

## DER OPTIMALE MIX Es gibt eine Formel für die richtige Bewegungsart und die Dosierung bei Krebs. Sie muss aber an jeden Patienten angepasst werden

Text **Christian Heinrich**

**D**er Anfang ist die Hälfte des Ganzen. Dieser Satz, der dem griechischen Philosophen Aristoteles zugeschrieben wird, gilt auch für die Bewegung bei einer chronischen Erkrankung – insbesondere für jene Menschen, die vor der Diagnose körperlich nicht sehr aktiv waren.

»Jede Art von Bewegung kann einen positiven Effekt haben, und sei es nur ein kurzer Spaziergang«, sagt Jürgen Steinacker, Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin am Uni-Klinikum Ulm. Deshalb sei der entscheidende erste Schritt tatsächlich: Anfangen! »Hat man den Anfang erst einmal geschafft, kann man weiterdenken«, sagt Antonia Pahl von der Abteilung für Sportonkologie am Uni-Klinikum Freiburg. »Und natürlich gilt hier: Um eine gute Wirkung zu erzielen, braucht es eine gewisse Art und Menge an körperlichem Training.« Doch wie sieht die aus?

In einer Leitlinie aus den USA wird eine Basisempfehlung gegeben für die Art und Menge an Sport, die man als onkologischer Patient anstreben sollte. Sie wurde vom American

College of Sports Medicine in Zusammenarbeit mit den hochrangigen Krebsfachgesellschaften veröffentlicht. Pro Woche sollte man entweder 150 Minuten moderates Ausdauertraining oder 75 Minuten intensives Ausdauertraining machen. Moderate Belastung bedeutet in diesem Fall: Man sollte ein wenig schwitzen und ein bisschen außer Atem sein, der Puls etwas an-

**Faustregel: 150 Minuten moderates oder 75 Minuten intensives Ausdauertraining pro Woche**

steigen, aber man sollte sich noch unterhalten können. Bei intensiver Belastung hingegen kommt man schon deutlicher außer Atem, und es braucht einige Minuten, bis der erhöhte Puls wieder zur Ruhe kommt.

Klar ist, dass eine »moderate« oder »intensive« Belastung für zwei Menschen etwas Unterschiedliches bedeuten kann. Während für einen untrainierten 82-Jährigen bereits ein

Spaziergang von 400 Metern eine moderate Belastung darstellen kann, fängt bei einem 40-jährigen Sportler, der mindestens einmal im Jahr einen Marathon läuft, eine moderate Belastung möglicherweise erst bei 30 Minuten Joggen an. Ab wann sich eine Belastung moderat oder intensiv anfühlt, richtet sich oft auch nach der Therapie. »Wer gerade eine Chemotherapie macht und davon geschwächt ist, ist zum Beispiel meist recht schnell bei einer moderaten Belastung angekommen«, sagt Pahl. Zusätzlich zum Ausdauer- sollte man Krafttraining machen; und zwar am besten zweimal in der Woche. Empfehlenswert sind Übungen, die die großen Muskelgruppen in den Armen, Beinen und im Rumpf beanspruchen. Obwohl es Krafttraining heißt, sollte man nicht die reine Kraft in den Vordergrund stellen, sondern auch die Ausdauer nicht vergessen. Heißt: viele Wiederholungen bei einem mittleren Gewicht statt wenige Wiederholungen mit maximalem Gewicht.

Ein solches Krafttraining hält auch der Internist und Sportmediziner Jürgen Steinacker aus Ulm für wichtig bei Krebspatienten: »Dabei geht es



## WAS MIR GEHOLFEN HAT

»Nach der Chemo habe ich eine Physiotherapie begonnen. Für meine Lebensqualität ist das Beckenbodentraining mit am wichtigsten, denn es hilft mir, meinen Darmausgang zu kontrollieren und meine Kontinenz zu erhalten. Anfangs wusste ich gar nicht genau, wo mein Beckenboden ist und was er machen soll, jetzt kann ich meine Muskulatur dort sehr gut steuern.«

**Klaus Asam**, 58, arbeitet als Netzwerkadministrator und lebt seit 2018 mit der Diagnose Darmkrebs

nicht nur darum, den Krebs zu besiegen. Man trainiert während der Erkrankung schon für die Zeit, wenn man geheilt ist.«

Nach einer Krebserkrankung sei der Körper im Durchschnitt etwa 30 Prozent weniger leistungsfähig. Wer seine Muskeln während der Erkrankung in Form gehalten hat, kann schneller wieder zur alten Energie und Belastbarkeit zurückfinden.

Steinacker empfiehlt auch eine Ernährung, die den Muskeln zugutekommt: »Krebspatienten sollten keine Diäten machen, sondern sich möglichst abwechslungsreich und vollwertig ernähren.« Es spricht jedoch nichts dagegen, darauf zu achten, dass man ausreichend Eiweiß zu sich nimmt, zum Beispiel indem man Fisch isst, normale Mengen Fleisch sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.

Im Idealfall werden die allgemeinen Bewegungsempfehlungen für Krebspatienten noch individuell an-

gepasst. Wenn zum Beispiel eine straziöse Operation am Arm ansteht, können dort die Muskeln zuvor intensiv trainiert werden. Man spricht in solchen Fällen von einer Präha: Der Patient baut vor einer belastenden Therapie gezielt Kraft und Ausdauer auf. Bei der klassischen Rehabilitation, kurz Reha, geht es wiederum auch darum, bestimmte Teile des Körpers nach einer anstrengenden Behandlung rasch wieder fit zu machen.

Wenn man untrainiert ist, sind viele kurze Trainingseinheiten pro Woche oft sinnvoller als mehrere lange. Und je nachdem, welche Beschwerden man hat, kann man Schwerpunkte auf Bewegungsarten setzen, die diesen entgegenwirken. Krafttraining bietet sich bei Lymphödem an, denn der Wechsel aus An- und Entspannen der Muskeln aktiviert die Muskelpumpe: Die Muskeln üben immer wieder Druck auf die Lymphgefäße aus, sodass die ange-

sammelten Lymphe besser abfließen. Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, damit wird der Organismus insgesamt gestärkt, um künftige zehrende Phasen einer Krebserkrankung besser zu überstehen. Auch gegen Fatigue, eine häufige Nebenwirkung von Krebs- und Tumortherapien, hat sich Ausdauertraining als wirksam erwiesen. Durch eine Bestrahlungstherapie werden Binde- und Muskelgewebe weniger elastisch – hier kann Stretching helfen. Und wenn die Koordination und das Gleichgewicht durch bestimmte Chemotherapeutika gelitten haben, ist Balancieren eine gute Idee.

In jedem Fall empfiehlt es sich, einen Experten hinzuzuziehen, der einem ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellt. Er kann auch helfen, die richtige Dosis zu finden: Weder sollte man den Sport als Stress und Belastung empfinden, noch sollte man ständig unterfordert sein. —