



SPORT BEI EIERSTOCKKREBS –

Gut für Körper und Seele

Es ist nie zu spät, damit anzufangen: Regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen halten den Körper fit und sorgen für seelisches Wohlbefinden. Sie helfen dabei, die Krebstherapie besser durchzustehen und auch langfristig aktiv zu bleiben. Doch warum ist das so? Die Sportwissenschaftlerin Verena Krell forscht zu dieser Frage an der Berliner Charité.



Verena Krell

Sportwissenschaftlerin
Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Abteilung Sportmedizin

Frau Krell, es ist ja allgemein bekannt, dass sich Sport und Bewegung positiv auf den Körper und die Psyche auswirken. Aber warum ist das eigentlich so?

Jeder Trainingsreiz bringt den Organismus aus dem Gleichgewicht und bedeutet folglich erst einmal Stress für Körper und Psyche. Um zukünftig für diesen Stress besser gewappnet zu sein, passt sich der Körper an und kann so auf den nächsten Trainingsreiz besser reagieren. Diese Anpassungserscheinungen erfolgen auf verschiedenen Ebenen.

Dazu gehört zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System. Beim Sport erhöht sich zunächst die Herzfrequenz. Durch regelmäßiges Training in höheren Herzfrequenzen wird der Herzmuskel gestärkt, wodurch das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen kann. Ebenso werden durch die körperliche Aktivität mehr rote Blutkörperchen gebildet, die für den Sauerstofftransport benötigt werden. Mit dem Blut gelangt mehr Sauerstoff zu den Muskeln, die diesen für die Energieerzeugung benötigen. Durch die Beanspruchung der Muskulatur wird diese gestärkt und besser durchblutet, weil sich neue Blutgefäße um die Muskeln herum bilden. Auch die Atemmuskulatur wird beim Sport trainiert. Es kann mehr Luft und somit mehr Sauerstoff eingeatmet werden.

Darüber hinaus profitiert das Immunsystem. Die Studienlage zeigt deutlich, dass ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining die Infektanfälligkeit reduziert – was ja gerade bei einer Krebserkrankung von Bedeutung ist. Diese positiven Auswirkungen auf das Immunsystem sind gut belegt - die genauen Mechanismen dahinter sind jedoch noch nicht vollständig erforscht.

Doch Sport und Bewegung wirken sich nicht nur positiv auf das körperliche, sondern auch auf das seelische

Wohlbefinden aus. Zwar kennt auch hier die Forschung noch nicht alle Zusammenhänge, doch es gibt verschiedene Hypothesen. Zum einen werden beim Sport verschiedene Hormone gebildet, die für ein körperliches Wohlbefinden sorgen. Die Hormone Adrenalin und Dopamin zum Beispiel sorgen dafür, dass wir beim Sport Spaß haben. Nach dem Training steigt der Serotoninspiegel. Serotonin ist eines der sogenannten Glückshormone, was körperliches Wohlbefinden hervorrufen kann. Dies wiederum macht sich auch auf seelischer Ebene bemerkbar. Des Weiteren wird beim Ausdauersport das Stress-Hormon Cortisol abgebaut. Sicherlich spielt es auch eine Rolle, dass man während des Sports den Kopf ausschaltet und seinen Fokus auf andere Dinge richtet. Auch dies führt zur Steigerung des seelischen Wohlbefindens. Und schließlich sind Sport- und Bewegung mit dem Gefühl verbunden, selbst etwas für sich und seine Gesundheit tun zu können.

Wie macht sich die Krebstherapie die positiven Effekte von Sport und Bewegung zunutze?

Die Diagnose Krebs ist ein einschneidendes Erlebnis. Es folgen gefühlt unendliche viele Arzttermine und Gespräche. Alles sackt ein und viele Betroffene werden komplett inaktiv, was ja auch verständlich und nachvollziehbar ist in dieser Situation. Jedoch entsteht dadurch häufig ein Teufelskreis. Patientinnen, die nicht mehr regelmäßig aktiv sind, werden immer weniger belastbar. Dadurch werden sie noch inaktiver. Der Körper verliert ganz schnell die eingangs erläuterten Anpassungserscheinungen. Das zeigt sich unter anderem in einer raschen Abnahme von Muskelmasse.

