Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 2

Artikel: Triumph über die Krankheit
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991508

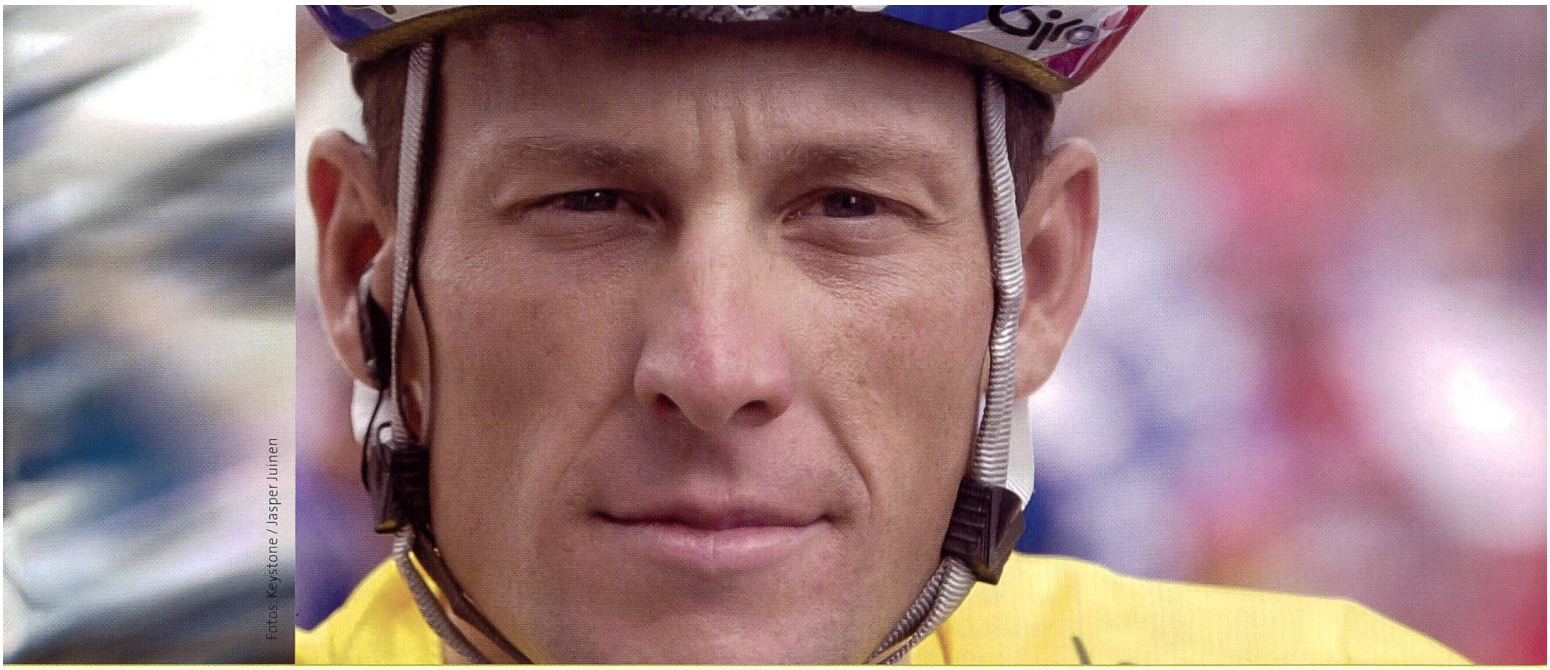
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Fotos: Keystone / Jasper Juinen

Sport als Therapie (2)

Triumph über die

Zwei Jahre lang kämpfte Lance Armstrong gegen die Krankheit Krebs. Heute ist er einer der erfolgreichsten Radfahrer aller Zeiten. Seine Biografie ist Motivation für andere und ein deutliches Zeichen dafür, dass Bewegung und Sport sowohl präventiven wie auch therapeutischen Nutzen haben.

Ralph Hunziker

Wie bei Diabetes, Übergewicht oder beim Herzinfarkt können Bewegung und Sport auch bei Krebs viel Positives bewirken. In erster Linie geht es darum, dass Erkrankte ihr körperliches, psychisches und soziales Gleichgewicht wiederfinden, also Lebensqualität zurück erhalten. Dass dies möglich ist, zeigen einerseits die zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema (siehe Interview) und andererseits der Alltag in den Krebssportgruppen.

Krankheit mit vielen Gesichtern

Laut Bundesamt für Statistik sind Krebskrankheiten nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz. Krebs bedeutet aber nicht immer dasselbe. Einerseits gibt es viele verschiedene Formen und dementsprechend unterschiedliche Therapien. Andererseits kommen geschlechts- und länderspezifische Unterschiede vor. So ist Brustkrebs die häufigste Art bei Frauen, Männer hingegen erkranken vor allem an Prostata- und Lungenkrebs. Und für Australier liegt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, 200 Mal höher als für Inder (Quelle: Krebs in der Schweiz. Fakten und Kommentare. Schweizerische Krebsliga. 1998). Praktisch jedes Organ kann von der Krankheit befallen werden. Risikofaktoren sind die höhere Anfälligkeit des Gewebes, die Einwirkung krebsfördernder Stoffe (Asbest, Teer) und gesundheitsschädigendes Verhalten (Rauchen, Alkoholmissbrauch, Übergewicht, Ernährung, Sonnenbaden).

