

REGIONALGRUPPE BADEN-WÜRTTEMBERG

Aktuelles aus der Sportonkologie: Sport und Bewegung trotz(t) Krebs

Im Februar 2015 unterstützte die Regionalgruppe Baden-Württemberg des Deutschen Ärztinnenbundes mit finanzieller Hilfe des Vereins „Frauen fördern die Gesundheit e.V.“ eine Veranstaltung des Sportmedizinischen Arbeitskreises Ludwigsburg. Dem Organisator, dem Kardiologen Dr. med. Dierk-Christian Vogt, gelang es, die ganze Bandbreite des Themas, einschließlich praktischer Übungen, an diesem Fortbildungstag darzustellen. Die 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzten

Umgebung der Tumorzelle. Bei körperlicher Belastung vor und während Chemotherapie konnte nachgewiesen werden, dass die Mitochondrien durch der Chemotherapie weniger geschädigt werden.

Sport ist ein weiteres „Krebsmedikament“

Mit sportlicher Betätigung steigt zum Beispiel auch das antiinflammatorische und

den die zahlreichen Einrichtungen, die es im Kreis Ludwigsburg gibt, vorgestellt.

Den ganzen Tag über gab es immer wieder lebendige Berichte von Betroffenen und ihren Übungsleiterinnen, wie Sport trotz Krebs in erstaunlicher Weise ausgeübt werden kann. Was habe ich von dem Tag mitgenommen? Jeder Frau mit Krebs werde ich jetzt spätestens bei der Frage „Was kann ich sonst noch tun?“ sagen: „Wenn Sie Sport treiben, machen Sie weiter. Wenn nicht, fangen Sie an, sich zu bewegen.“

Mitgeteilt von Dr. med. Sabine Kielkopf-Renner

Foto: Deutsches Krebsforschungszentrum

Bewegung und Sport bei Krebs



Bewegung und Sport bei Krebs

sich aus Ärztinnen und Ärzten aus Praxen, Akut- und Rehakliniken zusammen und kamen zahlreich aus dem Physiotherapie-, Übungsleiter- und Selbsthilfebereich.

Primäre Krebsprävention für Kolonkarzinom gesichert

Der Vormittag war der Wissenschaft gewidmet. Bei allen Referentinnen und Referenten zog sich der Tenor durch, dass Bewegung und Sport das krankheitsfreie Überleben, die Mortalität verbessern und die Nebenwirkungen der Therapie, zum Beispiel das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, senken. Vorteile ergeben sich auch bei Vorliegen von Metastasen („palliative Phase“). Die primäre Krebsprävention durch Bewegung und Sport ist für das Kolonkarzinom gesichert und sehr wahrscheinlich auch für das postmenopausale Mammakarzinom und das Endometriumkarzinom.

Richtig spannend wurde es bei der Darstellung der biochemischen Abläufe in der

somit für den Tumor ungünstige IL6. Durch Veränderung der DNA-Methylierung werden Tumorsuppressorgene aktiviert. Durch epigenetische Effekte können positive Effekte sogar auch bei einmaligen Maßnahmen entstehen. Die Auswirkungen von körperlichem Training sind so eindeutig, dass Sport und Bewegung als ein weiteres „Krebsmedikament“ anzusehen sind.

Wie sind Patientinnen und Patienten in Schwung zu bringen?

Der Nachmittag gehörte der praktischen Umsetzung und der Frage, wie eine regionale Vernetzung der Anbieter zu erreichen ist und bisher nicht so „bewegte“ Patientinnen und Patienten in Schwung zu bringen sind. Ein Hilfsmittel, das wir ruhig öfter dafür einsetzen können, ist die Verordnung von Rehasport (Formblatt 56). Die von Krebs Betroffenen können 18 Monate auf Kosten der Krankenkasse, ohne unser Heilmittelbudget zu belasten, trainieren. Bei einem weiteren Programmpunkt wur-

NEUE MITGLIEDER

Akkanen-vom Stein, Eeva-Kristina, 42929 Wermelskirchen

Buhlinger-Göpfarth, Nicola, Dr. med., 75181 Pforzheim

Ehmann-Hänsch, Elisabeth, Dr. med. Dipl.-Psych., 49525 Lengerich

Großerichter-Hansel, Stefanie, Dr. med., 48317 Drensteinfurt

Herter, Dorothee, Dr. med., 48155 Münster

Hiermeyer-Schmalohorst, Elisabeth, Dr. med., 48145 Münster

Hollunder, Elisabeth, 50677 Köln

Keriel Schmidtberg, Eva, Dr. med., 12043 Berlin

Köster, Johanna, 60594 Frankfurt/Main

Krause, Sonja, Dr. med., 65199 Wiesbaden

Leonhard, Ira, Dr., 38116 Braunschweig

Mirastschijski, Ursula, PD Dr. med. Dr. phil., 28209 Bremen

Müller, Karin, 70193 Stuttgart

Regitz-Zagrosek, Vera, Prof. Dr. med. Dr. h.c., 10115 Berlin

Ruf, Katharina, Dr. med., 97072 Würzburg

Saalmüller, Kristina, 97422 Schweinfurt

Seeland, Ute, Dr. med., 01467 Potsdam

Seelen, Annika, 53225 Bonn

Sobik, Hanna Maria, 45883 Gelsenkirchen

Wolfer, Susanne, Dr. med., 07749 Jena