Mit einer gezielten Sport- und Bewegungstherapie versuchen wir, früh einzugreifen, damit ein solcher Teufelskreis gar nicht erst entsteht. Das beginnt schon bei der Prähabilitation – also den vorbereitenden Maßnahmen vor Beginn der eigentlichen Therapie. Sie können sich die Krebsbehandlung im Prinzip wie einen Wettkampf vorstellen, für den Sie trainieren und auf den Sie sich vorbereiten. Operation und Chemotherapie können langwierige Prozesse mit vielen Nebenwirkungen sein. Die Prähabilitation hat das Ziel, die Patientinnen darauf vorzubereiten, den Körper fit zu machen, körperliche Reserven zu schaffen und auf diese Weise von einem höheren Ausgangsniveau zu starten. Die Zeit zwischen Diagnose und Beginn der Therapie soll optimal genutzt werden. Zu diesem Thema laufen momentan viele Studien.

Sehr gute Ergebnisse erzielen Sport und Bewegung im Rahmen der Supportivtherapie. Zum Beispiel was die Linderung von Nebenwirkungen wie Fatigue oder Polyneuropathie betrifft. Kein Medikament hilft aktuell so gut gegen Fatigue wie Sport und körperliche Aktivität.

Darum versuchen wir, die Patientinnen schon während der Therapie zu motivieren, aktiv zu werden – auch wenn das insbesondere während einer Chemo oft nicht leicht ist. Wenn die Therapien besser vertragen werden, kann dies auch Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben: beispielsweise, weil die Chemotherapie durchgezogen werden kann, ohne die Dosierung zu reduzieren.

Bei der Rehabilitation geht es dann darum, nach Abschluss der Therapie die körperliche und seelische Verfassung sowie das Wohlbefinden wieder herzustellen. Und zwar wenn möglich so, dass das Ausgangsniveau erreicht wird. So soll den Patientinnen die Rückkehr in den Alltag erleichtert und eine gute Lebensqualität auch Jahre nach der Therapie ermöglicht werden. Wichtiger Bestandteil der stationären Reha ist darum ein umfangreiches, individuelles Sport- und Bewegungsprogramm.

Jedoch ist die Reha irgendwann zu Ende. Dann stellt sich für viele Betroffene die Herausforderung, die erlernten Dinge in den Alltag zu bringen – auch in puncto Sport. In Bezug auf die entsprechenden Versorgungsstrukturen besteht hierzulande noch Verbesserungsbedarf. Das Netzwerk OnkoAktiv hat sich dies deutschlandweit zur Aufgabe gemacht.

Kann jede Eierstockkrebspatientin eine Sport- und Bewegungstherapie in Anspruch nehmen? Entstehen dafür Kosten?

Ja, alle Patientinnen haben Anspruch darauf. Dies ist in der Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Eine wichtige Empfehlung ist, den Beginn eines Sportprogramms ärztlich abzuklären und sich die Sporttauglichkeit bescheinigen zu lassen. Dazu gehört neben einer ausführlichen Anamnese, körperlichen Untersuchung und Blutentnahme insbesondere ein Belastungs-EKG. Chemotherapien sind häufig kardiotoxisch – sprich, sie können die Herzfunktion beeinflussen. Eine entsprechende Sporttauglichkeitsuntersuchung kann hier Auskunft darüber geben und wird in der Regel von den Krankenkassen gezahlt.

Sinnvoll kann es auch sein, sich im Rahmen einer sportmedizinischen CheckUp-Untersuchung umfangreicher untersuchen zu lassen. Durch eine sogenannte Laktatdiagnostik können die individuellen Trainingsbereiche bestimmt werden und somit ein individueller Trainingsplan erstellt werden, der an die persönlichen körperlichen Voraussetzungen angepasst ist. Die Kostenübernahme dafür ist von der jeweiligen Krankenkasse abhängig. Aber vor allem bei einer onkologischen Erkrankung lohnt sich gegebenenfalls eine entsprechende Anfrage.

