

Mit Sport gegen Krebs - Eine Information des WDR

von Falko Daub



Mit 25 Jahren gaben die Ärzte dem Radsportler Lance Armstrong aus den USA keine Überlebenschance. Die Diagnose: Hodenkrebs mit Metastasen in Lunge und Gehirn. Schon nach einem Jahr eines intensiven Kampfes der Ärzte gegen den Krebs stieg er wieder auf das Rad. Ein Kampf, den vor allem Lance Armstrong durch den Glauben an sich selbst geführt hat. Drei Jahre nachdem ihm die Diagnose gestellt wurde und ein Jahr nach seiner letzten Chemotherapie gewann Lance Armstrong das anstrengendste Fahrradrennen der Welt: die "Tour de France".

Ein Ausnahmefall? Oder kann Sport gegen Krebs schützen und sogar zu dessen Heilung beitragen?

Sportliche Aktivität beeinflusst Körper und Geist

Die Psycho-Neuro-Immunologie ist ein relativ junges Fachgebiet in der Medizin. Sie beschäftigt sich mit den Auswirkungen von Sport auf den Stoffwechsel und das Immunsystem. Hierbei untersuchen Wissenschaftler das Zusammenspiel von Gehirn, Hormonen und den verschiedenen Abwehrzellen des Immunsystems. Durch das Ausdauertraining wird nicht nur der Körper, sondern speziell auch das Immunsystem selbst trainiert.

Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck, Immunologe an der Universität Köln erklärt diesen Trainingseffekt des Immunsystems:

"Es gibt einen interessanten Zusammenhang zwischen dem Ausdauertraining und einem Training des Immunsystems. Wir wissen, dass durch das Ausdauertraining im Muskelbereich und dem angrenzenden Gewebe entzündungsähnliche Vorgänge ablaufen, die wiederum das Immunsystem durch Freisetzung einer ganzen Reihe von Botenstoffen stimulieren. Wenn dies nun öfter und regelmäßig geschieht, wird das Immunsystem ebenfalls trainiert. Die Immunzellen erhalten eine gewisse Fitness im Erkennen von Fremdstrukturen, also auch von Tumorzellen."

Kurz gesagt: Ausdauertraining kann Krebs vorbeugen. Und selbst nach Ausbruch der Krankheit können sportliche Aktivitäten dem Immunsystem auf die Sprünge helfen und zur Heilung beitragen.

Folgen der Krebstherapie

Die klassischen Therapien in der Krebsbehandlung - Chemotherapie und Bestrahlung - sind oft langwierig und mit starken Nebenwirkungen verbunden. Starker körperlicher und seelischer Stress sind die Folge. 70 Prozent der Krebspatienten leiden nach der therapeutischen Behandlung unter körperlichen Leistungseinschränkungen. Die Medizin hat dafür einen Fachbegriff parat und nennt diese häufige Folgeerscheinung "Fatigue-Syndrom" oder "chronische Müdigkeit". Diese wird durch Abnahme der Muskelmasse und Verlust von Lungenvolumen sowie einer Einschränkung der Herzfunktion hervorgerufen. Allein diese Auswirkungen lassen alltägliche Handlungen sehr schwer fallen. Doch gerade die Einschränkung körperlicher Betätigung fördert den weiteren Abbau von Muskeln und Kondition. Ein Teufelskreis, den man jedoch mit sportlicher Betätigung durchbrechen kann.

Sport in der Krebsnachsorge

Mit dem Bewegungstraining sollte so früh, wie es die Krankheit zulässt, begonnen werden. Studien haben gezeigt, dass man schneller wieder fit wird, wenn man sich schon während der Therapien im Krankenhaus wieder allmählich sportlich belastet. So hat man weniger mit den Folgen der Operation und der Chemotherapie zu kämpfen.

Es ist jedoch immer Vorsicht geboten. Prof. Gerhard Uhlenbruck weiß, in welchen Phasen man lieber keinen Sport treiben sollte:

"Man sollte während der Bestrahlung den Sport reduzieren oder gar keinen Sport machen. Man darf während einer Antibiotikabehandlung keinen Sport treiben, weil dadurch das Immunsystem drastisch geschwächt wird und die Infektionsgefahr durch andere Erreger gegeben ist. Man sollte auch keinen Sport machen, wenn man Fieber hat, wenn Infekte anstehen. Man soll sich natürlich nicht von einem Schnupfen abschrecken lassen; aber wenn die Temperatur ansteigt, ist Vorsicht geboten. Dafür sollte man allerdings seinen Ruhepuls, seinen Trainingspuls und seine normale Körpertemperatur kennen. Wenn die Temperatur über ein halbes Grad Celsius ansteigt und der Ruhepuls bei fünf bis zehn Schlägen über dem Normalen liegt, kann dies schon auf einen Infekt hinweisen, und dann ist absolutes Sportverbot

angesagt. Im Zweifelsfall sollte man jedoch vorsichtshalber seinen behandelnden Arzt fragen."

Können wir dem Krebs „davonlaufen“?

Sport fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hilft gegen die kleinen Fettpölsterchen und stärkt unsere Kondition. Ein geregeltes Ausdauertraining unterstützt den Körper auch im Kampf gegen Krebserkrankungen. Dem Krebs davonlaufen können wir sicher nicht, aber wir können unser Immunsystem stärken und uns dadurch einen kleinen Vorsprung sichern. Sport beugt Krebs vor und hilft in der Nachsorge nach überstandener Krebserkrankung. Dreimal die Woche 45 Minuten Joggen, Radfahren, Inlineskaten, Schwimmen oder gymnastische Übungen sind dafür schon ausreichend.