

# Dem Krebs davonlaufen ...

*Tumorerkrankungen sind nach Herz-Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache deutschlandweit. Nach den aktuellen Schätzungen des Robert Koch-Institutes wurde im Jahr 2012 bei circa 490.000 Menschen in Deutschland eine Krebserkrankung neu diagnostiziert, dies sind circa 90.000 bis 100.000 mehr Menschen im Vergleich zu 1998. Die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen ist mit über 30 Prozent aller Tumorarten der Brustkrebs, bei Männern steht Prostatakrebs an der ersten Stelle. Die Diagnose Darmkrebs wird bei Männern und Frauen mit circa 14 Prozent jeweils am zweithäufigsten gestellt [1].*



© Kzenon – Fotolia.com

Allein bis zu 30 Prozent aller Tumorerkrankungen könnten durch präventive Gesundheitsmaßnahmen verhindert werden. Hierbei stellt körperliche Inaktivität einen eigenständigen Risikofaktor für verschiedene Krebserkrankungen dar: Körperlich aktive Menschen haben ein bis zu 30 Prozent niedrigeres Risiko an Darm- oder Brustkrebs zu erkranken als inaktive Personen [2, 3].

Fast jeder zweite Mann und jede dritte Frau muss damit rechnen, im Laufe des Lebens an einem Tumor zu erkranken [1]. In den vergangenen Jahren konnte zunehmend gezeigt werden, dass körperliche Aktivität nicht nur in der Tumoprävention sondern auch nach Tumordiagnose einen wesentlichen Stellenwert einnimmt. Tumorkrankheiten profitieren hinsichtlich physischer und psychischer Faktoren [4] von einer strukturierten Sporttherapie, als begleitende Maßnahme zur Standardtherapie (siehe Infokasten).

Zusätzlich zu diesen positiven Auswirkungen konnte in den vergangenen Jahren in mehreren Beobachtungsstudien gezeigt werden, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die Prognose und die Rezidivrate bei Kolonkarzinompatienten [5, 6, 7, 8] und Mammakarzinompatientinnen [9, 10, 11, 12] hat. In einer dieser Studien

(n=573 Patienten mit kolorektalem Karzinom, UICC I bis III) konnte gezeigt werden, dass diejenigen Patienten, die circa vier Stunden pro Woche (zum Beispiel mit zügigem Walken) körperlich aktiv waren, ein circa 60 Prozent niedrigeres Risiko hatten, an Darmkrebs zu versterben, als inaktive Patienten (HR 0,39; 95 Prozent CI, 0,18 bis 0,82) [5]. Auch in einer Studie mit Brustkrebspatientinnen (n=2.987) konnte ebenfalls, im Vergleich zu den inaktiven Patientinnen (HR 0,50; 95 Prozent CI, 0,31 bis 0,82) [9] eine Verbesserung der krebspezifischen Überlebensrate bei den körperlich aktiven Brustkrebspatientinnen (entsprechend drei Stunden Walken pro Woche) nachgewiesen werden.

## Projekt „Sport und Krebs – eine landesweite Initiative“

Das Thema „Sport und Krebs“ und die dazugehörigen wissenschaftlichen Erkenntnisse der vergangenen Jahre sind bisher in der Bevölkerung noch weitestgehend unbekannt. Durch das Projekt „Sport und Krebs – eine landesweite Initiative“ sollen Ärzte, Krankenschwestern, Übungsleiter aber auch insbesondere Patienten über das Thema bayernweit informiert und sensibilisiert werden. Unterstützt durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und

Gesundheit (gefördert durch die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern.) und in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft, dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband-Bayern e. V. (BVS) und dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) wird dieses Projekt durch die Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München (TUM) sowie dem Rotkreuzklinikum in München umgesetzt.