Der Projektstart ist geglückt

1999 lancierten die Krebsliga Schweiz (KLS) und der Schweizerische Verband für Gesundheitssport- und Sporttherapie (SVGS) das Projekt «Bewegung und Sport bei Krebs». Erkrankte Patienten sollten die Möglichkeit erhalten, im Rahmen von Gruppenkursen Sport zu treiben, ihre Lebensqualität zu verbessern und soziale Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen zu können. Dass dies erfolgreich umgesetzt werden konnte, zeigen zwei Evaluationsberichte (www.swisscancer.ch).

Frau der ersten Stunde ist die Sportlehrerin Brigitte Reich-Rutz. Vor fünf Jahren gründete sie in Zürich die erste Krebssportgruppe der Schweiz. «Zu Beginn dachten wir, dass unser Sportangebot eine Übergangslösung zwischen Therapie und Alltag sei. Je länger, je mehr sind wir aber zu einem eigentlichen Verein gewachsen.» Das habe sich so ergeben. Patienten,

Krankheit

die vor der Erkrankung regelmässig (Vereins-)Sport betrieben haben – vor allem junge – blieben ihrer Sportart treu. Daher würden eher ältere Personen an den Kursen teilnehmen.

Seit Projektbeginn sind schweizweit 800 bis 900 Teilnehmer/innen in 40 Gruppen sportlich aktiv. Das ist wenig im Vergleich zu den jährlich 17 000 durch Krebs verursachten Todesfällen. Ein kontinuierlicher Ausbau des Angebots ist aber aufgrund der wachsenden Nachfrage geplant. Die Verbesserung der Lebensqualität ist dabei die wichtigste Zielsetzung der Krebssportgruppen.

«Für den Aufbau einer eigenen Gruppe ist die von Qualitop anerkannte Ausbildung zum Krebssportleiter sehr sinnvoll», empfiehlt Brigitte Reich-Rutz. In der Schweiz organisiert die Fachstelle «Bewegung und Sport bei Krebs» der KLS diese Weiterbildung. «Genauso wichtig ist das persönliche Engagement. Durch intensive Gespräche mit (Physio-)Therapeuten, Pflegepersonal, Onkologen und der Krebsliga musste ich die eigene Krebssportgruppe in der Region bekannt machen.» Eine privat geführte Gruppe ist ein möglicher Arbeitsbereich. Ein weiterer ist die Anstellung als Gruppenleiter/-in in Spitälern, Kurzentren oder in der Krebsliga. **m**

Links zum Thema
www.swisscancer.ch
www.svgs.ch
www.krebsinformation.de
www.onkologie.de

Die wichtigsten Begriffe

Biopsie Entnahme von Gewebe aus einem lebenden Organismus und Untersuchung unter dem Mikroskop zur Feststellung gut- oder bösartiger Gewebsveränderungen.

Chemotherapie Hemmung (Abtötung, Wachstumshinderung) von Infektionserregern oder Tumorzellen im Organismus durch Verwendung von Medikamenten.

Dysplasie Zellveränderungen, die Vorstufen des Krebswachstums entsprechen.

Fatigue bezeichnet die bei Krebspatienten häufig auftretende, übermässige Erschöpfung.

Immuntherapie Diese Form setzt Zellen beziehungsweise Botenstoffe im Organismus ein, welche die körpereigene Abwehr unterstützen; bei bestimmten Bedingungen kann eine Abwehrreaktion gegen das Gewebe einer Geschwulst erreicht werden.

Karzinom vom Epithelgewebe (Haut, Drüsen, Schleimhaut) ausgehender bösartiger Tumor. 80–90% aller bösartigen Tumore sind Karzinome.

Krebs unkontrolliertes Wachsen von Körperzellen.

Leukämie Krebserkrankung des blutbildenden Systems, betrifft vor allem das Knochenmark und die Lymphknoten. Sie ruft in der Regel eine Überproduktion von weissen Blutkörperchen hervor. Man unterscheidet zwischen akuter Leukämie, die schnell und heftig auftritt, und chronischer, die langsam fortschreitet.

Metastase Zweiter Krankheitsherd. Ablagerung eines Krankheitsherdes – insbesondere eines Tumors – in andere als die ursprünglich befallenen Organe. Diese Ausbreitung erfolgt meist über Blut- und Lymphbahnen.

Onkologie Lehre der Krebserkrankungen; Onkologen sind Ärzte und Ärztinnen mit Spezialkenntnissen im Gebiet der Tumortherapie und der Tumorbiologie.

