

# Oft unterschätzt:

## Die positive Wirkung von Bewegung und Sport bei Krebs

Bewegung und Sport bei Krebs? Lange hielt man diese Kombination für risikoreich. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Dr. med. Wolfgang Oschkenat

Jede schwerwiegende und häufig auftretende Erkrankung löst in der Wissenschaft einen Prozess intensiver Forschungstätigkeit aus, um nach Ursachen der Erkrankung und Möglichkeiten zur Therapie zu suchen. Auf diese Weise wurden z. B. Mechanismen der wichtigsten Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzin-

farkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine („Raucherbeine“) aufgeklärt und wissenschaftlich begründete Strategien zur Vorbeugung und Behandlung entwickelt.

Der Sport und allgemein die körperliche Aktivität spielt hierbei eine erhebliche Rolle. Die Gründung vieler tausend Herzsportgruppen ist ein sichtbarer Ausdruck hierfür.

Für andere Erkrankungen wie Stoffwechselstörungen z. B. Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose oder chronische Atemwegsbeschwerden ist die Bedeutung der Bewegung, des Trainings von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination ebenfalls mit besten Aussichten für Erfolg im Rahmen der Prävention, Therapie und Rehabilitation einzusetzen.

Bereits in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts gab es wissenschaftliche Arbeiten zur Bedeutung von körperlicher Aktivität bei der Entstehung, Wachstum und Metastasierung bösartiger Tumore. Trotz positiver Ergebnisse blieben diese Arbeiten lange Zeit unbeachtet und ohne Konsequenz.

Erst in den siebziger Jahren wurde insbesondere von Kölner Forschern die Fragestellung zum Einfluss von körperlicher Aktivität im Zusammenhang mit Tumorerkrankungen wieder aufgegriffen, und trotz ablehnender Bescheide hochrangiger wissenschaftlicher Institutionen, nach deren Aussage es keinen Einfluss von Muskularbeit auf Tumorerkrankungen gibt, weitere Forschungsprojekte initiiert und durchgeführt.

Diese und viele weiter seither durchgeführte wissenschaftlichen Arbeiten lassen heute drei Kernaussagen für Zusammenhänge zwischen muskulärer Aktivität und Tumorerkrankungen zu:

1. Das Risiko für wichtige und häufige Tumorerkrankungen wie Dickdarmkrebs, bestimmte For-

men des Brustkrebses, Lungen- wie Prostatakrebs kann mit großer Wahrscheinlichkeit gesenkt werden.

2. Krebspatienten können in vielfältiger Weise von einem behandlungsbegleitenden Trainingsprogramm profitieren

3. Insbesondere für den Dickdarmkrebs und bestimmte Brustkrebsformen senkt körperliche Aktivität das sog. „Rezidivrisiko“ (Wiederauftreten der Erkrankung) ganz erheblich.

Kurz gesagt: Körperliche Aktivität kann Krebs verhindern, steigert Lebensqualität und Leistungsfähigkeit während der Behandlungsphase und kann die Heilungsaussichten verbessern!

Um dies gesundheitliche Chance bestmögliche für sich nutzen zu können, wäre es wünschenswert, auch für Krebsbetroffene eine Möglichkeit für eine körperliche Aktivität zu finden.

Das Wandern stellt hierfür eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, da neben der Verbesserung der Ausdauer und auch Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainiert werden verbunden mit einem die Sinne ansprechenden Naturerlebnis.

Zudem wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt und die Stimmungslage kann positiv beeinflusst werden.

Unter der Federführung von Frau Dagmar Lienau (Krebsberatungsstelle des Gesundheitsamtes) mit Unterstützung des Wanderführer Wolfgang Ehltz sowie Dr. med. Wolfgang Oschkenat (Corpus Sport- und Gesundheitszentrum) wurden deshalb 2012 die ersten Wanderungen für von Tumorerkrankungen Betroffene von Oldenburg aus durchgeführt.

Wolfgang Ehltz berichtet über erste Erfahrungen in der nächsten 50plus-Ausgabe.



**Corpus**  
Sport- und Gesundheitszentrum  
Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg  
Tel. 0441 - 42212  
kontakt@corpus-info.de  
www.corpus-gesundheit-sport.de

### Erhalten Sie Ihre Gesundheit durch:

- Ausdauertraining
- Muskelfunktionstraining mit und ohne Gerät
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining (Sensomotorik)
- u.a.

im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

- chronischen Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose - Gelenkersatz u.a.)
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus u.a.)
- Tumorerkrankungen
- u.v.a.

Sie erhalten **immer** eine ärztliche und physiotherapeutische Einzelberatung und individuelle Anleitung. Auch krankengymnastische Einzelbehandlungen, Manu- altherapie u.a. für Selbstzahler und PKV-Versicherte erhalten Sie bei uns.

Vereinbaren Sie gerne unter der o.g. Telefonnummer einen kostenfreien Beratungs- oder Probetermin.

Ärztliche Leitung:  
**Dr. med. Wolfgang Oschkenat**