Der Aufbau eines interdisziplinären Netzwerkes, das Kliniken, Rehabilitationskliniken, niedergelassene Onkologen, Sportmediziner, Physiotherapieeinrichtungen und Krebsportgruppen miteinschließen wird, soll die Möglichkeit einer landesweiten Sporttherapie für Tumorkrankheiten ermöglichen. Längerfristig wird angestrebt, diese individuelle Sporttherapie durch Krankenkassen und Rentenversicherungen mitfinanzieren zu lassen. Durch gesetzliche Krankenkassen ist die Teilnahme am Trainingsprogramm bestehender Krebsportgruppen für Tumorkrankheiten bereits möglich, hierbei können Krebspatienten an 50 Übungseinheiten Rehabilitationssport innerhalb von 18 Monaten teilnehmen.

Ziel der Initiative ist es aber, eine strukturierte Sporttherapie für alle Tumorkrankheiten in den nächsten Jahren in ganz Bayern anbieten zu

können. Dementsprechend werden Informationen und Unterweisung zu „Sport als Therapie bei Krebserkrankung“ in Form von zertifizierten Fortbildungen für Ärzte, Übungsleiter und Krankenschwestern in Städten jedes Regierungsbezirkes erfolgen. Hierbei sind sechs Fortbildungen für 2013 geplant. Onkologisch betreuende Ärzte und Krankenschwestern sollen über dieses Thema aufgeklärt werden, um die praktische Umsetzung einer Trainings-therapie weiter regional fördern zu können.

Zusätzlich ist eine flächendeckende Ausweitung der Krebsportgruppen in Bayern ge-

plant, da das Angebot regional enorm variiert. Durch dieses Projekt sollen in den Regionen, in denen bisher noch keine Sporttherapie angeboten wird, weitere Krebsportgruppen aufgebaut werden. Durch die Kooperation mit dem BVS und dem BLSV sollen vermehrt Übungsleiter mit onkologischer Zusatzbezeichnung ausgebildet werden, um qualifizierte Übungsleiter für die Krebsportgruppen zur Verfügung zu haben.

Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit hat nach der Initiative „Männergesundheit 2012“ für 2013 das Motto „Dem-

Krebs davonlaufen ...“ als Leitthema geplant. Um dieses Leitthema auch medial publik zu machen, findet vom 10. bis 20. April 2013 eine Themenwoche zur Krebsprävention an verschiedenen Standorten statt, die durch das Institut der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin der TUM und dem Rotkreuzklinikum München im Rahmen des Projektes „Sport und Krebs – eine landesweite Initiative“ unterstützt wird.

Das Literaturverzeichnis kann beim Verfasser angefordert oder im Internet unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) (Ärzteblatt/Literaturhinweise) abgerufen werden.

## Infokasten

### Psychische Faktoren

- » Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität
- » Verminderung eines mit dem Tumor und der Therapie einhergehenden Erschöpfungs-/ Müdigkeitssyndroms („Fatigue-Symptomatik“)
- » Aufbau von sozialen Kontakten

### Physische Faktoren

- » Wiedererlangung bzw. Erhalt der Leistungsfähigkeit und somit Erhalt der Belastbarkeit im Alltag
- » Entgegenwirken einer Gewichtszunahme unter hormoneller Therapie
- » Muskelaufbau (zum Beispiel bei längerer Immobilisierung)
- » Verminderung der Nebenwirkungen der Chemotherapie

## Autor



Professor Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München

Anzeige

## PROFESSIONELLE HONORAR-ABRECHNUNG



EIN UNTERNEHMEN  
DER PVS HOLDING

- Abrechnungsberatung
- gebührenrechtliche Prüfung
- Rechnungserstellung und -versand
- konsequentes Mahnwesen
- Abwicklung der gesamten Korrespondenz
- Vorfinanzierung der Honorare

Schaffen Sie sich Freiräume für Ihre wirklich wichtigen Aufgaben und lassen Sie sich bei allen Fragen rund um die Privatabrechnung von Experten unterstützen.

## TREFFEN SIE EINE WERTVOLLE ENTSCHEIDUNG FÜR 2013

GEMEINSAM BESSER.

PVS medis AG ■ Arnulfstr. 31 ■ 80636 München ■ Tel.: 089 20 00 325-0 ■ [www.pvs-medis.de](http://www.pvs-medis.de)