erste genug Kraft und Selbstbewusstsein aufgebaut.

Weniger Erkrankungen und Rückfälle

Regelmässig trainieren hilft

Regelmässige körperliche Aktivität über mehrere Jahre vermindert das Risiko für Brust- und Darmkrebs um 20 bis 40 Prozent. Wissenschaftler vermuten, dass Sport auch Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs verhindern kann.

Wer bereits an Brust- oder Darmkrebs erkrankt ist, vermindert durch Sport zudem das Risiko eines Rückfalls. Eine grosse Studie zeigte, dass sich die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall und die Sterblichkeit bei sportlich aktiven Frauen um 26 bis 40 Prozent reduzierte. Ähnlich erfolgreich wirkt Sport gegen Darmkrebs. Zudem reduzierten sich laut Studien die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung wie Übelkeit, Erbrechen und das Fatigue-Syndrom, eine chronische Müdigkeit nach der Chemotherapie.

Ob Sport den Verlauf einer fortgeschrittenen Krankheit verbessert, ist aber fraglich. Fest steht, dass die Lebensqualität steigt, die Muskelkraft zunimmt, das Herz-Kreislauf-System stabiler ist und weniger Patienten ein Fatigue-Syndrom entwickeln. Auf keinen Fall sollte Bewegung zu einer Überlastung führen.

Annegret Czernotta

Weitere Informationen: www.krebsliga.ch