

Nachrichten Wiesbaden 27.03.2015

## Mit Sport dem Tumor den Kampf ansagen

Von Angelika Eder

WIESBADEN - „Regelmäßige körperliche Aktivität beugt der Neubildung von Tumoren vor“, zitierte der niedergelassene Hämatologe und Onkologe Olav Heringer die führenden Krebspräventions-Experten des „World Cancer Research Fund“, London. In seinem Vortrag vor zahlreichen Besuchern des Patientenforums „Sport als Gesundheitselement“ belegte er mit beeindruckenden Zahlen, wie drastisch dieses „Medikament“ in der Primär- und Sekundärprävention wirkt: So lässt sich mit einem bestimmten Grad an Bewegung das Risiko, an hormonabhängigem Krebs wie dem Mamma-, Eierstock- oder Prostatakarzinom zu erkranken, um 30 bis 50 Prozent reduzieren.

Nordic Walking oder Yoga

Aber auch für Patienten, die eine Chemotherapie bekommen, ist sportliche Betätigung von großem Nutzen: Selbst im Falle nicht heilbarer Tumor-Erkrankungen konnten Betroffene im Rahmen eines Frankfurter Sportprojekts ihre Lebensqualität durch körperliche Belastung steigern. Nach drei Monaten schätzten die Mitwirkenden ihre körperliche Fitness besser ein; das Erschöpfungssyndrom reduzierte sich durch Bewegung um bis zu 50 Prozent. Deshalb werden von „PRIO Wiesbaden“, St.-Josefs-Hospital, Bewegungs-Projekte angeboten, beispielsweise Wanderungen, eine Nordic-Walking-Gruppe sowie ein Tanzkreis bei Blau-Orange. Das Tanzen empfahl Heringer besonders, „weil es eine Form von Leichtigkeit bringt, die bei Tumor-Patienten in den Hintergrund rückt“.

Als Anhänger von Nordic Walking stellten sich Verena Hickey und Silke Radu vor, Pflegeexpertinnen am Brust-Zentrum/Zentrum für gynäkologische Krebserkrankungen, HSK. Dieser Sport sei nach einer Brust- oder auch Beckenoperation etwa mit Lymphknotenentfernung besonders gut geeignet, denn er beuge einem Lymphödem vor, fördere die Beweglichkeit und verhindere eine Schonhaltung. Für Patienten, die sich nach Klinik und medizinischer Physiotherapie sportlich betätigen sollten, seien auch Yoga oder Wassergymnastik geeignet. „Es geht nicht um Verbote, sondern darum, etwas zu finden, was zum Leben der Frau passt.“

Genau das ist auch ein Ziel von „Let's Go“, dem Verein, der die Behandlung krebserkrankter Frauen unterstützt. „Wir sind ein Förderverein, der regional, nicht anonym und damit einzigartig ist. Wir sind Bewegungsstätte, an der man sich austauschen kann, aber der Krebs nicht ein pausenlos präsent Thema ist.“ Die Bedeutung des Sports für Menschen mit Herzerkrankungen zeigte Professor Dr. Markus Ferrari, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und internistische Intensivmedizin, HSK, auf: „Sitzen und Stehen sind schlecht, Laufen, Liegen und Lieben dagegen gut“, fasste er mit Verweis auf den aktuellen DKV-Gesundheitsreport zusammen, laut dem wir zu viel Zeit vor PC oder TV verbringen. Schon zwei Stunden Fernsehen täglich steigerten das kardiovaskuläre Risiko um 17 Prozent.

[Sie möchten noch mehr interessante Nachrichten aus der Region lesen? Dann testen Sie jetzt 14 Tage kostenlos & unverbindlich das Komplettpaket "Print & Web plus"!](#)

