



Körperliche Aktivität für Krebsbetroffene

Fachleute sind sich einig: Während oder nach einer Krebsbehandlung profitieren Betroffene davon, sich aktiv zu bewegen. Studien zeigen: Das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt. Wer aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft, ist leistungsfähiger und bleibt beweglicher. Die Lebensqualität kann sich ebenfalls verbessern. Darüber hinaus belegen einige Untersuchungen den positiven Einfluss auf die Psyche: körperliche Aktivität und Sport können bei der Krankheitsbewältigung helfen und Depressionen vorbeugen oder lindern. Das vorliegende Informationsblatt zeigt Möglichkeiten auf, in welcher Form und wie intensiv sich jemand während einer Behandlung oder später in der Rehabilitation körperlich betätigen kann.

Im Allgemeinen wird körperliche Aktivität wie folgt definiert:

Als körperliche Aktivität wird jede physische Bewegung bezeichnet, die durch Kontraktion der Skelettmuskeln verursacht wird und einen höheren Energieverbrauch als im Ruhezustand zur Folge hat.

Diese Definition umfasst jeden Bereich, in dem wir Menschen uns bewegen und dadurch Energie verbrauchen. Das kann im Alltag sein (Treppen steigen, Haus- und Gartenarbeit, usw.) oder als geplante körperliche Aktivität (Nordic Walking, Velofahren, usw.). Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (www.hepa.ch) empfiehlt gesunden Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter folgendes:

- Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten, Training (Ausdauer und Kraft mit mindestens mittlerer Intensität) oder Sport
- oder 1¼ Stunden Training oder Sport mit hoher Intensität.
- Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringt, wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.
- Schrittweiser Aufbau: Statt 30 Minuten Ausdauertraining pro Tag können Sie auch mit kurzen Intervallen beginnen und das Training dann langsam steigern.
- Eine **mittlere Intensität** weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zum Beispiel: Zügiges Gehen, Velofahren, Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten. Auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

- Eine **hohe Intensität** weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen. Hierzu gehören bewegungsintensive Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren oder Schwimmtraining.

Bewegung bei Krebs steigert das Wohlbefinden

Die meisten Krebserkrankungen wirken sich grundlegend auf die körperliche und psychische Verfassung eines Menschen aus. Manche Betroffene leiden zum Beispiel während und/oder nach einer Therapie unter der sogenannten Fatigue (Erschöpfungszustand). Durch tägliche Aktivitäten können das Wohlbefinden und die Energie gesteigert und damit einer Müdigkeit entgegengewirkt werden.

Wie Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen können:

- Gehen Sie zu Fuss statt mit dem Bus oder dem Auto einkaufen
- Benutzen Sie die Treppe statt den Lift
- Gehen Sie regelmässig spazieren und dehnen Sie diese Spaziergänge von Woche zu Woche aus

Körperliche Aktivität bei Krebs: Richtig dosieren

Ob eine gezielte körperliche Aktivität für einen selbst vorher, während oder direkt nach einer Krebserkrankung geeignet ist, sollte man mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin besprechen. Im Gespräch finden Sie am besten heraus, welches Pensum an Bewegung je nach Phase angemessen ist. Mögliche Fragen könnten sein: «Reicht es aus, Aktivitäten des täglichen Lebens nachzugehen (z.B. einkaufen, putzen oder Gartenarbeit)? Oder sollte ich gezielte Bewegungsübungen machen, meine Ausdauer trainieren oder Muskelkraft aufbauen? Falls Sport möglich ist: Sind moderate oder intensive Sportarten sinnvoll?»

Während der Behandlung: Passendes Training finden

Es ist nicht möglich, pauschale Empfehlungen für Krebsbetroffene zu geben. Der Gesundheitszustand, die Krebserkrankung und mögliche Folgen, individuelle Bedürfnisse, das Wohlbefinden und der Trainingszustand sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig zu wissen: Im Vordergrund stehen beim Krebsbetroffenen das Befinden und die aktuelle Belastbarkeit und nicht etwa der Leistungsgedanke. Fachpersonen raten davon ab, sich an einem Fitnessprogramm für Gesunde zu orientieren. Zudem sollte die Bewegungsart Spass machen und Ihnen in erster Linie guttun.

