

Bewegung: In jedem Fall ein Gewinn für Ihre Gesundheit



Waren Sie heute schon an der frischen Luft? Haben Sie sich heute schon bewegt?

Die Digitalisierung und die allgemeinen Veränderungen in Alltag und Berufswelt haben zu einer radikalen Reduzierung der Bewegung in unserem Leben geführt. So schrumpfte etwa in den letzten Jahren die durchschnittliche tägliche Gehstrecke von 20 km (noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts) auf nicht einmal 1 km (heute) [1]. Dadurch haben wir nicht nur 19 km pro Tag, sondern auch eine Vielzahl an gesundheits-fördernden Effekten verloren. Nicht allein in der Prävention, sondern auch in der Rehabilitation vieler Erkrankungen hat körperliche Aktivität einen hohen Stellenwert. Doch was genau sind die positiven Auswirkungen der Bewegung? Und was bedeutet das für Krebserkrankungen?

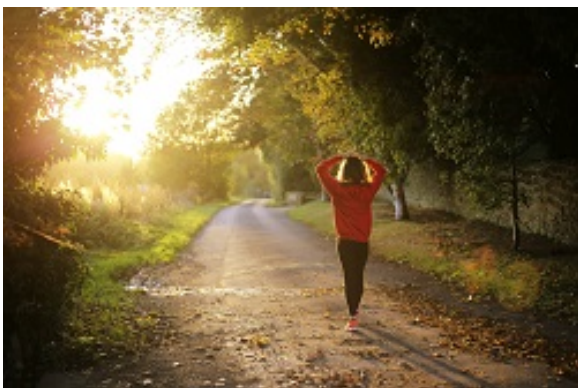
Bedeutung der Bewegung für onkologische Erkrankungen

In der Prävention von Tumorerkrankungen ist Bewegung sehr relevant, denn laut einer Studie von 2010 könnten knapp 25 % jener Tumorerkrankungen, die durch den Lebensstil bedingt sind, durch mehr Bewegung verhindert werden [2]. Durch körperliche Aktivität erreicht und hält man leichter ein gesünderes Körpergewicht, einen verbesserten Glukose- und Insulinstoffwechsel sowie ein gestärktes Immunsystem [3].



Erhöhtes Körpergewicht bzw. ein erhöhter Körperfettanteil produziert unter anderem vermehrt Entzündungs-Botenstoffe, sogenannte proinflammatorische Adipokine [4]. Langfristig bewirken diese eine chronische Entzündung und führen damit zu vielen ungünstigen Prozessen, wie beispielsweise einer Erhöhung der sogenannten reaktiven Sauerstoffspezies, welche den Zellkern schädigen. Ein zu hoher Insulinspiegel hingegen ist für gesunde Zellen, aber auch für Tumorzellen ein Wachstumssignal, das durch angemessene Bewegung unterbrochen werden kann. Nicht zuletzt profitiert aber auch unser Immunsystem von der körperlichen Aktivität, und ein starkes Immunsystem ist in der Lage, bösartig veränderte Zellen zu erkennen und zu beseitigen [5].

In der Rehabilitation von Krebserkrankungen hat körperliche Aktivität darüber hinaus weitere Funktionen. Mehrere Studien konnten zeigen, dass sie einen positiven Einfluss auf die Tumorkachexie (Stoffwechselstörung bei Tumorkranken) und die Fatigue (chronisches Erschöpfungssyndrom) hat und auch die Entwicklung einer Depression verhindern kann [6-8].



Dementsprechend empfiehlt die Amerikanische Krebsgesellschaft eine moderate Belastung von mindestens 30 Minuten an 5 Tagen in der Woche, wobei ein größerer Umfang auch mit einem höheren Effekt assoziiert zu sein scheint [9]. Eine moderate Belastung ist definitionsgemäß eine Belastung mit 3-6 MET (*1 Metabolic Equivalent Task* = Sauerstoffverbrauch von 3,5ml pro Kilogramm Körpergewicht). Walken oder schnelleres Spazierengehen bei 4-6 km/hist somit eine optimale Belastung [5]. Einen genauen Überblick über die verschiedenen MET-Werte der unterschiedlichen Betätigungen finden Sie

[hier](#).

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!



Das heißt: Egal, ob Sie körperlich gesund sind oder nicht, egal in welcher Therapiephase Sie sich befinden, bewegen Sie sich, so viel Ihre Situation und Ihre individuellen Bedürfnisse es erlauben. Die früher üblicherweise empfohlene Ruhe ist aus heutiger Sicht nicht unbedingt das Richtige. Versuchen Sie stattdessen, falls Sie es noch nicht gemacht haben, körperliche Aktivität in ihren Alltag zu integrieren. Gehen Sie zum Beispiel jeden Tag eine halbe Stunde spazieren, steigen Sie Treppen, gehen Sie zu Fuß statt mit dem Auto oder Bus zu fahren. Das gibt ihrem Körper und Geist das Signal: Ich bewege mich, weil es mir gut tut. Auch wenn es manchmal schwerfällt und die Energie fehlt, versuchen Sie trotzdem, regelmäßig aktiv zu sein. Patienten fällt es oft leichter, wenn Sie dabei ein „Team“ haben, das sie dabei begleitet und motiviert, etwa ein Familienmitglied, einen Freund oder Freundin. Dadurch fällt es leichter, eine Routine zu entwickeln und eine regelmäßige körperliche Betätigung einzuhalten.

Fangen Sie am besten so bald wie möglich damit an. Jeder Schritt in diese Richtung ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit.

Dieser Beitrag ist ein Artikel von unserem Gastautor Jakob Siebler vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin München.

Quellen

1. Lagerstrøm, D., *Die Zukunft im Rückblick*. B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 2008. **24**(S 01): p. S8-S10.
2. Wolin, K.Y., K. Carson, and G.A. Colditz, *Obesity and cancer*. *The oncologist*, 2010. **15**(6): p. 556-565.
3. McTiernan, A., *Mechanisms linking physical activity with cancer*. *Nature Reviews Cancer*, 2008. **8**(3): p. 205.
4. Skurk, T., et al., *Relationship between Adipocyte Size and Adipokine Expression and Secretion*.

- The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2007. **92**(3): p. 1023-1033.
5. Strasser, E.-M. and M. Quittan, *Körperliche Aktivität in der Prävention und Rehabilitation von onkologischen Erkrankungen*, in *Molekulare Sport-und Leistungsphysiologie*. 2018, Springer. p. 373-390.
 6. Ferrer, R.A., et al., *Exercise interventions for cancer survivors: a meta-analysis of quality of life outcomes*. Annals of behavioral medicine, 2010. **41**(1): p. 32-47.
 7. Brown, J.C., et al., *Efficacy of exercise interventions in modulating cancer-related fatigue among adult cancer survivors: a meta-analysis*. Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers, 2011. **20**(1): p. 123-133.
 8. Craft, L.L., et al., *Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis*. Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers, 2012. **21**(1): p. 3-19.
 9. Kushi, L.H., et al., *American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity*. CA: a cancer journal for clinicians, 2012. **62**(1): p. 30-67.
-