

## Aktiv gegen Brustkrebs: Bochum läuft am 19. April

**K**örperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.

Deshalb läuft Bochum. Mit dem jährlichen Solidaritätslauf „Bochum läuft“ macht der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, und das Risiko, nach einer Brustkrebserkrankung wieder zu erkranken, definitiv senkt. Am 19. April 2015 startet der bereits fünfte Lauf.

### Bereits der fünfte Lauf

Teilnehmen können alle, ob jung oder älter, Mann oder Frau, groß oder klein. Gelaufen wird in den Disziplinen: Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km). Es gibt nur Gewinner und jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ unterstützt Brustkrebspatientinnen in akuten Notsituationen durch schnelle, unkomplizierte Familienhilfe, führt regelmäßig Themenabende über Brustkrebs für Patientinnen und Angehörige in enger Kooperation mit dem Brustzentrum Augusta Bochum durch und fördert die Heilung und die Erhaltung der Gesundheit durch ein umfangreiches Kursangebot in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Kreativität.

### Es gibt nur Gewinner

Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs, am Sonntag, 19. April 2015. Ausgabe der Startunterlagen ab 9.00 Uhr im Stadtpark Bochum, am Bismarckturn. Teilnehmen können alle Interessierten in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km).

► Online-Anmeldung ab 1. März 2015 und weitere Informationen unter: [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)



## Laufen tut gut, laufen macht Mut

Bewegung fördert Selbstheilungskräfte und wird Krebspatienten empfohlen

**B**leiben Sie in Bewegung. Zeit und Kraft lassen sich nicht sparen. Wenn Sie heute nicht zum Bäcker laufen, haben Sie Ihre Kraft nicht gespart. Sie werden morgen nicht doppelt so weit laufen können. Körperliche Kraft wächst nur durch Bewegung.

Bewegung vergrößert Ihren Aktionsradius, schafft mehr Lebensqualität, fördert die Selbstheilungskräfte und wird für Krebspatienten unbedingt empfohlen. Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: 1981 entstanden

die ersten Krebsnachsorge-Sportgruppen. Erfahrungen über Bewegung und Sport mit Brustkrebspatientinnen gibt es in Deutschland schon seit mehr als 30 Jahren – mehr als für jede andere Tumorart. Wir haben für Sie im Folgenden einige Ergebnisse aktueller Studien zusammengestellt.

### Keine Nebenwirkungen, keine Kosten

Keine Nebenwirkungen, keine Kosten und selbst gemacht – das Mittel heißt Bewegung. Der Erfolg ist messbar und steigt mit der Dosierung. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf die Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr (1). Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Eine der neuesten Untersuchungen kommt zu dem Ergebnis, dass besonders Jogging die Sterblichkeit bei Brustkrebs senkt (2).

Bewegung ist präventiv, therapiebegleitend und in der Nachsorge sinnvoll. Bewegung ist ein veränderbarer Lebensstilfaktor, das heißt, Sie können selbst etwas für

sich tun, die postoperative Therapie aktiv mitgestalten und die Selbstheilungskräfte mobilisieren, um einer Wiedererkrankung vorzubeugen. Bewegen Sie sich insgesamt dreimal die Woche jeweils 60 Minuten. Sie können dies auch auf fünf bis sechs Einheiten pro Woche verteilen zu je 30 Minuten. Sinnvoll sind moderate Bewegungen wie zum Beispiel Spazieren gehen, Nordic Walking oder sanftes Schwimmen. Moderat bedeutet, dass die Bewegungseinheit von Ihnen als „etwas anstrengend“ empfunden wird.

### Dreimal die Woche je 60 Minuten

Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2012 zeigt, dass sportliche Betätigung außerdem positive Auswirkungen auf die physische Fatigue – die besondere Form der Müdigkeit bei Krebs – bei Brustkrebspatientinnen hat (3). Die körperliche Erschöpfung zeigte sich bei Patientinnen, die an einem Sportprogramm teilnahmen, als weniger ausgeprägt. Dieser Effekt erhöhte insgesamt die Lebensqualität der betroffenen Frauen (4). Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass Sport während der adjuvanten Chemotherapie zu einem besseren Gesamtüberleben und zu einem besseren krankheitsfreien Überleben führt (5).

Die Ergebnisse dieser Studien wurden in die aktuellen Empfehlungen der „Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie

Kommission Mamma“ übernommen. Empfohlen wird darin die frühzeitige postoperative Bewegungstherapie zur Vorbeugung von Verkürzungen des Muskelgewebes oder Lymphstau. Es wird ein körperliches Training zwischen wöchentlich drei und fünf Stunden moderaten Walkings angeraten, weil regelmäßige Bewegung das krankheitsfreie und das Gesamt-Überleben bei Brustkrebs verbessert.

### Bewegung steigert Lebensqualität

Bewegung steigert die Lebensqualität, die kardiorespiratorische Fitness, die körperliche Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die therapiebedingte Fatigue aus. Das körperliche Training sollte der Leistungsfähigkeit der Patientin angepasst werden und besonders während der adjuvanten Chemo- oder Strahlentherapie unter ärztlicher Kontrolle stattfinden. Zu Beginn sollte ein Intervalltraining mit maximalen Belastungszeiten von 30 bis 40 Minuten pro Sitzung vorgenommen werden. Nach 4 bis 6 Wochen ist in der Regel eine durchgehende Belastung von 30 bis 40 Minuten möglich.

► Autorin: Priv.-Doz. Dr. Gabriele Bonatz, Chefarztin der Augusta Frauenklinik

► Es wird auf Studien (1–5) verwiesen. Die Fußnoten dazu finden Sie im Internet: [www-forum-bochum.com/sport](http://www-forum-bochum.com/sport)



Prominenter Gast: Prof. Dr. Norbert Lammert war auch schon beim Solidaritätslauf „Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs“ am Start. fobo-Bild unten eb-en/oberes Bild: Molatta