

Bewegung hilft in der Krebstherapie

Altstadtgespräch macht deutlich, wie wichtig Sport als Medikament gegen Krebs ist

„Jede Art von Bewegung hat positive Auswirkungen auf die Vorgänge im Körper“, machte Stefanie Kemper, Leitende Sporttherapeutin der ambulanten Rehaklinik Ortho-Mobile, gleich zu Beginn des Altstadtgesprächs im Alten Rathaus deutlich.

Allerdings: Nach einer Krebsdiagnose ändern sich die Lebensumstände von jetzt auf gleich. „Die Betroffenen denken in dieser schwierigen Phase nicht unbedingt an Sport“, berichtet Kemper. Dabei kann Bewegung vor, während und nach einer Krebstherapie sinnvoll sein. Das Bewegungsprogramm ist für die Patienten individuell abzustimmen. Und selbstverständlich mit den Ärzten zu besprechen. Pauschale Empfehlungen gibt es nicht, zu verschiedenen ist der Gesundheitszustand.

„Sicher aber ist, dass Bewegung Begleiterscheinungen einer Krebs-



Experten zum Thema „Sport und Krebs“: Prof. Andreas Tromm vom Evangelischen Krankenhaus und Stefanie Kemper von Ortho-Mobile.

FOTO: WALTER FISCHER

therapie lindert. Weniger Übelkeit, weniger Erschöpfung, weniger Müdigkeit“, erklärte Kemper. Und auch der positive Einfluss auf die Psyche ist durch Studien belegt. Bewegungsangebote bieten Abwechslung und können bei der Krankheitsbewälti-

gung helfen. Nach einer belastenden Krebsbehandlung gilt es für die Patienten, die Fähigkeiten wiederzuerlangen, die sie für die Bewältigung des Alltags benötigen. Kemper empfiehlt, Reha-Maßnahmen in Anspruch zu nehmen: „Onkologische

Patienten haben alle zwei Jahre ein Recht darauf.“ Für Bewegungs- und Sportangebote in der Krebsnachsorge können Ärzte Rezepte ausstellen.

Prof. Andreas Tromm, Chefarzt des Evangelischen Krankenhauses, konnte von einem neuen Projekt in seinem Hause berichten. Unter dem Titel „Augusta bewegt“ gibt es seit kurzer Zeit Lotsin im Haus. Sie arbeitet gemeinsam mit den onkologischen Patienten individuelle Konzepte zur Unterstützung und Verbesserung des Befindens im Verlauf der Behandlung. Andrea Hauptmeier wird diese Aufgabe in Zukunft übernehmen und wurde im Rahmen des Altstadtgesprächs vorgestellt.

Im Juli machen die Altstadtgespräche von WAZ und „Med in Hattingen“ Sommerpause. Weiter geht es dann am 31. August mit dem Thema „Übergewicht“.