Im Allgemeinen ist körperliche Aktivität sicher, solange sie dem Gesundheitszustand, den Einschränkungen und den Fähigkeiten des Menschen angepasst ist. Unter bestimmten Umständen (z.B. bei erheblichem Gewichtsverlust oder beim Vorhandensein von Begleiterkrankungen) ist es wichtig, dass Sie dies vorher mit der behandelnden Fachperson besprechen.

Fortgeschrittene Erkrankung: Training fachlich begleiten

Neuere Studien deuten an, dass Menschen, denen es gesundheitlich nicht gut geht, von angepassten Bewegungsprogrammen profitieren können. Wichtig ist dabei, dass die Betroffenen motiviert sind und Übungen unter fachlicher Anleitung durchführen. Im Rahmen der eigenen Möglichkeiten körperlich aktiv sein, kann die Stimmung heben, den Appetit anregen, Muskelabbau verhindern sowie Kreislauf- und Atembeschwerden vorbeugen. Aber Achtung: Besteht zum Beispiel bei einer Person der Verdacht auf Metastasen in den Knochen, muss die Bruchgefahr berücksichtigt werden. Bei fortgeschrittener Krebserkrankung sollte man immer den Arzt um Rat fragen, ob und wenn ja, wie viel an körperlicher Aktivität zugemutet werden kann.

Rehabilitation: Aufbau eines Trainings

In der Rehabilitationsphase kann ein Programm schrittweise von der unterstützenden Physiotherapie zur aktiven Bewegungstherapie bis hin zu körperlicher Fitness gesteigert werden. Das Training hilft, notwendige Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen aufgrund der Krankheit in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren. Ein regelmässiges Programm kann die Lebensqualität insgesamt verbessern.

Zusammenspiel von Bewegung und Rückfallrisiko

Für bestimmte Tumorarten liess sich bisher zeigen, dass regelmässige Bewegung das Risiko von Rückfällen und Metastasen beeinflussen kann. Einige Studien mit Brustkrebspatientinnen belegen: Ihr Rückfallrisiko geht zurück, wenn sie körperlich aktiv sind. Es wird empfohlen, 3 Stunden pro Woche moderates Walking oder vergleichbare Aktivitäten wie Velofahren in der Ebene oder Gartenarbeiten zu machen.

Erste, frühe Studien zeigen, dass auch bei Darmkrebs das Rückfallrisiko mit Bewegung gesenkt werden kann. Hier werden 3 Stunden intensive körperliche Aktivität (z.B. Joggen) oder 6 Stunden moderates Training empfohlen. Auch bei Prostatakrebs kann sich bei steter körperlicher Aktivität die Prognose leicht verbessern. Ob bei anderen Tumorarten ein Zusammenhang zwischen Bewegung und dem Rückfallrisiko besteht, ist noch nicht ausreichend erforscht.

Sportangebote für Krebsbetroffene

Kleine und grosse Spitäler oder Institutionen bieten oft die Möglichkeit, dass sich Patientinnen und Patienten bezüglich körperlicher Aktivität beraten lassen können. Interessierte können sich auch an die Krebsliga in der jeweiligen Region wenden: www.krebsliga.ch/region. Die Krebsliga Schweiz stellt eine Liste von Sportgruppen zur Verfügung: <https://www.krebsliga.ch/krebssportgruppen/>. Es ist auch möglich, sich direkt bei Sportvereinen oder Fitnesszentren zu melden.

Wer trägt die Kosten?

Eine bewegungstherapeutische Intervention kann durch die Physiotherapie mit einer ärztlichen Verordnung über die Grund- oder die Zusatzversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden. Je nach Krankenkasse werden über die Zusatzversicherung Beiträge an die Kosten für Krebs sportgruppen oder für andere Aktivitäten (z.B. Pilates, Yoga, Fitnessabo, usw.) geleistet.

Für weitere Auskünfte, Fragen

- Krebs telefon: 0800 11 88 11, helpline@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/region
- Medien: media@krebsliga.ch

Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum. Stand: 15.01.2018 (Quellen beim KID und Krebsliga Schweiz).

Wir danken dem KID für die freundliche Genehmigung, die Unterlagen für die Schweiz anpassen und verwenden zu dürfen.

Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt ist unter www.krebsliga.ch/shop in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2019, KID und Krebsliga Schweiz, Bern