

# Schritt für Schritt gegen den Krebs

Studien zeigen, dass Sport eine hervorragende Tumorphylaxe ist – auch Patienten profitieren von gezielter sportlicher Betätigung als Teil der Therapie

Sport ist gut für die Gesundheit. Insbesondere als Vorbeugemaßnahme und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das sattsam belegt. Wer regelmäßig Sport treibt und sich darüber hinaus gesund ernährt, minimiert das Risiko – auch das, an Diabetes zu erkranken. Die Verbindung von Sport und dem zweiten weit verbreiteten Leiden, dem Krebs, war lange nicht so deutlich. Das hat sich inzwischen geändert. Zahlreiche Studien zeigen, dass die häufigsten Tumorarten wie Darm-, Brust- oder Gebärmutterkrebs bei sportlich Aktiven deutlich seltener auftreten.

Jetzt bestätigt eine große Metaanalyse aus den USA diesen erfreulichen Zusammenhang auch für selteneren Krebsarten. Demnach profitierten vor allem die sportlich aktivsten zehn Prozent unter den 1,5 Millionen Teilnehmern. Sie konnten ihr Risiko für ein Karzinom laut Studienergebnis um bis zu 50 Prozent senken und sich derart vor 22 von 26 Tumortypen schützen (<http://archinte.jamanet.com/article.aspx?articleid=2521826>).

2014 kam eine Brustkrebs-Studie zu einem ähnlichen Ergebnis, als sie die Vorzüge einer intensiveren Bewegung auswertete (Joggen erhöht demnach die Überlebensrate nach Mammakarzinom noch mehr als Walken). Generell geht man heute davon aus, dass Sport das Risiko, an einem bösartigen Tumor zu erkranken, um 20 bis 30 Prozent senken kann. Auch das Risiko für einen Rückfall sinkt durch sportliche Aktivität signifikant.

Man kann also dem Krebs durchaus ein Stück davonlaufen, wie schon 2011 das Magazin der deutschen Krebsgesellschaft titelte („Kann man dem Krebs davonlaufen?“, Forum, Band 26). Auf der anderen Seite ist und bleibt Krebs ein Schicksal, das jeden, auch jeden sportlich Aktiven, treffen kann. Nach der Diagnose und erst recht nach OP und Krebstherapie spielt aber der Sport wieder eine heilsame Rolle. Für diejenigen, die schon vor dem Krebs sportlich aktiv waren, und erst recht für alle anderen. Denn Sport lindert die Nebenwirkungen von Chemo- und antihormoneller Therapie und wirkt einem Rezidiv entgegen. Wer Sport treibt, hat bessere Heilungschancen. Das ist nicht nur der Stärkung von Körper und Seele zu verdanken, sondern hat auch molekulare Ursachen. Welche Mechanismen das im Einzelnen sind – das erforscht die Wissenschaft noch.

Sport regt den Stoffwechsel und die Organe an, weshalb man früher dachte, dass auch ein Tumor davon „profitieren“ könnte, indem er dessen Wachstum beschleunigt. Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Im Ge-

enteil scheint der beschleunigte Stoffwechsel freien Radikalen den Garaus zu machen, Entzündungsreaktionen werden längerfristig gedämpft und körpereigene Reparaturvorgänge befördert. Bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs ist gut belegt, dass körperliche Aktivität das Risiko eines Rückfalls reduziert sowie die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung erhöht. Inzwischen gibt es auch für Leukämie und andere Tumortypen positive Studienergebnisse.

Wer selbst an Krebs erkrankt ist, wird sich allerdings mehr dafür interessieren, welcher Sport denn am besten zu ihm und seiner Erkrankung passt – und sich vielleicht gleich einer Krebsportgruppe in seiner Klinik anschließen. Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar bietet darüber hinaus Spezialsprechstunden für Krebspatienten an ([www.sport.med.tum.de](http://www.sport.med.tum.de)). Außerdem liefert der blaue Ratgeber „Sport und Bewegung bei Krebs“ wertvolle Anregungen. Generell empfehlen die Experten der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft, sich insgesamt dreimal pro Woche für jeweils eine Stunde sportlich zu bewegen. Oder fünf bis sechs Mal pro Woche eine halbe Stunde. Moderate Sportarten wie zügiges Spazierengehen, Nordic Walking, Schwimmen oder das berühmte „Laufen ohne zu schnaufen“ kommen in Frage. Wichtig ist, sich langsam einzugewöhnen und Schritt für Schritt zu steigern. Zu viel Sport belastet das (geschwächte) Immunsystem.

