Bewegung hat heilende Wirkung

Gerade wer die Diagnose Krebs erhält, tut gut daran, aktiv zu bleiben – Onkologietag im Krankenhaus Hohenlind unter dem Motto „Sport und Krebs“

VON CLAUDIA LEHNEN

Das aufgespannte Gummituch schwebt ein paar Zentimeter über dem Boden. Wer sich draufstellt, der wackelt ein bisschen hin und her und muss durchaus aus der Hüfte ausgleichend eingreifen. Wer dann noch auf einem Bein balanciert und dabei die Augen schließt, der greift vielleicht lieber zum Haltegriff. Selbst dann spannt der Körper sicherheitshalber mal diverse Muskelgruppen an, um im Gleichgewicht zu bleiben. Einige Stockwerke darüber stärken sich Patienten an Kraft- und Ausdauergeräten. Im St. Elisabeth-Krankenhaus in Köln Hohenlind bietet man seit drei Jahren eine Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie an, kurz OTT. Beim sechsten Hohenlinder Onkologietag wird sie allen Interessierten vorgestellt.

Rückfallrisiko sinkt

Den Krebs wegtrainieren – das klingt zu schön, um wahr zu sein. Und natürlich ist schweißtreibendes Training und Muskelaufbau auch kein alleiniger Schlüssel zur Heilung. Dennochhaben Bewegung und Sport eingebettet in eine medikamentöse und chirurgische Therapie einen lange Zeit unterschätzten positiven Einfluss auf Tumorerkrankungen.

Körperliche Aktivität, das haben Studien bestätigt, senkt nicht nur das Risiko eines Rückfalls um etwa ein Drittel, sie kann sich auch positiv auf die Erkrankung an sich auswirken. „Bewegung aktiviert das Immunsystem, das so gestärkt besser gegen Krebszellen und allgemein Entzündungen im Körper ankämpfen kann“, sagt Nadine Krahforst, Leiterin der Physiotherapie am St. Elisabeth-Krankenhaus in Hohenlind. Und auch unter den Nebenwirkungen einer Chemotherapie leiden Patienten, die Sport treiben, seltener, was sie die Therapiezyklen besser durchhalten lässt.

„Bewegung aktiviert das Immunsystem, das so gestärkt besser gegen Krebszellen und allgemein Entzündungen im Körper ankämpfen kann

Nadine Krahforst, Leiterin der Physiotherapie in Hohenlind

Symptome der Neuropathie will man in Hohenlind mit Wäscheklammer, Vibrationsstift, Handtrainer, Igelrolle und Akupressur-Ring lindern. Foto: Claudia Lehnen

Eine Begleiterscheinung des zelltötenden Gifts, die man hier auf den Vibrationsplatten wegtrainieren will, ist zum Beispiel die Polyneuropathie. „Die Medikamente zerstören auch gesunde Nervenenden, was in manchen Fällen zu tauben und kribbelnden oder schmerzenden Händen und Füßen führt“, erklärt Krahforst. Auf der Vibrationsplatte stimuliert man die Enden, die noch übrig sind, damit diese die Aufgabe der zerstörten Nachbarin mitübernehmen. In derEckeliegennebendengroßenGerätenauch kleine, etwasunscheinbare Hilfsmittel. Ein Akupressur-Ring, eine Wäscheklammer, eine Igelrolle, ein Vibrationsstift – alles zur Stimulation der tauben und schmerzenden Finger, Hände und Füße.

Jeder Patientund jede Patientinerhält in der Klinik einen individuell erstellten Bewegungsplanvom Physiotherapeuten. An modernen Kraftgeräten können die ausgewählten Muskelgruppen dann in kleinen Gruppen von höchstens fünf Teilnehmern trainiert werden. Jeder Plan ist anders, genau auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschrieben. „Brustkrebspatientinnen zum Beispiel tun gut daran, schon vor der Operation den Brustmuskel zu trainieren. Bei metastasierten Krebserkrankungen, etwa bei Knochenmetastasen, kann gezieltes Training helfen, die Knochengesundheit zu verbessern“, sagt Krahforst.

Die physiologischen Zusammenhänge von Bewegung und Krebs sind sehr komplex und doch gibt es einige Studien, die beweisen, was naheliegend zu sein scheint: „Ein kräftiger und trainierter Körper ist widerstandsfähiger und kann so auch besser mit der Krankheit Krebs umgehen“,sagtKrahforst.Schließlich führe Bewegung zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel sowie zu einem gesunden Körpergewicht–beidesnützliche Voraussetzungen zur Genesung. Und auch die Hormone spielen eine Rolle. So hat eine US-Studie aus Berkeleybelegt,dassJoggenbeiFrauen mit Brustkrebs die Überlebenschance um bis zu 50 Prozent erhöhen kann. Der mögliche Grund: Laufen vermag den Östrogenspiegel im Blut zu senken und dieser ist häufig verantwortlich für das Krebswachstum.

Vertrauen in den Körper stärken

Neben den körperlichen AuswirkungenweistKrahforstaberaufeinenanderen, mindestens ebenso wichtigen Aspekt ihrer Arbeit hin: Das Gefühl der Selbstwirksamkeit.„Wer an Krebs erkrankt ist, fühlt sich oft ausgeliefert und ohnmächtig. Da tut es unheimlich gut, wenn man selbst etwas für sich und seine Lebensqualität oder Genesung tun kann“, sagt Krahforst. Der Sport stärke das Vertrauen in den eigenen Körper, motiviere und mache zufriedener. Zudem sorge er fürAbwechslung vomAlltag alskranker Mensch. Krahforst sagt: „Hier in unserem Trainingsraum läuft Musik, es wird auch mal gelacht. Ich habe noch niemanden erlebt, dem es danach nicht besser ging.“

6. Hohenlinder Onkologietag

Der Informationstag steht unter dem Motto „Sport und Krebs“ und kann kostenfrei besucht werden am 26.11.2025, 17 Uhr (Beratung ab 16 Uhr), in der Caritas-Akademie am St. Elisabeth-Krankenhaus Köln-Hohenlind, Werthmannstr.1a.