

Kampf gegen Krebs: Wie Bewegung das Überleben von Patienten verbessert!

Erfahren Sie, wie die Uniklinik Köln durch Bewegungstherapie Krebspatienten unterstützt und ihre Lebensqualität verbessert.



Der Weg zurück ins Leben nach einer Krebsdiagnose ist oft steinig und mit vielen Herausforderungen verbunden. Jährlich erhalten in Deutschland rund 500.000 Menschen die niederschmetternde Nachricht, an Krebs erkrankt zu sein. Fortschritte in der Behandlung führen jedoch dazu, dass etwa zwei Drittel der Betroffenen eine Überlebensrate von über fünf Jahren erreichen können. Die somatischen und psychischen Folgen der Erkrankung können die Lebensqualität erheblich einschränken. In diesem Kontext gewinnt die Bewegungstherapie zunehmend an Bedeutung.

Ein Beispiel dafür ist der Fall des Tennisspielers Philipp, der an Knochenmarkkrebs erkrankt ist. Trotz der schwierigen Diagnose

rät sein Arzt ihm dringend davon ab, weiterhin Tennis zu spielen. Philipp sucht Rat im „Deutschen Kompetenzzentrum Leistungssport und Krebs (KLiK)“, das 2024 an der Uniklinik Köln gegründet wurde. Unter der Leitung von Dr. Nora Zoth erhält Philipp die nötige Unterstützung und spielt mittlerweile wieder Tennis. Solche Rückkehrbeispiele sind das Resultat einer gezielten Behandlung, die den Sport im Fokus hat.

Der Stellenwert von Bewegungstherapie

Bewegungstherapie zeigt sich als eine der vielversprechendsten nicht-medizinischen Interventionen in der Onkologie. Prof. Dr. Freerk Baumann, Leiter der AG Onkologische Bewegungsmedizin an der Uniklinik Köln, betont die positiven Wirkungen, die mittels Bewegungstherapie erzielt werden können. In den letzten Jahren wurden die positiven Effekte von physischer Aktivität auf verschiedene gesundheitliche Aspekte der Krebspatienten klarer definiert.

Laut einer Metaanalyse ist Bewegung beispielsweise in der Lage, Ängstlichkeit und Depression zu reduzieren sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu verbessern. Krebstherapien verursachen oft erhebliche Nebenwirkungen, doch angepasstes Training kann helfen, diese zu mildern. Die Forschung zeigt, dass sogar spezifische Symptome, wie die Fatigue-Symptomatik, insbesondere bei Brust- und Prostatakrebs, durch Bewegungstherapie gelindert werden können.

Ergebnisse und Herausforderungen

Die Herausforderung, die Bewegungstherapie in der Onkologie flächendeckend zu implementieren, ist nicht zu unterschätzen. Dabei sollten Versorgungsstrukturen zur Implementierung erstellt werden, um die positive Wirkung auch in der Breite der Patientenversorgung zu nutzen. Die Evidenz für eine Verbesserung der Lebensqualität und der physischen Funktionen ist bereits sehr hoch, dennoch besteht ein Mangel an

spezifischen Empfehlungen für Sportarten. Moderate Ausdauertraining und Krafttraining werden empfohlen, um die positive Wirkung auf die Gesundheit zu fördern.

Neben den individuellen Herausforderungen, die jeder Patient meistern muss, wie etwa beim paralympischen Schwimmerin Elena Krawzow, die sich nach einem Tumor in der Gehirnhälfte zurückgekämpft hat und 2024 erneut Gold gewann, spielt auch die regelmäßige Abstimmung mit Ärzten und Sportwissenschaftlern eine zentrale Rolle. Die Unsicherheit in der individuellen Behandlung erfordert eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Bewegungstherapie nicht nur eine ergänzende Behandlungsmethode ist, sondern als eigenständige Maßnahme in der Krebsrehabilitation an Bedeutung gewinnt. Neue Leitlinien, wie die in Vorbereitung befindliche S3-Leitlinie zur Bewegungstherapie, könnten helfen, die wissenschaftlich fundierten Ansätze in die Behandlungspraxis zu integrieren und den betroffenen Patienten einen realistischen Weg zurück in ein aktives Leben zu zeigen.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.uk-koeln.de• www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net