

Ausruhen war gestern - wir können „dem Krebs davonlaufen“!



„Sport“ und „Krebs“ sind zwei Begriffe, die völlig gegensätzlich zueinander stehen. Sport steht für körperliche Aktivität, Gesundheit und Leistung, Krebs dagegen für eine schwere Erkrankung mit Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Trotz dieses Widerspruches konnte in den letzten Jahren sehr überzeugend gezeigt werden, dass durch körperliche Aktivität (man spricht heute auch von „Bewegungstherapie“) die Lebensqualität und Prognose der Krebserkrankung deutlich verbessert werden kann.

Aber was genau ist „körperliche oder sportliche Aktivität bzw. Bewegungstherapie“ und wie sind die unterschiedlichen Aktivitäten zu werten? Was bedeutet „moderat und intensiv“? Wie messen wir „Intensität“? Ist es besser zu Schwimmen, zu Gehen oder ein Krafttraining zu absolvieren?



Zur besseren Vergleichbarkeit von körperlicher Aktivität ist die Maßeinheit **MET** als Maß von Sauerstoffverbrauch und Energieumsatz eingeführt worden. MET-Werte bezeichnen die Energie, die bei der entsprechenden Tätigkeit innerhalb einer Stunde verbraucht wird. Sie

sind **unabhängig von der Art der Betätigung**. Die nachfolgende Liste zeigt, dass neben Freizeitaktivitäten auch körperliche Betätigungen im Berufsleben und Haushalt zu hohen MET-Werten führen. Das heißt, auch Gartenarbeit, die Tätigkeit als Krankenschwester oder die als Postbote können sich positiv in der Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen niederschlagen.

Tabelle 1: MET-Werte verschiedener Aktivitäten, MET stehen für den Energieverbrauch der jeweiligen Aktivität in einer Stunde, modifiziert nach Ainsworth et al. 2000

Tanzen	4,5
Tennis	7
Walken, niedrige Intensität (ca. 4 km/h), Gehen	3
Walken, moderate Intensität (ca. 5 km/h)	4
Walken, hohe Intensität (ca. 6 km/h)	5
Wandern	6
Radfahren, niedrige Intensität	4
Wassergymnastik	4
Yoga	2,5
Aerobic Gymnastik	8
Jazz Tanz	6
Mit Tieren spielen, laufend/rennend	3,0
Mit Kindern spielen, sitzend	2,2
Gartenarbeit	5
Küchenaktivitäten allg. (Kochen, Abspülen, mod. Intensität)	3,3
Lebensmittel einkaufen	2,3
Einkäufe Stufen hinauftragen	7,5
Gemüse ernten, Blumen pflücken	3,3

Beispiele: Mit einer Bewegungstherapie ab 9 MET-h pro Woche lässt sich das Erkrankungsrisiko aber auch die Prognose vieler Krebsarten um bis zu 30% senken.



Wie sind 9 MET-h pro Woche zu erreichen? Nehmen Sie die Tabelle und summieren Sie Ihre Aktivitäten, z.B. Sie erreichen das Ziel durch 3 mal 1 Stunde engagiertes Gehen („marschieren nicht flanieren“) pro Woche, besonders im Herbst empfehlenswert. $3h \times 3 \text{ MET} = 9 \text{ MET-h}$ pro Woche. Gratuliere Sie haben Ihr Ziel erreicht!

Sie haben die Zeit nicht, oder ist es Ihnen zu anstrengend? Sie können problemlos variieren mit z.B. 4 x 30 min Gehen und 1 x 1 Stunde Radfahren pro Woche. Summe der Aktivitäten: $2h \times 3 \text{ MET Gehen} + 1h \times 4 \text{ MET Radfahren} = 10 \text{ MET-h}$ pro Woche.



Oder auch 1 Stunde Gartenarbeit und 3 mal 30 min Gehen pro Woche ergibt nach dieser Berechnung: $1h \times 5 \text{ MET Gartenarbeit} + 1,5h \times 3 \text{ MET Gehen} = 9,5 \text{ MET-h}$ pro Woche.

Diese Tabelle ermöglicht es Ihnen, die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität (Bewegungstherapie) nach Ihren individuellen Wünschen, körperlichen Möglichkeiten und sportlichen Interessen anzupassen. Suchen Sie sich die Bewegung oder den Sport aus, der Ihnen persönlich liegt und Ihnen Spaß macht. Wechseln Sie Ihre Aktivitäten ab, damit keine Langweile aufkommt. Ausführliche MET-Tabellen finden Sie [hier](#).



Halten Sie sich immer vor Augen, dass jede Form von Aktivität und auch kurze Bewegungseinheiten bereits einen positiven Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten. Am wichtigsten ist es mit viel Freude regelmäßig aktiv zu sein. Der Trainingseffekt stellt sich dann nach und nach von selbst

ein.

Wir danken Herrn Prof. Dr. med. Michael Schoenberg für diesen Blogbeitrag. Rückfragen und Kommentare können via mhschoenberg@gmail.com an ihn gerichtet werden. Mehr zum Thema Bewegung als Krebspatient lesen Sie neben vielen Ernährungstipps und Rezepten im neuen Buch des Tumorzentrums „[Stark gegen Krebs](#)„.