

BEWEGUNG IST GUT VERTRÄGLICH

Nur bei manchen Befunden und Therapien ist Vorsicht geboten

Text **Christian Heinrich**

Es gibt in der Medizin diesen beliebten Spruch: Was wirkt, das hat auch Nebenwirkungen. Wie bei allen Therapien trifft das auch auf körperliche Bewegung zu – allerdings gibt es hier einen Unterschied zu den allermeisten anderen Behandlungen: Nebenwirkungen von körperlichem Training bei Krebs sind in aller Regel nicht unerwünscht und negativ, sondern positiv. Regelmäßiger Sport senkt zum Beispiel Bluthochdruck und verringert das Risiko für Diabetes, er verbessert die Durchblutung des Gehirns und die Koordinationsfähigkeit.

Natürlich gibt es aber auch Situationen und Phasen, in denen zu viel körperliche Bewegung gefährlich sein kann. Einige Chemotherapeutika beispielsweise wirken schädigend auf das Herz – das dadurch wiederum vorübergehend an Leistungskraft einbüßt. »Deshalb sollte man während derartiger Chemotherapien intensive Belastungen vermeiden«, sagt Antonia Pahl von der Abteilung für Sportonkologie am Uni-Klinikum Freiburg.

Ein weiteres Problem bei vielen Chemotherapien und auch bei manchen Strahlentherapien kann das stark beeinträchtigte Immunsystem sein, das dazu führt, dass eigentlich weitgehend harmlose Bakterien und Viren plötzlich lebensgefährlich sein können. Diese Gefahr sollte auch beim Sport berücksichtigt werden: »Schwimmbäder etwa sollten dann vermieden werden, die

Infektionsgefahr ist hier einfach zu groß«, sagt Pahl. Knochenmetastasen wiederum können das Risiko eines Knochenbruchs bei größerer Belastung steigern. Sportarten, die besonders belastend für Knochen und Gelenke sind, sollten bei entsprechenden Befunden vermieden werden. Dazu zählen etwa viele Spportsportarten, wo es um plötzliche, impulsive Bewegungen und Richtungswechsel geht: Badminton, Handball, Fußball.

Auch wenn viele Patienten anderes vermuten: Fatigue ist keine Kontraindikation. Man muss die Belastung natürlich an die verringerte Leistungsfähigkeit anpassen: Die Patienten dürfen sich nicht überlasten und sollten anfangs selbst ein bisschen experimentieren und ausloten, was ihnen guttut und was nicht. Oft sind mehrere kleinere und kürzere Einheiten sinnvoll.

Gerade wegen dieser im Einzelfall doch auch sehr komplexen und anspruchsvollen Situationen, in denen sich die Betroffenen befinden, tun sich verantwortungsvolle Onkologen oft schwer, das Thema Bewegung voranzutreiben, sagt Freerk Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin an der Uni-Klinik Köln. »Gäbe es mehr Sport- und Physiotherapeuten, die auf Trainings- und Bewegungstherapie mit Krebskranken spezialisiert sind, und würde eine solche Behandlung von den Kassen übernommen, würde wohl jeder Onkologe seinen Patienten Bewegungstherapie verordnen.« –

IMPRESSUM

Redaktionsleitung: Andreas Lebert, Andrea Böhnke **Konzept:** Corinna Schöps **Artdirektion:** Wiebke Hansen

Chefin vom Dienst: Iris Mainka **Autoren:** Andrea Böhnke, Christian Heinrich, Burkhard Maria Zimmermann

Bildredaktion: Andy Heller (frei) **Schlussredaktion:** Imke Kromer **Korrektorat:** Thomas Worthmann (verantw.)

Dokumentation: Mirjam Zimmer (verantw.) **Herstellung:** Torsten Bastian (verantw.), Oliver Nagel

Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG, 24211 Preetz **Anzeigenleitung:** Áki Hardarson

Anzeigenpreise: Sonderpreisliste Nr. 1 vom 1.1.2021 **Verlag und Redaktion:** Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Helmut-Schmidt-Haus, Buceriusstraße, Eingang Speersort 1, 20095 Hamburg, Telefon: 040/32 80-0,

Website: www.zeit.de/doctor