

Jeder Schritt zählt für Ihre Gesundheit!



Nach dem kalten April kann sich jetzt im Mai endlich der Frühling mit etwas mehr Sonne und milderen Temperaturen behaupten. Und schon zieht es uns in die Natur – Spaziergehen, Fahrradfahren, Inline skaten – die Sonne verstärkt unseren Bewegungsdrang. Und diese Bewegung tut uns gut, besonders in Pandemie-Zeiten. Geschlossene Fitnessstudios, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen haben nicht nur zur Folge, dass wir uns weniger bewegen. Auch die sozialen Kontakte leiden darunter.



Dr. Fritz Wimbauer, Leiter der Ambulanz für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie an der TU München, weist in seinem Vortrag „Sport in der Pandemie“ darauf hin, dass „Menschen, die regelmäßig draußen Sport treiben, (...) womöglich ein schwerer Verlauf oder Krankenhausaufenthalt infolge einer

Corona-Infektion erspart bleiben kann“ [1]. Er bezieht sich auf eine im April 2021 veröffentlichte Studie aus den USA mit fast 50 000 Teilnehmern [2]. In dieser Studie zeigt sich sportliche Inaktivität (weniger als 10 Minuten Bewegung pro Tag) als stärkster Risikofaktor für schwere Verläufe von Covid-19. Menschen, die sich wenig bewegen, mussten aufgrund einer Corona-Infektion häufiger auf der Intensivstation behandelt werden und hatten ein erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu denjenigen, die die Vorgaben der WHO (mindestens 150-300 Minuten moderate oder 75-150 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche [3]) erfüllten [1]. Fast jeder Zweite hierzulande erreicht die Empfehlungen der WHO von mindestens 150-300 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nicht [4].

An sich nichts Neues...

Diese Erkenntnisse, dass körperliche Aktivität die Gesundheit positiv beeinflusst und selbst vor schweren Erkrankungen schützen bzw. deren Verlauf verbessern kann, sind nicht neu. In der Septemerausgabe 2019 des Deutschen Ärzteblattes wird ausführlich dargestellt, dass regelmäßige körperliche Aktivität sich zur Prävention von einer ganzen Reihe von Erkrankungen eignet. Darunter zum Beispiel die Vermeidung von Übergewicht, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Stress und Burnout [4].



Die Prävention von Krebserkrankungen durch Bewegung ist wissenschaftlich gut belegt. Laut Report des American College of Sports Medicine (ACSM) gilt der Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Mamma-, Kolon-, und Endometriumkarzinom sowie auch das Nieren-, Blasen-, Speiseröhren-, und Magenkarzinom als gesichert [5]. Doch auch wer bereits eine Tumorerkrankung hatte, kann seine Gesundheit durch Bewegung stärken, den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und somit möglicherweise die Prognose verbessern [6].

Zudem ist körperliche Aktivität eine wichtige unterstützende Maßnahme auch während der Tumorthherapie. Denn Bewegung ist beispielsweise in der Lage, Nebenwirkungen der Tumorthherapie wie Fatigue zu lindern oder der Entstehung eines Lymphödems entgegenzuwirken. Das belegen mittlerweile zahlreiche Studien [7-9]. Mehr zum Thema Bewegung und Krebs können Sie im Vortrag von Fr. Berling-Ernst, den Sie dieses Jahr auf unserem Online-Patiententag gehalten hat, nachhören (<https://tzm-patiententag.de/vortraege/>).

...aber nicht so einfach

Denn die Integration eines festen Sport- und Bewegungsprogramms in den Alltag scheitert oft an der praktischen Umsetzung. Das Wissen, dass uns Bewegung guttut, ist häufig vorhanden. Doch die Zeit, um Routinen zu entwickeln, haben wir häufig nicht. Zudem gibt es zu viele Annehmlichkeiten, die uns den Alltag erleichtern. Die Rolltreppe, der Aufzug oder das Auto ersetzen zu oft das Treppensteigen oder die Fahrradfahrt zum Bäcker.

Wer oder was kann unterstützen?

Gute Anhaltspunkte – gerade für Krebspatienten – gibt es in der Broschüre [„Schritt für Schritt“](#) der Deutschen Krebshilfe. In fünf Schritten wird ausführlich erklärt, wie der Einstieg in ein regelmäßiges Sportprogramm gelingen kann. Von der Zielsetzung über kleine Fragebögen zur Leistungsfähigkeit bis hin zu ausformulierten Trainingsplänen für jeden Tag wird man gut an die Hand genommen und kann eigenständig loslegen.