Für den Einstieg empfiehlt sich ein Intervalltraining (drei Minuten laufen, eine Minute gehen, den Rhythmus 15 Minuten lang fortsetzen). Zudem gibt es gezielte Übungen und Trainingseinheiten, die Frauen etwa bei Brustkrebs anwenden können, um Muskelverkürzungen zu vermeiden sowie einem Lymphödem vorzubeugen, oder für Männer mit Prostatakrebs, um die Muskulatur im Becken zu stärken. Auch gegen unangenehme Begleiterscheinungen einer Krebstherapie wie Polyneuropathie oder chronische Erschöpfung wirkt sportliche Aktivität. Auch ein gerätegestütztes Krafttraining kann sinnvoll sein. Oft können Patienten schon am ersten Tag nach der Operation mit einem Koordinationstraining beginnen. Ein Physiotherapeut gibt die notwendige Anleitung. Aber Achtung: Krebspatienten sollten sich, bevor sie mit dem Training starten, von ihrem Arzt grünes Licht geben lassen. Auch eine diagnostische Untersuchung, die die individuelle Prognose einbezieht, ist sinnvoll.

Bettina Rubow



Sascha Koller mit seiner Tour-Begleiterin Seraina am Ziel: dem Uhuru Peak, dem höchsten Punkt des Kilimanjaro.

Foto: privat

## Immer weiter bergauf

Mit 27 Jahren erkrankt Sascha Koller an Krebs – zehn Jahre später besteigt er den Kilimanjaro

Als Sascha Koller an seinen Arbeitsplatz zurückkehrte, schaffte er es gerade einmal ein paar Stunden, sich zu konzentrieren. Danach musste er zu Hause zwei Stunden schlafen, so sehr setzte ihm die Anstrengung zu. Er war gezeichnet von vielen Monaten schwerer Krankheit und von einem langen Weg zurück ins normale Leben. Die Haare waren kurz und nicht mehr so dicht, eine lange Narbe zieht sich bis heute senkrecht über seinen Hinterkopf. Er hatte Gewicht verloren, manchmal Ringe unter den Augen. Aber er lächelte. Er hatte den starken Willen und die große Hoffnung, bald wieder gesund zu sein.

Mehr als 16 Jahre ist es her, dass Sascha Koller mit 27 Jahren die Diagnose bekam: Hirntumor. Massive Kopfschmerzen, später auch Sehstörungen hatten ihn damals zum Arzt gehen lassen. Nach vielen Umwegen, Fehldiagnosen und unzähligen Arztbesuchen stand fest: Sascha leidet an einem „Desmoplastischen Medulloblastom“. Das Medulloblastom ist ein bösartiger, embryonaler Tumor des Kleinhirns. Er tritt vor allem im Kleinkindes- und Kindesalter auf und ist in dieser Altersgruppe der häufigste bösartige Hirntumor. Bei Erwachsenen kommt dieser Tumorart viel seltener vor. Das Medulloblastom macht bei ihnen nur etwa ein Prozent aller Hirntumore aus. Heilungschancen: vielleicht 50 Prozent. Das Medulloblastom vergrößert sich sehr schnell und kann in das umliegende Gewebe einwachsen. Daher wird es von der Weltgesundheitsorganisation WHO als sehr bösartig eingestuft.

