

AUFMERKSAMKEIT WECKEN

„Mit Rad und Tat gegen Krebs“ ...

... lautet einer Ihrer Vortragstitel.

Ist Radeln besonders effektiv gegen Krebs?

PROF. DR. KAREN STEINDORF: Vorträge können mitunter etwas trocken sein, deshalb soll der Titel neugierig machen. Man kann aber nicht sagen, dass Radfahren wirkungsvoller ist als andere Sportarten. Wichtig ist, dass man sich bewegt und da sollte jeder zu der Sportart greifen, die ihm Freude macht. Warum nicht mal das Rad nehmen?



Und wenn Sport mich gar nicht interessiert?

Dann sind Information und Aufklärung besonders wichtig. Natürlich hat man bei einer Krebsdiagnose anfangs viele Termine, Untersuchungen und eventuell eine Operation. Sport kann da nicht die oberste Priorität haben. Aber im richtigen Moment sollten Mediziner versuchen, das Thema Sport zu platzieren.

Hilft Bewegung immer?

Einige Krebsarten sind in ihrer Gesamtheit besser erforscht. Dazu gehören zum Beispiel Brust- und Prostatakrebs oder Krebsarten des blutbildenden Systems. Für die kann man klare Aussagen treffen und Studien belegen die positiven Effekte deutlich. Um Nebenwirkungen zu vermindern, ist Sport jedoch eine hilfreiche Empfehlung für jeden Krebspatienten.

Wie beim Fatigue Syndrom, zu dem Sie forschen?

Diese krebisbedingte Erschöpfung beeinträchtigt viele Patienten schwer. Deren Lebensqualität ist sogar nach der Primärtherapie weiter eingeschränkt. Leider gibt es keine Anti-Fatigue Pille und kaum Therapiemöglichkeiten – abgesehen von Sport. Wir haben Studien parallel zur Chemo- und Strahlentherapie durchgeführt und herausgefunden, dass Brustkrebs-Patientinnen, die während ihrer

Behandlung aktiv sind, Fatigue gar nicht oder weniger stark entwickeln. Doch auch bei bereits Betroffenen milderte sich die Fatigue durch sportliches Training.

Wie schnell kommen solche Erfolge?

Die körperliche Wirkung kommt nicht über Nacht, da aber Bewegung so vielfältig wirkt, recht bald. Sport hat nicht nur einen physischen, sondern auch einen psychosozialen Effekt: Kontakt zur Gruppe, ein wenig Stolz, dass man sich aufgerafft hat und schon steigt der Selbstwert.

Warum steht nicht auf jeder Litfaßsäule, dass man seine Gesundheit selbst in der Hand hat?

Glücklicherweise gibt es immer mehr Initiativen wie OaC, die dieses Wissen verbreiten, aber die Primärprävention könnte in Deutschland deutlich besser sein. Für viele ist es ein Problem, im Alltag für Sport Platz zu schaffen, weswegen es meines Erachtens auch eine politische Aufgabe ist, diese „Alltagsbewegung“ zu fördern. Unsere Städte sind bewegungsfeindlich. Die Niederlande sind da viel weiter mit ihren Pendel- und Schnellstraßen für Radfahrer, die das Autofahren umständlich machen. Solche Aktionen vermisse ich in Deutschland.



Prof. Dr. Karen Steindorf forscht am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. Für ihre Arbeiten zur Prävention von Brustkrebs wurde sie 2016 mit dem Claudia-von-Schilling-Preis ausgezeichnet. „Ich hoffe, dass der Gesundheitssektor sich dem Thema Outdoor Sport endlich öffnet und Ärzte ihre Patienten bald überall zu Initiativen wie Outdoor against Cancer (OaC) schicken können.“