

Sport verbessert die Lebensqualität

Der Sportmediziner Dr. Freerk Baumann über Sport als Therapiemittel bei Krebspatienten und den Einfluss von Bewegung auf die Krebsvorsorge

73 Teams gehen bei der Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ am Sonntag, 16. August, auf der Ruhr an den Start – mit dem Erlös aus Startgeldern und Spenden fördert die Stiftung „Leben mit Krebs“ die Etablierung sportlicher Programme bei Krebstherapien. Im EvK Hattingen wie auch in den Augusta-Kliniken Bochum werden davon Lotsen für die individuelle Information von Patienten bezahlt. Mit einem eigenen Bootsteam vertreten ist **Dr. Freerk Baumann** (40), Sportwissenschaftler am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln. WAZ-Mitarbeiterin **Lisa Flieger** hat mit ihm über die Erfolgchancen von Sportprogrammen in der Krebstherapie wie auch in der Krebsvorsorge gesprochen.

Herr Dr. Baumann, wie stark kann ein Krebspatient seine Therapieerfolge durch Sport optimieren?

Freerk Baumann: Ein großer Vorteil von Bewegung während der Krebstherapie ist, dass die Nebenwirkungen von Chemotherapien oder Bestrahlungen gemildert werden können. Eventuell kann sogar die Dosierung der Medikamente reduziert werden. So lässt sich die medizinische Behandlung individuell optimieren. Am wichtigsten



Bewegung schützt und hilft, sagt Dr. Freerk Baumann, Sportmediziner an der Sporthochschule Köln.

FOTO: BETTINA ENGEL-ALBUSTIN

ist aber, dass der Patient durch Sport seine eigene Lebensqualität verbessern kann.

Welche Sportarten kommen für das Bewegungsprogramm in Frage?

Das hängt von drei Faktoren ab, und zwar von der Krebserkrankung, der Behandlungsmethode und der körperlichen Fitness des Patienten. Es wird stets eine personalisierte Bewegungstherapie entworfen. Ob es sich um Ausdauer- oder Kraftsport handelt, ist daher meistens zweitrangig. Vielmehr kommt es auf die Intensität des

Sports an; bei einem Patienten, der zum Beispiel oft Taubheitsgefühle verspürt, kann auch ein einfaches Vibrationstraining schon helfen.

Sollte das Sportprogramm unter ärztlicher Überwachung stehen?

Ja. Zu Beginn der Bewegungstherapie wird das Programm von einem Arzt festgelegt. In regelmäßigen Abständen sollten die Effekte auch kontrolliert und die Sporttauglichkeit des Patienten überprüft werden. Beim Training selbst muss im Regelfall aber kein Arzt dabei sein.

Hat Sport auch einen Einfluss auf die Krebsprophylaxe?

Absolut! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Sport das Risiko einer Erkrankung an bestimmten Krebsarten, wie etwa Brust-, Dickdarm- oder Gebärmutter-schleimhautkrebs, minimieren kann. Solche Tendenzen gibt es in der Forschung außerdem in Bezug auf Prostata- und Eierstockkrebs. Allerdings spielt dabei auch der Lebensstil eine große Rolle, das heißt: die Ernährung, der Konsum von Alkohol oder Tabak und eben der Sport. Denn der individuelle Lebensstil stellt den Hauptrisikofaktor für eine Erkrankung an Krebs dar, sogar stärker als die genetische Disposition.

Foto-Aktion am WAZ-Mobil am Ufer der Ruhr

■ **Fast 300 Ruderer** legen sich in 73 Teams in die Riemen, wenn am 16. August auf der Ruhr die Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ gestartet wird. Die Augusta Kliniken als Koordinator rechnen mit einem deutlich fünfstelligen Erlös, der in das örtliche Projekt „Sport und Krebs – Augusta bewegt“ fließen wird.

■ **Auch die WAZ** trägt ihren Teil zum finanziellen Erfolg der Veranstaltung bei. Während der gesamten Aktionszeit von 10 bis 16 Uhr macht das WAZ-Mobil am Ufer der Ruhr Station. Bei einer Foto-Aktion können sich Besucher fotografieren lassen und die Bilder gegen eine Spende von einem Euro mitnehmen.



Die WAZ begleitet die Benefiz-Regatta an der Ruhr: Am WAZ-Mobil können Besucher an einer Fotoaktion teilnehmen.

FOTO: ARCHIV, FISCHER