

»Eigentlich ist es nichts Besonderes – und genau das ist gut so!« Nordic Walking in der Onkologie



Das Schwierigste nach einer so niederschmetternden Diagnose wie Krebs, anschließender Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie, ist doch, wieder optimistisch in die Zukunft zu schauen, die Nebenwirkungen in den Griff zu bekommen und vielleicht sein Leben etwas anders – weniger stressreich – zu organisieren«, erklärt Katharina Schmidt, Sportwissenschaftlerin in der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. Dass dabei angepasste, regelmäßige sportliche Betätigung hilft – am besten in der Gruppe an der frischen Luft – erleben die Sportmediziner, Therapeutinnen und Teilnehmer der bewegungstherapeutischen Angebote der Abteilung Sportmedizin bereits seit gut zwei Jahren. Bewegung hilft in vielen Lebenslagen, wie es bereits in einer Vielzahl an Studien nachgewiesen ist. Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen onkologischer Patienten können durch körperliche Aktivität und Bewegungsprogramme, wie sie an der Goethe-Universität angeboten werden, gesteigert werden. Zusätzlich beeinflusst gezielte, angepasste Bewegung neben direkten tumorbedingten Symptomen auch therapiebedingte Nebenwirkungen positiv. So kann auch schon in einer frühen Therapiephase sowie bei Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung einer Abnahme der Leistungsfähigkeit, psychischer Belastung und Erschöpftheit entgegenge wirkt werden.

Deshalb hat die Abteilung Sportmedizin in Kooperation mit der Stiftung »Leben mit Krebs« unter dem Motto »Sport tut gut und macht Mut« Bewegungsprogramme für onkologische Patientinnen und Patienten initiiert: zwei Nordic-Walking-Gruppen in Frankfurt, zwei Bewegungsangebote in Langen und eine neue Gymnastikgruppe am Universitären Centrum für Tumorerkrankungen (Universitätsklinikum) Frankfurt. Sie werden von der Stiftung »Leben mit Krebs« aus Wiesbaden finanziert und von der Abteilung Sportmedizin angeleitet und wissenschaftlich begleitet. Dazu gehören selbstverständlich eine umfassende sportmedizinische Eingangsuntersuchung sowie Folgeuntersuchungen nach einem und vier Monaten, bei denen unter anderem die Ausdauerleistungsfähigkeit und Muskelkraft gemessen werden. Bisher wurden über 300 onkologische Patienten sportmedizinisch untersucht, und es profitieren zurzeit rund 60 Teilnehmer der verschiedenen Bewegungsangebote, Männer und

Frauen in den verschiedensten Stadien der Krebserkrankung beziehungsweise -nachsorge. »Gerade diese offene Struktur schätzen die Teilnehmer«, betont Katharina Schmidt. »Hier treiben eben nicht nur die Frauen mit Brustkrebs oder nur die Männer mit Prostatakarzinom gemeinsam Sport, sondern alle Patienten mit verschiedensten Krebsarten und in verschiedenen Krankheitsstadien sind vertreten – auch in der Akut- oder Rehapphase.«

An diesem Märzmontag treffen sich pünktlich um 15 Uhr elf Teilnehmer zur wöchentlichen Walking-Runde im Niddapark. Man kennt sich, ist meist schon im Trainingsanzug und Walking-Schuhen erschienen, und jeder freut sich, dass die Sonne schon die ersten Knospen an Bäumen und Büschen hervorgezaubert hat. Frankfurts Hochhäuser und die Sportanlagen lassen die Walker schnell hinter sich. Bis auf eine Teilnehmerin benutzen alle die Walking-Stöcke, eigene oder vom Institut zur Verfügung gestellte. Jeder läuft in seinem Tempo – schnell bilden sich kleinere Gruppen – die flotten trainieren vorne, die älteren, weniger erfahrenen Teilnehmer vielleicht im Mittelfeld oder auch etwas weiter hinten. Hier geht es nie um Leistung – jeder soll nach seinen Möglichkeiten und danach, wie er sich fühlt, in Schwung kommen und Freude an der Bewegung haben. Alle sind sehr aufgeschlossen, man redet mal mit dem, mal mit jener. Die Sportwissenschaftlerin Dr. Elisabeth Stefanicki leitet die Gruppe, gibt Hinweise für die richtige Walking-Technik – »Oberkörper aufrecht halten, Kreuzschritt: rechter Fuß, linker Arm ...« – und achtet darauf, dass niemand zurückbleibt. Die Runden durch den großen Park variiert sie und sorgt damit für Abwechslung und eine adäquate Steuerung der Belastung.