Kurze Zeit nach der Diagnose begann bei Sascha Koller die Behandlung: Operation, Bestrahlung, Chemotherapie, Reha. Es war für ihn eine schwere, Kräfte zehrende Zeit. Aber er hat sie überstanden, dank der Hilfe von Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten, dank seiner Familie und seiner Freunde – und dank seiner eigenen Kraft. Dass Sascha Koller vor der Erkrankung viel Sport getrieben hat, Marathons lief, Rennrad fuhr, hat ihm vielleicht das Leben gerettet. Der Sport hat ihm auch geholfen, wieder gesund zu werden. Nach der Reha fing er langsam wieder an zu trainieren, erst Gehen, dann Laufen, dann Krafttraining, dann Schwimmen, dann Rennradfahren. Und an den Wochenenden Wandern. Während der Reha in Freiburg hatte er die Liebe zu den Bergen entdeckt und das Gefühl, draußen in der Natur zu sein und dem Leben zuzusehen, tat ihm gut. Aus vielen Bergwanderungen in den folgenden Jahren, dem wachsenden Vertrauen in die eigene Stärke und der Tatsache, nach der ersten Krebserkrankung keinen Rückfall gehabt zu haben, entstand die Idee einer großen Bergbesteigung.

2009 erreicht Sascha Koller den Gipfel des höchsten Berges Afrikas, den Uhuru Peak am Kilimanjaro. „Die Besteigung des Kilimanjaro habe ich mir selbst zu meinem „zehnten“ Geburtstag geschenkt, also zehn Jahre, nachdem ich aus der Narkose der Hirntumor-OP erwachte und alle Extremitäten bewegen konnte“, erzählt er. „Damals wusste ich: Ich kann

irgendwann mal wieder joggen gehen oder wandern. Nach zehn Jahren wollte ich ein Zeichen setzen. Ich wollte anderen beweisen, zu was ein Ex-Krebskranker, ein sogenannter „survivor“, noch fähig ist.“ Er hat diesen 5895 Meter hohen Berg auch deshalb gewählt, weil „fast jeder mit dem Namen etwas anfangen kann, selbst wenn er nicht weiß, wie hoch der Kilimanjaro tatsächlich ist“, erklärt der heute 44-Jährige. „In den Köpfen der Leute ist er einfach ein verdammt hoher Berg. Er eignete sich also perfekt für mein Vorhaben.“

Es ging Koller jedoch auch um das eigene Erlebnis. Die Besteigung des Kilimanjaro, eigentlich des Kibo, so der Name der höchsten Berges des Kilimanjaro-Massivs, war für ihn einfach auch ein bewegendes, unvergessliches Abenteuer. „Beim Gipfelaufstieg in der Nacht blickt man auf etwa 5500 Meter Höhe in einen überwältigenden Sternenhimmel. Der Kilimanjaro ist ein Monolith, also ein einzeln stehender Berg ohne weitere Berge, die ihn umgeben. So kann man von dort bis weit zum Horizont schauen. Ich hatte den Eindruck, als sehe ich ja die Sterne nicht nur über mir, sondern auch neben und am Horizont sogar unter mir. Ich habe mich gefühlt, als würde ich mitten in den Himmel hineinsteigen“, schwärmt er.

Heute ist Sascha Koller körperlich gesund. „Außer einer leichten Gangunsicherheit spüre ich im Alltag nichts mehr von meiner Erkrankung. Geblieben ist mir nur die Narbe am Hinterkopf, aber die sehe ich ja nicht“, scherzt er. Was geblieben ist, ist die Hellhörigkeit beim Thema Krebs. „Weniger wegen meiner eigenen Erkrankung, sondern wegen der Fälle von anderen“, erzählt er. „Steht zum Beispiel in einer Zeitschrift oder im Internet ein Bericht über einen Krebsfall, dann zieht mich dieser Artikel an wie ein Magnet – ich muss ihn lesen. Ich kann nachempfinden, wie es der Person geht, wie sie sich in einem bestimmten Moment fühlt und was sie denkt.“

Dieses Mitfühlen, so sagt er, werde ihn wahrscheinlich nie mehr loslassen. Die Angst jedoch, selbst wieder an Krebs zu erkranken, ist gering. Nur manchmal in Situationen, in denen sein Körper ohne Grund kränkt und er sich hilflos und machtlos fühlt, kommen Erinnerungen an die Tage zurück, als er merkte, irgendetwas in seinem Kopf ist nicht in Ordnung, aber niemand sagen konnte, was. Diese Momente aber sind selten. Wenn, kennt Sascha Koller Ängste, die jeder hat: sich zu verletzen und nicht mehr arbeiten zu können zum Beispiel.

