

Check-up

BETRIFFT
Krebs & Sport

Dem Krebs davonlaufen!

Tumorpatienten, die vor ihrer Erkrankung sportlich aktiv waren, haben ein geringeres Rückfallrisiko. Kann Sport auch den Erfolg einer Krebstherapie positiv beeinflussen? Eine Studie geht dem nach.

TEXT **VERENA THURNER**

Sport kurbelt das Immunsystem an, unterstützt ein gesundes Körpergewicht, verbessert den DNA-Reparaturmechanismus, beeinflusst die Sexualhormone, wirkt antioxidativ und hat zudem einen positiven Effekt auf die Psyche. Doch damit nicht genug: Sportliche Aktivität regt den Stoffwechsel an, kreberregende Stoffe werden schneller ausgeschieden. Kurz: Wer mindestens dreimal wöchentlich Sport treibt, kann laut diversen Studien sein Krebsrisiko annähernd halbieren. Der präventive Effekt von Sport bei Darm- und Brustkrebs ist durch zahlreiche Studien bereits belegt. Das Brustkrebsrisiko soll um 20 bis 40 Prozent sinken, wenn Frauen sich sportlich betätigen. Beim Darmkrebs ist der Effekt noch höher: Das Risiko lässt sich durch Sport um 40 bis 50 Prozent reduzieren. Bei diesen beiden häufigsten Krebsarten gilt: Je mehr und je häufiger Sport betrieben wird, umso stärker sinkt das Risiko.

Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung sportlich aktiv waren, ein geringeres Rückfallrisiko. Wie steht es nun aber mit Sport während einer Darmkrebsbehandlung? Führt Bewegung zu besseren Behandlungsergebnissen? Die

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung unter der Leitung von Prof. Viviane Hess vom Universitätsspital Basel startet eine Studie mit Patientinnen und Patienten, bei denen neu ein fortgeschrittener Darmkrebs diagnostiziert worden ist. «Wir wollen herausfinden, ob der Tumor so längere Zeit kontrolliert werden kann und ob die Patienten insgesamt weniger Beschwerden haben», sagt die Leiterin Klinische Forschung Onkologie. Dabei handelt es sich mehrheitlich um Tumorpatienten, deren Karzinom inoperabel, also bereits im fortgeschrittenen Stadium ist.

Das Programm startet in der ersten Hälfte der Chemotherapie und dauert rund drei Monate. Unter Anleitung von Physiotherapeuten trainieren Tumorpatienten zweimal pro Woche auf dem Fahrrad-Ergometer. Ein Schrittzähler soll sie zudem motivieren, sich im Alltag mehr zu bewegen. Zur Erinnerung: Empfohlen werden 10 000 Schritte pro Tag. Das Training ist individuell und auch für un-sportliche Patienten geeignet.

Die gross angelegte Active-Studie wird an zahlreichen Spitälern in der Schweiz, in Österreich und Deutschland realisiert.

Erfolgreiche Turbo-Therapie

Neuropsychologen der Britische Forscher fanden heraus, dass bereits eine Stunde beim Psychotherapeuten bei akuten Schlafproblemen hilft. Einen Monat nach der Therapie-einheit berichteten 60 Prozent der Teilnehmer über deutliche Erfolge. www.aponet.de

Richtwerte für Schwangere

Bonn Schwangere Frauen im ersten Trimester brauchen nicht mehr als sonst zu essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt neu, ab dem zweiten Trimester etwa 250 kcal täglich mehr zu essen und im letzten Drittel etwa 500 kcal mehr. www.aerztezeitung.de

Infos rund um Herz-OPs

Zürich Operationen und Eingriffe am Herzen werfen Fragen auf. Die Schweizerische Herzstiftung informiert an einer kostenlosen Vortragsveranstaltung über das Thema. Mittwoch, 10. Juni, 19 bis 20.30 Uhr, Kongresshaus, Claridenstrasse 5, Zürich. www.swissheart.ch

TIPP

Rituale machen es leichter, Vorsätze einzuhalten. Deshalb ist der wöchentliche **MARKT-BESUCH** ideal für alle, die mehr Gemüse essen möchten.