Wer gerne Sport unter Anleitung betreiben möchte, kann sich eine Verordnung für die Teilnahme in einer Rehasport- oder Krebsportgruppe ausstellen lassen. Die

Krankenkassen übernehmen die Kosten für 50 Sporteinheiten à 45 Minuten innerhalb von 18 Monaten. Das ist zumindest etwas. Viele Gesundheitszentren haben zusätzliche Trainingsangebote. In diesem Fall können extra Kosten auf die Patientinnen zukommen. Gruppensport ist aufgrund der Covid-19-Pandemie momentan nur eingeschränkt möglich, dennoch lohnt es sich nachzufragen!

Hat Sport einen Einfluss auf die Entstehung von Rezidiven?

Es gibt erste Hinweise auf positive Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf die Rezidiv-Entstehung. Diese resultieren jedoch in erster Linie aus Beobachtungsstudien. Zur finalen Beantwortung dieser Frage besteht weiterer Forschungsbedarf und es sind noch weitere Langzeitstudien erforderlich.

Welche Sport- und Bewegungsarten sind besonders geeignet für Eierstockkrebspatientinnen?

Am effektivsten ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Die aktuellen, internationalen Empfehlungen lauten drei Mal pro Woche 30 Minuten Ausdauertraining – wie zum Beispiel Fahrradfahren, Walken oder Spaziergehen – kombiniert mit zwei Mal pro Woche Krafttraining. Ich möchte jedoch nochmal darauf hinweisen, dass alle Trainingsempfehlungen individuell auf die Patientin abgestimmt sein sollten. Jede Patientin bringt unterschiedliche Voraussetzungen sowie eventuelle Einschränkungen durch OP-Narben, vorliegende Knochenmetastasen oder ähnliches mit sich.

Für das Krafttraining können sich die Patientinnen ein Physiotherapie-Rezept ausstellen lassen. Gemeinsam mit einem/einer Physiotherapeut*in oder Sporttherapeut*in können Kraftübungen erlernt werden, die individuell an die Patientin angepasst sind und die man dann zuhause allein machen kann – oder auch im Park an der Parkbank.

Mittlerweile gibt es viele Online-Angebote von Gesundheitszentren. Auch ein Blick in verschiedene Apps kann sich lohnen. Das Netzwerk OnkoAktiv arbeitet daran, die Versorgungsstrukturen in puncto Sport bundesweit zu verbessern. Auf der Website www.netzwerk-onkoaktiv.de findet man onkologische Sport- und Bewegungsangebote in Wohnortnähe.

In welchen Situationen sollte man besser keinen Sport treiben?

Nach einer Chemotherapie sollte man 24 Stunden auf Sport verzichten und sich Ruhe gönnen. Ansonsten gelten ähnliche Empfehlungen wie bei Gesunden: kein Sport bei Fieber, akutem Infekt oder Schmerzen sowie bei Schwindel und Übelkeit. Wer unter Thrombozytopenie leidet, also an einer zu geringen Anzahl an Blutplättchen, sollte die Sporttauglichkeit zunächst ärztlich abklären lassen.



Jede Minute,
die man aktiv
ist, zählt.
Jeder
Spaziergang
und jede
Treppenstufe.

Falls während des Sports Beschwerden entstehen oder bestehende Beschwerden zunehmen, ist die Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt notwendig. Wichtig bei all dem ist jedoch, dass jeder auf den eigenen Körper hören und selbst einschätzen sollte, wie viel oder wenig Sport gut tut.

Wie lässt sich Bewegung gut in den Alltag einbauen?

Dazu gehören die ganz klassischen Tipps, wie Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren. Oder Wegstrecken im Alltag öfter zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen. Also ruhig mal das Auto stehen lassen oder eine U-Bahn-Station früher aussteigen. Was sich außerdem bewährt hat, sind eBikes. Diese sind für viele Menschen sehr sinnvoll, weil sie die aktive Bewegung an der frischen Luft unterstützen und bei Bedarf erleichtern. Das kann ziemlich motivierend sein. Die Bewegung im Alltag kann sehr positive Effekte auf die körperliche Fitness haben. Anfangs mag es zwar Überwindung kosten, aber wenn man dran bleibt, wird es irgendwann zur Normalität.

