

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg

## Sport als salutogener Faktor bei Krebserkrankung

Abstrakt des Vortrags zum Kongress 2017 in Hamburg

Die Fortschritte in Früherkennung und Therapie von Krebserkrankungen haben in den letzten Jahren zu einem Anstieg der 5-Jahresüberlebensraten bei Frauen 64% und bei Männern von 59% geführt, wobei nach wie vor die Prognose einzelner Tumorentitäten erhebliche Unterschiede aufweisen. Viele Krebspatienten leiden aber nicht nur **während** der Therapie, sondern auch zum Teil Jahre danach, an erheblichen Nebenwirkungen wie z.B. Müdigkeit und Erschöpfung, auch als Fatigue bezeichnet, Schmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen und auch an Depressionen, Angststörungen, Niedergeschlagenheit, die die Lebensqualität erheblich einschränken. Diesen erheblichen Nebenwirkungen wird manchmal zu wenig Beachtung geschenkt. Im Rahmen der leitliniengerechten Therapie kann durch Elemente der **optimierten Krebstherapie** die Lebensqualität und Prognose deutlich verbessert werden. Unter **optimierter Krebstherapie** versteht man körperliche Bewegung, gesunde, der Krankheit angepasste Ernährung und die Verbesserung des seelischen Befindens der Patienten durch Psychoonkologie.

Die Kombination von körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und Psychoonkologie vermag nicht nur die Lebensqualität, sondern in besonderem Maße die Prognose der Erkrankung um 30 – 40 % verbessern. Der einzelne Patient kann aktiv mithelfen, die Krebserkrankung zu überstehen. Sport, gesunde Ernährung und psychologische Betreuung sind somit „Medikamente“, die effektiv wirken aber allzu häufig unterdosiert werden.

Bei der **Optimierten Krebstherapie** wirken die aktiven Elemente körperliche Bewegung (Sport), gesunde, der jeweiligen Therapie angepasste Ernährung und seelisches Wohlbefinden durch Psychoonkologie **synergistisch**. Dies bedeutet, dass körperliche Aktivität bereits in der Behandlungsphase z. B. während der Chemotherapie und eine entsprechende Ernährung, eine deutliche Verbesserung des seelischen Befindens der Patienten zur Folge hat. Etwaige Beschwerden, wie sie immer wieder in der Therapie bösartiger Erkrankungen auftreten, wie Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen etc. können durch die aktiven Elemente der **optimierten**

**Krebstherapie** vermindert oder gar verhindert werden. Tatsächlich zeigt sich, dass Patienten, die sich körperlich bereits während der Therapie betätigen und sich gesund ernähren, die z. T. sehr anstrengenden und belastende Chemo- und Strahlentherapien viel besser vertragen.

Darüber hinaus konnte in großen Studien gezeigt werden, dass die aktiven Elemente der **optimierten Krebstherapie** bei der Verbesserung der Prognose in nahezu allen Krebsentitäten führten. Prognoseverbesserungen von 30 – 40 % beim Brustkrebs und beim Dickdarmkrebs sind mehrfach dokumentiert. Diese Erfolgsraten zeigen sich interessanter Weise auch bei verschiedenen anderen sehr häufig vorkommenden Krebsarten, wie Prostatakrebs, Eierstockkrebs, Nierenzellkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Ziel der **optimierten Krebstherapie** muss daher die Stärkung und Anleitung zur aktiven Krankheitsbewältigung der Patienten durch Beratung und Begleitung durch geeignete Therapeuten (Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsmediziner und Pflegekräfte) sein.