»Eigentlich ist es nichts Besonderes – und genau das ist gut so!«, meint Edith (72). Trotz der vor Kurzem überstandenen Darmkrebsoperation sieht man ihr dieses Alter eigentlich nicht an. Sie kennt ihren Körper gut und hatte schon sehr früh selbst gespürt, dass da etwas nicht stimmte. Obwohl sie sich immer gesund ernährt und bewusst gelebt hatte – Tanzen und Musik, vor allem Klavierspielen, sind schon seit vielen Jahren ihre Hobbys – wurde ein Tumor entdeckt. »Ich hatte Glück, dass ich so schnell operiert wurde, ich brauchte nicht mal eine Chemotherapie«, freut sie sich. Sie rät allen, zur Vorsorge zu gehen und Veränderungen am eigenen Körper beziehungsweise bei den Körperfunktionen auf den Grund zu gehen. Auch ein gesundes Leben schütze mit zunehmendem Alter nicht unbedingt vor einer Krebserkrankung. Sie genießt die Walking-Treffs – gerade weil so viele verschiedene Menschen zusammenkommen. Dass es mit der einen Stunde gemeinsamen Walkings nicht getan ist, weiß sie natürlich. Alle Teilnehmer bekommen auch individuelle Empfehlungen für ein Trainingsprogramm zu Hause. Edith bewegt sich ohnehin viel: Sie spielt und tanzt weiter, wandert und geht zum Aquajogging. »Das habe ich immer schon sehr gerne gemacht.«

Bei Manfred (61) sieht das schon etwas anders aus. Als typischer Mann hatte er eher weniger auf den

Die Autorin

Marita Dannemann ist Diplom-Volkswirtin und arbeitet als freie Journalistin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Markt und Demografie.

Körper gehört und in seinem kaufmännischen Beruf im Vertrieb viel aufreibende Büroarbeit zu erledigen. Sogar mit 58 musste er wegen Reorganisation bei seinem alten Arbeitgeber noch einmal die Stelle wechseln – eine anstrengende Herausforderung, die auch mit viel sitzender Tätigkeit und großem Termindruck verbunden war. Dass etwas nicht stimmte mit seiner Gesundheit, merkte er erst allmählich. »Ich war immer so müde und schlapp. Der PSA-Wert, der Marker für Prostatakrebs, war zunächst nur leicht erhöht, aber noch nicht dramatisch.« Die ersten Untersuchungen brachten also eher Entwarnung, aber schließlich stieg der PSA-Wert weiter an und bei einer weiteren Biopsie wurde doch ein Tumor entdeckt, der dann umgehend operativ entfernt wurde. Nun geht es ihm wieder recht gut: Etwas vorzeitig ausgeschieden aus dem Berufsleben, genießt er die Walking-Runden in der Gruppe, macht aber zusätzlich auch Walking mit seiner Frau, kontrolliert sich selbst mit einem Pulsmesser. In der jetzt gewonnenen Freizeit kümmert er sich um Senioren in der Familie und hilft Kindern im Hort ehrenamtlich bei den Hausaufgaben. Von dem Angebot der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität hatte er bei der Selbsthilfegruppe und einem Vortrag über Prostatakrebsnachsorge an der Universität erfahren. Er war sehr erstaunt, dass nicht viel mehr Menschen dieses Programm nutzen und dass nicht einer der weiteren Zuhörer des Vortrags zum Training erschien. Zusätzlich zum Nordic Walking macht Manfred auch Mentaltraining und hat sich angewöhnt, die »fünf Tibeter« regelmäßig zu üben.

»Bei den Kontrolluntersuchungen in der Sportmedizin stellt man schnell fest, ob man fitter geworden ist.« Diese Untersuchungen werden übrigens komplett von der Stiftung finanziert, genauso wie die Kursleitung und die Stöcke. Der anschließende Kaffeetreff geht natürlich auf eigene Kosten. Die Teilnehmer sind sich einig: »Man freut sich über die Natur, die Bewegung an der frischen Luft, sammelt Kräfte – physisch und psychisch.« Auch Manfred rät allen, nicht zu lange zu warten mit einer Operation und der Aufnahme körperlicher Aktivität, damit die Nachwirkungen möglichst gering bleiben. Inzwischen sind wir am Hinweisschild »Zum Nachtigallenwäldchen« vorbeigekommen. Noch zwitschern sie nicht, die Nachtigallen, aber der Frühling liegt an diesem Montag im März in den Nidda-Auen schon in der Luft, als die Teilnehmer beim abschließenden Stretching in die Sonne blinzeln.

