

Gehen und Krebs – Gehen als Rehabilitation, Dr. Freerk T. Baumann

Blickt man einige Jahre zurück, so schien eine Verknüpfung zwischen einer Krebserkrankung und sportlicher Betätigung als nahezu undenkbar. Der Rat vieler Therapeuten und Ärzte lautete in den meisten Fällen „größtmögliche Schonung“. Diese Vorgehensweise führte fast immer zu einem Bewegungsmangel, so dass neben den krebsspezifischen Beschwerden auch ein Nachlassen der allgemeinen Fitness und der Beeinträchtigung der psychischen Befindlichkeit zu beobachten war. Besonders häufig war und ist das Fatigue-Syndrom zu beobachten, etwa 70 bis 80% aller Krebspatienten leiden oder litten an jenem Erschöpfungszustand.

Heutzutage setzt sich die moderne Bewegungstherapie in der Onkologie jedoch immer mehr durch, was nicht zuletzt auf eine veränderte Studienlage zurückzuführen ist. Es ist inzwischen wissenschaftlich belegt, dass körperliche Aktivitäten zahlreiche positive Effekte bewirken können. Die Mechanismen sind weiterhin unklar. Desweiteren konnten in verschiedenen Untersuchungen eine ganze Reihe positiver Effekte körperlicher Bewegung auf den Genesungsprozess onkologischer Patienten beobachtet werden, und dies nicht nur auf rein physischer Ebene. Vielmehr wirkt sich Bewegung, und besonders der Sport in der Gruppe, ebenfalls begünstigend auf den psychischen wie auch sozialen Genesungsprozess des Patienten aus. Erste aktuelle Studien zeigen sogar einen Einfluss auf die Senkung des Rückfallrisikos der Brustkrebserkrankung um bis zu 40% und bei Darmkrebs um bis zu 50%.

Änderungen in der Denkweise

Noch bis vor einigen Jahren wurden eine ganze Reihe von Sportarten für Krebspatienten „verboten“. Heutzutage geht man jedoch immer vermehrt dazu über keine pauschalen Verbote mehr auszusprechen, sondern vielmehr den Patienten vor ihrem individuellen Hintergrund zu betrachten. Wichtig ist, dass der Patient langsam an die jeweilige Bewegungsform oder Sportart herangeführt wird, er/sie muss sich neu kennen lernen, um zu spüren welche Bewegungsformen gut tun und welche nicht. Werden all diese Aspekte berücksichtigt und die Sportart bei Bedarf den Einschränkungen entsprechend modifiziert, so ist ein gefahrloses Sporttreiben möglich.

Nach der Diagnose Krebs wird das Leben für die Betroffenen in ihren Grundfesten erschüttert. Die Betroffenen fallen oft in ein tiefes Loch aus Angst, Hilflosigkeit, Trauer und Unverständnis. Zudem ist die Krebstherapie ein sehr kräfteaubender Prozess, der sich über Monate und Jahre hinziehen kann. Oftmals fehlen den Betroffenen Kraft und Mut, aktiv gegen ihre Erkrankung vorzugehen, sie fühlen sich müde und antriebsarm (Fatigue). Nach der Akuttherapie können die Patienten oft nicht mit dem Thema abschließen. Geprägt von der Angst erneut zu erkranken, fällt es den Betroffenen schwer den Alltag zu bewältigen. Es besteht die Gefahr durch Unterschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit unnötiger Weise inaktiv zu bleiben. Die abnehmende Aktivität führt wiederum zu einer Verschlechterung des Leistungszustands und damit einhergehend, zu einer Minderung der Lebensqualität. Für die Betroffenen ist es schwer diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Genau an dieser Stelle haben wir angesetzt. Wir gaben einem kleinen Personenkreis von 12 Brustkrebspatientinnen sowie 10 Prostatakrebspatienten die Möglichkeit ihre individuellen Grenzen wahrzunehmen und vor allem neu zu definieren, um einen aktiven (eigenen!) Beitrag zur Krankheitsbewältigung beizusteuern! Eine Wanderung über den Jakobsweg für die Brustkrebspatientinnen bot dafür fern ab vom Alltag durch die Ruhe und Weitläufigkeit der Umgebung das optimale Umfeld. Darüber hinaus stellte es eine enorme körperliche und motivierende Herausforderung dar, die Distanz von knapp 800 km zurück zu legen! Die Prostatakrebspatienten wanderten innerhalb von 5 Wochen über die Alpen, von München nach Venedig (550 km). Die Ergebnisse zeigten, dass das Fatigue-Syndrom sank, die Krankheitsbewältigung und die Lebensqualität auch noch ein Jahr später signifikant verbessert waren.

weitere Infos unter:

www.krebskreis.de

www.freerk-baumann.de