Welche Tipps haben Sie für Anfänger*innen, damit sie die Lust an Sport und Bewegung nicht verlieren?

Wichtig ist, eine Sport- und Bewegungsform zu wählen, die wirklich Spaß macht. Nur weil alle anderen walken, muss man es nicht selbst tun. Man sollte sich ruhig die Zeit nehmen, um viele Dinge auszuprobieren. Außerdem kann es hilfreich sein, das soziale Umfeld einzubinden oder einer Sportgruppe beizutreten. Oft macht Sport gemeinsam viel mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren. Auch ein fester Termin in der Woche kann einem helfen, konsequent dabei zu bleiben.

Grundsätzlich gilt, sich nicht zu hohe Ziele zu stecken sondern realistisch zu bleiben. Andernfalls neigt man schnell dazu, das sportliche Vorhaben abubrechen. Und sollte man anstatt der geplanten fünf Einheiten nur drei absolviert haben – nicht darüber ärgern, sondern sich freuen, überhaupt etwas geschafft zu haben. Jede Minute, die man aktiv ist, zählt. Jeder Spaziergang und jede Treppenstufe. Also lieber nur ein bisschen machen, anstatt gar nichts.

Frau Krell, haben Sie vielen Dank für diesen Einblick in das Thema Sport und Bewegung bei Krebs. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Ihre Arbeit mit den Patientinnen und Patienten und viel Erfolg für Ihre Forschungen.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

Übungen für zu Hause + draußen

Übungsanleitungen der AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie des Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg (NCT), Schritt für Schritt gezeigt vom Physiotherapeuten

WICHTIG VORAB

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie die Übungen machen. Fragen Sie nach, ob diese für Sie geeignet sind. Machen Sie die Bewegungen immer nur so groß/klein und häufig, wie sie sich für Sie gut anfühlen. Wenn Schmerzen oder andere Beschwerden auftreten, brechen Sie die Übung ab.

BECKENBRÜCKE

zur Kräftigung der Rücken- und Hüftmuskulatur



- > **AUSGANGSPOSITION**
- > Rückenlage, Füße aufstellen
 - > Arme liegen neben dem Körper
 - > Lendenwirbelsäule in den Boden drücken, Bauch anspannen



- > **BEWEGUNGSAusFÜHRUNG**
- > Po und Bauch anspannen
 - > Becken anheben



- > **ENDPOSITION**
- > Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie
 - > Auflagepunkte sind Kopf, Schultern, Arme und Füße



- > **ZU BEACHTEN**
- > Po und Bauch immer angespannt
 - > Becken nicht nach oben überstrecken
 - > Während der Übung das Becken nicht auf dem Boden absetzen, sondern knapp über dem Boden enden

VIERFÜßLERSTAND

zur Kräftigung der Rückenmuskulatur



- > **AUSGANGSPOSITION**
- > Vierfüßlerstand
 - > Hände schulterbreit aufsetzen, Fingerspitzen zeigen nach vorne
 - > Blick in Richtung Boden
 - > Becken fixieren, Bauch anspannen



- > **BEWEGUNGSAusFÜHRUNG**
- > 1 Bein nach hinten ausstrecken, Zehenspitzen anziehen
 - > Bein und Rücken bilden eine Linie
 - > Becken bleibt parallel zum Boden



- > **ENDPOSITION**
- > Knie unter den Bauch führen
 - > Becken stabilisieren, nicht zur Seite kippen lassen



- > **ZU BEACHTEN**
- > Becken bleibt parallel zum Boden, nicht zur Seite abkippen lassen
 - > Hohlkreuz vermeiden
 - > Bein und Rücken bilden eine Linie
 - > Anstelle der flachen Hand kann die Faust auf den Boden gesetzt werden