

## Krebstherapie

### Bewegung und Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Aachen, 16.08.2016 – Sport hat einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs und kann den Verlauf einer Krebserkrankung beeinflussen. Wer regelmäßig Sport treibt, kann nach bisherigen Erkenntnissen sein Risiko, an Krebs zu erkranken, senken. „Inzwischen zeigen Studien, Bewegungstherapie und körperliche Aktivitäten helfen auch Krebspatienten und wirken sich positiv auf den Krankheitsverlauf und das Rückfallrisiko aus“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Tim Henrik Brümmendorf, Direktor der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation (Med. Klinik IV). Vor diesem Hintergrund empfiehlt die Uniklinik RWTH Aachen Krebspatienten, eine individuell auf den Patienten abgestimmte onkologische Medizinische Trainingstherapie durchzuführen. Die Physiotherapie der Uniklinik RWTH Aachen und das Euregionale Comprehensive Cancer Center (ECCA) befinden sich im Aufbau neuer Sportgruppen für Krebspatienten, um den besonderen Bedürfnissen und dem maximalen Erhalt der Lebensqualität der Patienten durch eine umfassende onkologische Trainingstherapie auch weiterhin gerecht zu werden. Im Herbst dieses Jahres soll das Trainingsprogramm starten.

Hat man Krebspatienten vor 30 Jahren vor allem Schonung empfohlen, so weiß man es heute besser: Sport verbessert nicht nur die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Patienten sondern löst die oft mit der Krankheit einhergehenden Depressionen, lindert Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit und reduziert das Fatigue-Syndrom, die chronische Erschöpfung bei Krebs. „Bei den häufigsten Begleiterscheinungen einer Krebstherapie wie Polyneuropathie, Fatigue oder Gelenkschmerzen kann die Bewegungstherapie eine effektive Reduktion der Beschwerden bewirken“, so Prof. Brümmendorf. Besonders gut erforscht ist diese Wirkung für Brust-, Prostata- und Darmkrebs. Aber auch bei Leukämie konnten positive Effekte nachgewiesen werden. „Dabei ist es wichtig, den Trainingsplan individuell an die körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen anzupassen“, betont Univ.-Prof. Dr. med. Hans-Christoph Pape, Ärztlicher Leiter der Physiotherapie an der Uniklinik RWTH Aachen. „Denn gerade Krebspatienten haben Angst, ihren geschwächten Körper zu belasten und trotz der empfindlichen Operationsnarben zu trainieren.“ Bereits jetzt nehmen Krebspatienten vereinzelt das sporttherapeutische Angebot am euregionalen Krebszentrum ECCA der Uniklinik RWTH Aachen wahr. „Mit der Erweiterung des therapeutischen Spektrums um neue onkologische Sportgruppen hoffen wir, noch weitere Krebspatienten von der Wirkung überzeugen zu können“, sagt Prof. Pape.

Auf welchem biochemischen Wege körperliche Aktivität das Krebsrisiko positiv beeinflusst, ist noch weitestgehend unbekannt. Sicher ist, dass sich Sport insbesondere auf Stoffwechsel- und Wachstumsprozesse günstig auswirkt, die bei der Entwicklung des Tumors eine Rolle spielen.

#### Viel bewirkt viel

Je mehr Bewegung, umso größer der Effekt – aber auch etwas Bewegung ist deutlich besser als nichts. Als besonders vorteilhaft hat sich bisher ein kombiniertes

Ausdauer, Kraft- und Koordinationstraining erwiesen. „Egal welche Sportart ausgeübt wird, wichtig ist vor allem auch, dass es Spaß macht. Denn auch die Psyche hat einen wichtigen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und das Immunsystem“, macht Prof. Brümmendorf deutlich. „Neben dem gesundheitlichen Nutzen möchten wir mit unserem therapeutischen Sportangebot Patienten helfen, ihre Lebensqualität zurückzugewinnen bzw. zu verbessern.“

**Pressekontakt:**

Uniklinik RWTH Aachen  
Dr. Mathias Brandstädter  
Leitung Unternehmenskommunikation  
Pauwelsstraße 30  
52074 Aachen  
Telefon: 0241 80-89893  
Fax: 0241 80-3389893  
[mbrandstaedter@ukaachen.de](mailto:mbrandstaedter@ukaachen.de)

---

**Über die Uniklinik RWTH Aachen (AöR)**

Die Uniklinik RWTH Aachen verbindet als Supramaximalversorger patientenorientierte Medizin und Pflege, Lehre sowie Forschung auf internationalem Niveau. Mit 34 Fachkliniken, 25 Instituten und fünf fachübergreifenden Einheiten deckt die Uniklinik das gesamte medizinische Spektrum ab. Hervorragend qualifizierte Teams aus Ärzten, Pflegern und Wissenschaftlern setzen sich kompetent für die Gesundheit der Patienten ein. Die Bündelung von Krankenversorgung, Forschung und Lehre in einem Zentralgebäude bietet beste Voraussetzungen für einen intensiven interdisziplinären Austausch und eine enge klinische und wissenschaftliche Vernetzung. Rund 6.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für patientenorientierte Medizin und eine Pflege nach anerkannten Qualitätsstandards. Die Uniklinik versorgt mit 1.400 Betten rund 45.000 stationäre und 200.000 ambulante Fälle im Jahr.