

# Sport: Lebensqualität ja, Erkrankungsschutz nein



**Dr. Markus Higi (l.) und Dr. Stefan Trill.** – Foto: Mahrla

In der onkologischen Klinik Prof. Schedel in Kellberg bei Passau werden Krebspatienten seit über 50 Jahren therapiert. Teil der Behandlung ist eine Bewegungstherapie, die Sportwissenschaftler, -lehrer und Physiotherapeuten individuell für die Patienten ausarbeiten. Im Interview erklären Chefarzt Dr. Markus Higi und leitender Oberarzt Dr. Stefan Trill, wie die Therapie konkret aussieht, welche Bedeutung Sport für die Patienten hat und ob man sich mit Bewegung wirklich vor Krebs schützen kann.

*Herr Dr. Higi, Herr Dr. Trill, wie hat sich die Therapie Ihrer Patienten in den vergangenen Jahren verändert?*

**Higi:** Früher setzten wir auf Wechselbäder, Wärmepackungen und andere passive Anwendungen. Die wurden zurückgefahren, weil sie nicht die gewünschte Effizienz zeigten. Heute betreiben wir eine aktive Therapie mit Sportwissenschaftlern, Sportlehrern und Physiotherapeuten.

*Wie kam es zur Veränderung?*

**Higi:** Etwa seit fünf bis zehn Jahren rückt in der Krebs-Medizin der Sport immer mehr in den Fokus. Früher dachte man, dass Schonung am wichtigsten sei. Das hing auch mit einer Angst der Ärzte zusammen, dass sich die Patienten vielleicht übernehmen. Heute weiß man mehr – und Studien belegen, dass Sport grundsätzlich positiv ist.

*Kollegen Prof. Halle zustimmen, dass körperliche Aktivität so wichtig ist wie ein Krebsmedikament?*

**Higi:** Auf einige Patienten mag das zutreffen, auf andere wiederum nicht. Die Reha hat heute kein vorgefertigtes Korsett mehr, sondern geht auch sehr darauf ein, was die Erkrankten selbst möchten.

*Wie sieht die Bewegungstherapie in Ihrer Klinik aus?*

**Trill:** Es gibt individuelles oder Gruppentraining. Das geht von Nordic Walking über Atemgymnastik und Rückenschule bis hin zu Krafttraining an Geräten. Unsere Patienten werden von einem Sportlehrer zusätzlich geschult, damit sie lernen, sich selbst einzuschätzen, und sich weder übernehmen noch unterfordern.

*Wie konkret verbessert sich der Zustand der Patienten durch den Sport?*

**Higi:** Eine Tumorthherapie ist für die Patienten schwächend, danach haben sie vor allem einen Bedarf beim Muskelaufbau. Daran kann man mit Sport arbeiten. Auch dem Fatigue-Syndrom, eine Lethargie, die häufig bei einer komplexen Tumorthherapie auftritt, kann man mit Bewegung entgegenwirken.

**Trill:** Sport hilft auch bei psychischen Belastungen, mit denen viele Patienten zu kämpfen haben. Ziel ist, dass die Leute wieder normal am Leben teilnehmen können. Viele wollen auch unbedingt wieder arbeiten, um zu zeigen, dass sie wieder gesund sind.

*Stimmt es, dass man sich mit genügend Sport und Bewegung auch vor Krebs schützen kann?*

**Higi:** Das ist bislang wissenschaftlich noch überhaupt nicht belegt. Die harten Fakten aus Studien sagen, dass Sport die Lebensqualität verbessert, aber nicht, dass man deshalb keinen Krebs bekommen kann.

*Würden Sie der Aussage Ihres*

*Interview: Karolina Mahrla*