Dennoch gibt es einen Unterschied zwischen ihm und vielen anderen: Er genießt bewusst. Sei es die Zeit mit Familie und Freunden, seien es freie Tage und Urlaube, sei es der Sport oder einfach nur ein schöner Tag, den er draußen in der Natur verbringt. Pläne für eine neue Herausforderung hat er noch keine. „Es gibt jeden Tag Schönes zu erleben und zu entdecken. Man muss nur genau hinschauen“, so seine Botschaft.

Nicola Jacobi

## Kompetent. Fürsorglich. Engagiert. Medical Park Feilnbach Blumenhof und Reithofpark



Medical Park Bad Feilnbach Blumenhof und Reithofpark werden seit Jahrzehnten als renommierte Fachkliniken für Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung (AHB) und Prävention geschätzt. Mit medizinischer Spitzenleistung, individuellen Therapien und aktivierender Pflege werden die Patienten bestmöglich unterstützt auf dem Weg zurück in den Alltag – fachkundig und bestärkend. Familiäres Wohlfühlambiente, natürliche Herzlichkeit und eine gesunde wie schmackhafte Küche zeichnen die beiden Kliniken aus. Dazu bilden die wunderschöne Landschaft des oberbayerischen Voralpenlandes und die intakte Bad Feilnbacher Natur den idealen Rahmen zum regenerieren.

### Exzellentes medizinstherapeutisches Behandlungskonzept



In Zusammenarbeit mit dem Patienten wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der die Heilung fördert und die Lebensqualität verbessert. Wo notwendig, kann auf ein breites diagnostisches Spektrum zurückgegriffen werden. Besonderer Wert wird auf ein fundiertes Therapieangebot gelegt. Neben klassischen Therapien kommen eine Vielzahl zeitgemäßer Therapiemethoden wie Osteopathie, Manuelle Therapie und



Triggerpunkttechnik zum Einsatz. Psychologische Betreuung, Schulungen, Beratungen und Vorträge runden das vielfältige Therapieangebot ab. Dabei liegt der Fokus auch auf der Vermittlung von langfristigen Gesundheitsstrategien für die Zeit nach der Rehabilitation.

### Gastlichkeit & Genuss

Ankommen und sich von Anfang an geborgen fühlen. Das freundliche Ambiente und der aufmerksame Service machen es Patienten und Gästen leicht, sich in den Kliniken Medical Park Bad Feilnbach Blumenhof und Medical Park Bad Feilnbach Reithofpark wohl zu fühlen. Für Unterhaltung sorgt ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Die ausgezeichnete Küche stellt jeden Tag mehrere köstliche Menüs zur Wahl.



### Bad Feilnbach & Moor

Nur 30 Autominuten vom Münchener Süden entfernt – malerisch am Fuße des Wendelstein – liegt das Moorheilbad Bad Feilnbach. Die Bilderbuchlandschaft mit herrlichen Bergen und intakter Natur bietet ideale Voraussetzungen, um neue Lebenskraft zu schöpfen. Ein besonderes Geschenk der Natur ist das Feilnbacher Moor. Mooranwendungen finden traditionell Einsatz bei Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Rheuma) und der Wirbelsäule sowie der Behandlung nach operativen Eingriffen. Die Moorbehandlungen werden in Form von Packungen und Bädern im Medical Park Bad Feilnbach Reithofpark verabreicht. **Gesundwerden & Wohlfühlen in traumhafter Lage.**

## MEDICAL PARK BAD FEILNBACH



### FACHKLINIKEN FÜR GESUNDHEIT UND REHABILITATION AM FUSSE DES WENDELSTEIN

In den Kliniken Medical Park Bad Feilnbach Blumenhof und Reithofpark sorgen kompetente Medizin, wirkungsvolle Therapien und liebevolle Zuwendung für einen raschen Behandlungserfolg.

## MEDICAL PARK

Medical Park Bad Feilnbach Blumenhof Breitensteinstraße 10 83075 Bad Feilnbach Telefon 08066 89-776 [www.medicalpark.de](http://www.medicalpark.de)

Behandlungsschwerpunkte Orthopädie Neurologie Kardiologie und Angiologie Innere Medizin Onkologie

Medical Park Bad Feilnbach Reithofpark Reithof 1 83075 Bad Feilnbach Telefon 08066 18-9703 [www.medicalpark.de](http://www.medicalpark.de)