Primärtumor die Geschwulst, die zuerst entstanden ist. Von ihr können Metastasen ausgehen.

Strahlentherapie Anwendung energiereicher Strahlen zu Heil- und Linderungszwecken. Je nach Art der eingesetzten Strahlen unterscheidet man zwischen Röntgen-, Telekobalt- und Neutronentherapie.

Tumor unkontrolliert wachsende Zell- bzw. Gewebswucherung, die im ganzen Körper auftreten kann. Jede gutartige (benigne) oder bösartige (maligne) Geschwulst ist ein Tumor. Der Begriff ist in der Medizin völlig wertneutral.

Sport senkt Erkrankungsrisiko

Im Gespräch mit einem Facharzt der Onkologie über die Chancen von Bewegung und Sport in der Prävention und Therapie.

Der Radprofi Lance Armstrong steht als Sinnbild für den Kampf gegen Krebs. Wie erklären Sie sich das erfolgreiche Comeback nach seiner Erkrankung? Jean-Marc Lüthi: Ich bin überzeugt, dass Lance Armstrong seine Leistungsfähigkeit ohne Doping erbringt. Ein Mensch, der so schwer an Krebs erkrankt war und derartig harte Therapien durchstehen musste, erlebt die Gesundheit als wertvolles Geschenk, so dass er sie nicht leichtfertig aufs Spiel setzt. Lance Armstrong beweist, dass trotz einer Krebskrankheit sehr viel erreichbar ist, wenn man an sich und seine Möglichkeiten glaubt. Sein Beispiel zeigt, dass den Krebserkrankten zu viele Auflagen und Einschränkungen gemacht werden.

Wie sieht ein geeignetes Trainingsprogramm aus? Das Training von Krebserkrankten unterscheidet sich nicht grundsätzlich von einem Training anderer Personen. Verschiedene Faktoren wie die körperlichen Voraussetzungen des Patienten, die Krankheit selber, die aktuelle Therapie sowie das Ziel der Sporttherapie müssen bei der Intensität der Einheiten berücksichtigt werden. Von zentraler Bedeutung ist, dass die Belastung individuell festgelegt, kontrolliert und angepasst wird. Schwergewichtig werden in den Krebssportgruppen Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Entspannung trainiert. Ein günstiges Volumen sind zwei bis drei Einheiten à 30 bis 60 Minuten pro Woche.

Für die Aufnahme eines sportlichen Trainings sollten jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein. Die Art und Belastung der Einheiten müssen vorgängig mit dem behandelnden Arzt besprochen und eventuelle Einschränkungen definiert werden. Darüber hinaus müssen die Gruppenleiter/innen über das Krankheitsbild und die Einschränkungen informiert sein, und sie sollten über die zertifizierte Krebssportausbildung verfügen.

Gibt es Phasen, in denen von Sport abzuraten ist? Das Training kann während der verschiedenen Krebstherapien begonnen oder fortgesetzt werden. Verschiedene wissenschaftliche Arbeiten konnten zeigen, dass Sport sogar die Verträglichkeit von Krebstherapien verbessert und die Erholung rascher erfolgt. Es gibt also grundsätzlich keine Krankheitsphase mit einem absoluten Bewegungs- und Sportverbot, nur eine falsche Wahl der Belastung. Es geht also darum, die Belastungen den aktuellen Möglichkeiten anzupassen. Ansonsten gelten die üblichen Spielregeln, zum Beispiel dass bei einer Infektion eine Trainingspause eingelegt werden sollte.

Existieren wissenschaftliche Untersuchungen über die positiven Effekte von Sport bei Krebs? Es ist wissenschaftlich sehr gut belegt, dass regelmässiges, moderates Ausdauertraining von circa dreimal 30 Minuten pro Woche das Risiko, an Brust- und Dickdarmkrebs zu erkranken, um 40 bis 50 Prozent verringern kann. Auch für andere Krebsarten wie Prostata-, Lungen,- Eierstock- und Gebärmutterkrebs gibt es diesbezügliche Hinweise. Offener ist die Frage der Sekundärprävention, das heisst, ob Sport in der Lage ist, einen Krebsrückfall zu verhindern. Für diese Fragestellung gibt es Hinweise aus Tierstudien und interessante, weiter zu verfolgende Hypothesen.

Jean-Marc Lüthi *ist Onkologe und Sportlehrer, Co-Chefarzt der medizinischen Klinik des Spitals Thun und Abteilungsleiter des Onkologiezentrums Thun-Berner Oberland*
Kontakt: onkologie@spitalthun.ch

Zwei Institutionen im Sport:
Alder+Eisenhut und BASPO

alder + eisenhut
turngeräte sportsgear service

Alder+Eisenhut AG, 9642 Ebnat-Kappel, Telefon 071 992 66 66, Fax 071 992 66 44, www.alder-eisenhut.ch