

Davon wissen die meisten Krebspatienten nichts/Die deutschen Sportärzte informieren

## **Ein neuer Ansatz: Sport in der Onkologie Körperliche Aktivität hat auf nahezu alle Symptome einen positiven Einfluss**

Jährlich erkranken etwa 425.000 Menschen in Deutschland an Krebs. Die Tendenz ist steigend: Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Neuerkrankungen bis zum Jahr 2030 um circa 50 Prozent zunehmend wird. Zu dieser ungünstigen Prognose gibt es aber auch positive Nachrichten: Körperliche Aktivität und Sport können das allgemeine Risiko, an bestimmten Krebsformen zu erkranken, vermindern. Aber auch wer schon erkrankt ist, kann sein Wohlbefinden und Selbstvertrauen durch spezielle Bewegungsprogramme steigern. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin.

Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen leiden häufig nicht nur an direkt tumorbedingten Symptomen, auch therapiebedingte Nebenwirkungen können dauerhafte Effekte auf das körperliche Selbstempfinden haben. Zukunftsangst und eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit stören das seelische Gleichgewicht und rufen eine psychisch labile und vulnerable Verfassung hervor. Übelkeit, Appetitmangel, Gewichtsverlust, chronische Erschöpfung („Fatigue“), Schwäche, Depressionen, Blutbildveränderungen und Leistungsverminderung als häufige Auswirkungen systemtherapeutischer Maßnahmen bedingen somit weitere Einschränkungen der Lebensqualität.

Frühzeitig eingeleitete Bewegungsprogramme sowie die daraus resultierenden positiven Effekte haben bei Tumorerkrankungen in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Abnehmende Fatigue-Symptomatik und gesteigerte Lebensqualität sind nachweisbare relevante Effekte. Verschiedene Studien belegen, dass körperliche Aktivität auf nahezu alle Symptome einen positiven Einfluss hat. Die Effekte eines aeroben Ausdauertrainings oder einer Kombination aus Alltagsbewegung und aerobem Ausdauertraining sind vielfältig und reichen von einer Reduktion der Fatigue-Symptomatik über eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis hin zur Rezidiv-Prophylaxe. Erste aktuelle Studien zeigen, dass auch durch Krafttraining gute Erfolge erzielt werden können. Krafttraining ermöglicht eine Verhinderung von Muskelatrophien und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Alltagsbewältigung sowie Lebensqualität. Tumorpatienten, die intensivere Krafttrainingseinheiten absolvieren, verbessern ihre Kraftleistung und Koordinationsfähigkeit.

Eine Untersuchung der Abteilung Sportmedizin zeigt jedoch, dass tumorerkrankte Patienten/-innen in Hessen nicht ausreichend über die Wirkungen und dementsprechend die Vorzüge körperlicher Aktivität aufgeklärt sind. Neben fehlenden Informationen sind auch die bestehenden Sport- und Bewegungsangebote für einen Großteil der Patienten nicht präsent. Derartige Möglichkeiten sollten Erkrankten sämtlicher Tumorentitäten offen stehen und entsprechend beworben werden. Ärzte und Pflegepersonal als bevorzugte Informationsquelle der Patienten sollten bezüglich der Bedeutung körperlicher Aktivität hinreichend integriert werden. Eine Sportgruppe mit Anschluss an die



# PRESSEMITTEILUNG



behandelnde Klinik sowie Informations- und Beratungsangebote für onkologische Patienten sind dementsprechend als nächster Schritt zu favorisieren. Die frühe moderat sportliche Intervention gilt daher als ein weiterer Baustein in einer multimodalen Krebstherapie.

**Dr. med. Marcus Bernhörster, Goethe-Universität Frankfurt am Main**

**(Frankfurt, 3. November 2011)**

## Auskunft erteilt:

Dr. med. Marcus Bernhörster  
Facharzt für Innere Medizin  
Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Abteilung Sportmedizin  
Ginnheimer Landstr. 39  
60487 Frankfurt/Main

Tel: +49 69 798 245 83  
Fax: +49 69 798 245 92

m.bernhoerster@sport.uni-frankfurt.de  
www.sportmedizin.uni-frankfurt.de

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln), Professor Dr. Klaus-Michael Braumann, als Generalsekretär Professor Dr. Rüdiger Reer (beide Hamburg), als Präsidiumsbeauftragte Professor Dr. Aloys Berg (Freiburg), Professor Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt/M), Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck (Freiburg) und als Ehrenpräsidenten Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg).



Presse-Information im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:  
Angelika Müller, Medien- und Kommunikationsberatung, Veilchenweg 7, D-63263 Neu-Isenburg,  
Tel. 06102-33579, Fax 06102-39919, E-Mail: AmueMedien@Aol.com  
www.dgsp.de