

VOR DEM START

# WIE MOTIVIERE ICH MICH?

## Und wie können Experten zusätzlich helfen?

Text **Christian Heinrich**

**W**arum tue ich das? Je mehr Antworten man auf diese Frage geben kann, desto sinnvoller erscheint eine Tätigkeit. Und desto motivierter ist man, anzufangen, dranzubleiben und nicht aufzugeben, auch wenn es manchmal anstrengend ist. Wenn man weiß, dass man mit Bewegung die Beschwerden seiner Krebserkrankung lindern kann, ist das schon eine große Motivation. Dann geht man vielleicht auch joggen, wenn es draußen nieselt.

Doch dieser Motivation stehen oft auch große Hindernisse entgegen: Da ist die Angst der Angehörigen, die denken, jetzt muss ich meine Liebste oder meinen Liebsten schützen und ihn von jeglicher Anstrengung fernhalten. »Auch die Chemotherapien sorgen für Gefühle von Unwohlsein. Bestrahlungen machen müde, und alle Arten von Therapien sind verbunden mit vielen Warte- und Sitz-

zeiten in Kliniken und Arztpraxen«, sagt Jürgen Steinacker, Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin am Uni-Klinikum Ulm.

Vor allem wenn ein Patient schon vor der Diagnose keinen Sport gemacht hat, braucht es jede Art von Anreiz, damit überhaupt etwas ge-

**Oft braucht es einen Anreiz, damit der Patient das Therapeutikum Sport annimmt**

schieht – damit er das Therapeutikum Sport einnimmt. Und hier kommt der Spaß an der Bewegung ins Spiel. Es macht einen Unterschied, ob wir etwas als Pflicht oder als Vergnügen ansehen, ob wir es als Quelle der Kraft und Entspannung wahrnehmen –

oder als Belastung, von der wir uns danach erholen müssen.

»Letztendlich steht und fällt es damit, ob die Patientin oder der Patient die Übungen auch tatsächlich macht«, sagt Antonia Pahl von der Abteilung für Sportonkologie am Uni-Klinikum Freiburg. »Und das geschieht häufiger, wenn sie oder er sich darauf freut.« Deshalb gehe es vor allem darum, den Trainingsplan an die Patienten anzupassen. Grundsätzlich sind Sportarten empfehlenswert, bei denen die Belastung durchgängig recht konstant ist wie beim Joggen. »Aber wenn der Patient lieber eine Sportart wie Handball, Fußball oder Volleyball weiterführen möchte und medizinisch nichts dagegen spricht, würde ich auch dies befürworten«, sagt Pahl. So könne ein Teil der Bewegungstherapie zum Beispiel auch das gewohnte wöchentliche Fußballtraining sein.

Doch um zu beurteilen, welche Sportart wie oft und wie intensiv aus-

## WAS MIR GEHOLFEN HAT

»Der Physiotherapeut war der Erste, der nach meiner OP an meinem Bett saß. Ich habe zu ihm gesagt: ›Super, was machen wir?‹ Erst mal habe ich nur auf der Bettkante gesessen, dann habe ich mich langsam gesteigert. Während meiner Chemo bin ich oft Fahrrad gefahren oder spazieren gegangen. Die Natur hat den Vorteil, dass man dort allein ist und nicht ständig über den Krebs sprechen muss.«

**Holger Reichelt**, 45, Qualitätsmanager. 2017 wurde bei ihm ein Tumor zwischen Brustbein und Lunge festgestellt



geübt werden sollte, um wirksames körperliches Training gegen Krebs zu praktizieren, muss es der Patient erst einmal zu einer Expertin wie Pahl schaffen – und das ist in Deutschland leider eher die Ausnahme als die Regel. Die meisten Onkologen sind sich zwar der Rolle der körperlichen Bewegung als wichtige Begleittherapie bei Krebs mittlerweile bewusst. Aber ihnen fehlt schlicht die Zeit, ihre Patienten richtig zu informieren. »Wenn in der Klinik zehn Patienten auf einen warten, belassen es viele bei dem Ratschlag: Machen Sie ruhig Sport«, sagt der Sportmediziner Steinacker.

Hinzu kommt, dass die Krankenkassen ein spezielles Bewegungstraining für Krebskranke (zusätzlich zur Physiotherapie) in den meisten Fällen nicht zahlen. Zwar ist es in der Medizin die Regel, dass die wissenschaftliche Erkenntnis ein Stück weiter ist als die praktische Anwendung in der Klinik. Aber in Bezug auf körperliche Bewegung bei Krebs ist

die Erkenntnis über den Nutzen mittlerweile so erdrückend, dass es für die Krankenkassen inzwischen peinlich ist, dass sie die Kosten nicht übernehmen. »Es gibt zwar allmählich ein Umdenken, auch aufseiten der Krankenkassen, aber das geht leider nur sehr langsam vonstatten«, sagt Freerk Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin an der Uni-Klinik Köln.

Und das, obwohl Studien mittlerweile zeigen, dass Bewegungstherapie nicht nur wirksam ist, sondern auch Kosten spart: »Die Hinweise mehren sich, dass Krebspatienten, die Bewegungstherapie erhalten, im Durchschnitt weniger Arzttermine und weniger psychologische Betreuung benötigen«, sagt Baumann.

Doch nicht nur bei der Kostenübernahme der Kassen hapert es. Es fehlen qualifizierte Sport- und Physiotherapeuten, die sich mit der Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen auskennen. Angesichts der klaffenden

Lücke an Experten baute Baumann 2015 eine Fortbildungsakademie für die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) auf, die den Teilnehmern in einem einwöchigen Intensivkurs vermittelt, was bei der Bewegungstherapie von Krebspatienten wichtig ist.

Wer als Krebspatient um die Bedeutung der Trainingstherapie weiß, kann und sollte selbst nach einem Experten zum Thema suchen. Immerhin: »Jede größere Stadt, in der es ein onkologisches Spitzenzentrum gibt, hat inzwischen auch irgendeine Form von Bewegungseinrichtung für Menschen mit Krebs«, sagt die Sportonkologin Pahl. Oft kann es helfen, aktiv beim behandelnden Onkologen nachzufragen, ob sie oder er einen Kollegen kennt, der auf Bewegungstherapie bei Krebs spezialisiert ist. Die Experten wissen sehr genau, was vor der Einnahme des Wundermittels Bewegung zu beachten ist und wie viel es überhaupt sein darf. —