Weitere Informationen:

Institut für Sportwissenschaften, Abteilung Sportmedizin
an der Goethe-Universität Frankfurt
Ginnheimer Landstr. 39, 60487 Frankfurt am Main
Tel: 069 / 798 245 43
Projektleitung: Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Die Autoren



Dr. Christian Thiel, 35, betreut seit 2001 das Athletiktraining von ATP-Tennisprofis und ist seit 2004 wissenschaftlicher Mitarbeiter der Abteilung Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaften der Goethe-Universität, wo er 2006 über die Prozessqualität von Bewegungstherapie bei juveniler Adipositas promovierte. Er befasst sich mit pragmatischen und komplexen Methoden der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung, Belastungsquantifizierung und Bewegungserfassung, sowie mit Dosis-Wirkungs-Zusammenhängen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit. Sein Arbeitsspektrum reicht vom Patienten über Neu- beziehungsweise Wiedereinsteiger in den Sport bis hin zum namhaften Weltklasseathleten. Thiel war maßgeblich am Aufbau des neuen Masterstudiengangs »Sports Medical Training/Clinical Exercise Physiology« beteiligt, der Studierende für Berufsfelder in der indikationsspezifischen bewegungsbezogenen Prävention und Rehabilitation qualifiziert.

Prof. Dr. Lutz Vogt, 43, ist außerplanmäßiger Professor für das Fachgebiet »Gesundheit und Training« an der Goethe-Universität. Im Verlauf seines wissenschaftlichen Werdegangs absolvierte er Forschungsaufenthalte an Universitäten in Kanada, Portugal und Australien. Neben der sportmedizinischen Funktionsdiagnostik des Bewegungsapparates liegen seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte in den Bereichen der bewegungsbezogenen Prävention und Rehabilitation. Seine Arbeit wurde in mehr als 30 internationalen peer-reviewed Publikationen veröffentlicht. Vogt ist Sprecherratsmitglied der Kommission Gesundheit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), und Leiter des Transatlantischen EU/US-Austauschprojekts »SMATHIE-Sports Medical Athletic Therapist Exchange«.

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, 58, hat seit 1995 die Professur für Sportmedizin an der Universität Frankfurt inne. Banzer ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin-Chirotherapie, außerdem hat er sich als Ernährungsmediziner und im Bereich der Akupunktur weiterqualifiziert. In seiner Forschung, die in über 100 Publikationen ihren Niederschlag gefunden hat, beschäftigt er sich unter anderem mit präventiver und rehabilitativer Sportmedizin, der Qualitätssicherung komplementärer Therapieverfahren, Ernährungsmedizin, gesundem Altern. Banzer war Teamarzt der deutschen Tennis Davis Cup-Mannschaft und betreut zahlreiche national und international erfolgreiche Leistungssportler. Die Ergebnisse und Erfahrungen dieser Betreuung fließen auch in die Entwicklung und Erprobung standardisierter Messplätze zur erweiterten Diagnostik des Herz-Kreislauf- und Bewegungssystems ein. Neben verschiedenen Funktionen in öffentlichen Gremien wurde Prof. Banzer vom DOSB in den Beirat Sportentwicklung, Bereich »Gesundheit und Prävention«, und von der deutschen Sportjugend in den Expertenpool »Internationale Jugendarbeit« berufen. Er ist Gesundheitsbeauftragter des Landes Sportbundes Hessen. Auf europäischer Ebene ist er Mitglied im »Steering committee of the European Network for the promotion of health-enhancing physical activity« (HEPA/WHO) und bei der EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. Weiterhin ist Prof. Banzer als Berater für die WHO tätig.

c.thiel@sport.uni-frankfurt.de

l.vogt@sport.uni-frankfurt.de

winfried.banzer@sport.uni-frankfurt.de

www.sportmedizin.uni-frankfurt.de/Forschung/index.html