Gemeinsam macht Bewegung aber oft noch mehr Spaß. Die gegenseitige Motivation unterstützt dann dabei den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Eine gute Möglichkeit für den Einstieg zur körperlichen Aktivität bieten onkologische Rehabilitationssportgruppen. Unter professioneller Anleitung werden verschiedene Kraft- und Ausdauerübungen in der Kleingruppe erlernt. Auch Funktionsgymnastik – beispielsweise zur Verbesserung der Schulter-Arm-Beweglichkeit oder ein Schließmuskeltraining kommen zum Einsatz. Eine wohnortnahe Gruppe finden Sie unter <https://www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html> oder über ihre Kranken- bzw. Rentenversicherung, die auch die Kosten für den Rehabilitationssport für Sie übernimmt. Fragen Sie einfach ihren behandelnden Arzt nach einer entsprechenden Verordnung für den Rehabilitationssport (Formular 56).

Sie können sich auch an das [Zentrum für Prävention und Sportmedizin](#) des Klinikums rechts der Isar mit der Spezialsprechstunde zum Thema „Sport und Krebs“ wenden. Auf Basis von ärztlich begleiteten

Voruntersuchungen werden maßgeschneiderte Trainingspläne und Empfehlungen erarbeitet, die beispielsweise in einer onkologischen Rehabilitationssportgruppe oder in Einzelbetreuung umgesetzt werden können.

Wer gemeinsam draußen aktiv werden will kann sich an [Outdoor against Cancer](#) (OaC) wenden. Hier finden in regelmäßigen Abständen Aktivitäten für Tumorpatienten im Freien statt. Zu den Angeboten von OaC siehe auch [unser Blogartikel darüber](#).



Gerade jetzt für den kommenden Sommer hat uns [Pink Ribbon Deutschland](#) auf ihr neues [Projekt „Paddeln gegen Brustkrebs“](#) auf der Olympia Regattaanlage in Oberschleißheim aufmerksam gemacht. Eine gute Möglichkeit im Raum München mal etwas ganz Neues auszuprobieren.

Bekannt ist Pink Ribbon vor allem für ihre Schleifenroute. Diese ist ursprünglich als längste zusammenhängende Radroutenempfehlung entstanden, die auf der Deutschlandkarte eine Schleife formt. Die Schleife wird in Rosa als „Pink Ribbon“ bezeichnet und steht weltweit als Symbol für das Bewusstsein gegen Brustkrebs. Alle Kilometer, die auf dieser Schleife laufend, reitend oder eben paddelnd zurückgelegt werden, können für einen guten Zweck gespendet werden.



Fazit

Dies ist nur eine kleine Auswahl an Anregungen für mehr körperliche Aktivität im Alltag. Sicherlich gibt es auch in Ihrer Nähe etwas Passendes. Und nicht vergessen: jeder Schritt zählt für Ihre Gesundheit. Denken Sie an Prof. Schoenberg, der in seinem Vortrag zur Bewegung auf unserem Patiententag 2019 pointierte: „Führen Sie jeden Tag ihren Hund spazieren – und wenn Sie keinen haben, nehmen Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine und gehen mit dem Gassi.“

Dieser Blogartikel wurde mit Fr. Berling-Ernst, Dipl. Sportwissenschaftlerin, vom Klinikum rechts der Isar der TUM, Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, verfasst.

Quellen:

1. Rommelfanger J. Keine Gnade für die Wade – warum regelmäßiger Sport gerade in der COVID-19-Pandemie so wichtig ist. In. Medscape 2021.
2. Sallis R, Young DR, Tartof SY et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. British Journal of Sports Medicine 2021; bjsports-2021-104080.
3. Deutsches Ärzteblatt. WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“. In. 2020.
4. Hollstein T. Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. Deutsches Ärzteblatt 2019; 116.
5. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. Med Sci Sports Exerc 2019; 51: 2391-2402.
6. Schmid D, Leitzmann MF. Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Ann Oncol 2014; 25: 1293-1311.
7. Baumann FT, Reike A, Hallek M et al. Does Exercise Have a Preventive Effect on Secondary Lymphedema in Breast Cancer Patients Following Local Treatment? – A Systematic Review. Breast Care (Basel) 2018; 13: 380-385.
8. Taaffe DR, Newton RU, Spry N et al. Effects of Different Exercise Modalities on Fatigue in Prostate Cancer Patients Undergoing Androgen Deprivation Therapy: A Year-long Randomised Controlled Trial. Eur Urol 2017; 72: 293-299.
9. Mustian KM, Alfano CM, Heckler C et al. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis. JAMA Oncol 2017; 3: 961-968.
