

02.02.2018

Mit Fitness gegen den Krebs



Jeder einzelne kann das Krebsrisiko senken – das ist die Botschaft des Weltkrebstags am 4. Februar. Eine Möglichkeit ist Sport. Bewegung stärkt das Immunsystem, schützt somit vor Krebs und unterstützt die Heilung bei einer Krebserkrankung. Deshalb startet das Universitätsklinikum Regensburg (UKR) gemeinsam mit der Leukämiehilfe Ostbayern e.V. ab März mit „Fit for Cure“ ein spezielles Bewegungskonzept für Krebspatienten.

Kalter, nasser Nebel liegt über Regensburg. Die Straßen glänzen feucht, und der Sonntag ist noch jung. Laufen oder Lümmeln? Der innere Schweinehund kennt die Antwort. Doch am 4. Februar, zum Internationalen Weltkrebstag, hat das gute Gewissen die besseren Argumente: Sport senkt das Krebsrisiko um bis zu 30 Prozent, denn er wirkt sich unter anderem positiv auf das Immunsystem aus. Und das spielt im Kampf gegen Tumorzellen eine große Rolle.

Doch ob jemand an Krebs erkrankt, hängt nicht allein von seinem Sportpensum ab. Rund eine halbe Million Menschen jedes Alters, jedes Gesundheitszustands und jedes Lebensstils trifft in Deutschland pro Jahr die Diagnose „Krebs“. Etwa die Hälfte aller erwachsenen Krebspatienten kann dank vielfältiger Therapiemethoden derzeit geheilt werden. Beim Kampf gegen den Krebs kommt es allerdings nicht auf die Hochleistungsmedizin allein an: „Auch Sport hat eine große Bedeutung für das Überleben. Bewegung reduziert nach einer Tumorerkrankung nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Deshalb freut es mich außerordentlich, dass das Universitätsklinikum Regensburg gemeinsam mit und finanziert durch die Leukämiehilfe Ostbayern das bisherige Sportangebot am UKR ausweitet und mit dem Konzept ‚Fit for Cure‘ ab März körperliche Aktivität systematisch in die Therapie der Krebspatienten des ICT implementiert“, erklärt Professor Dr. Tobias Pukrop, Leiter des Interdisziplinären Centrums für medikamentöse Tumortherapie (ICT) am Universitätsklinikum Regensburg.

„Fit for Cure“ will Krebspatienten des UKR bei der Heilung unterstützen

Mit Sport können Krebspatienten ihre Lebensqualität steigern, sich fit für den Alltag machen und ihre Genesung aktiv beeinflussen. Bewegung wirkt außerdem dem Fatigue-Syndrom entgegen, einer erkrankungsbedingten Erschöpfung. Jedoch ist ein Fitnessstudio für Krebspatienten nicht unbedingt der beste Ort, um zu trainieren. Sei es, weil das Immunsystem noch zu schwach für große Menschenansammlungen ist oder aber die Patienten von der Krankheit gezeichnet sind und sich in der Öffentlichkeit damit nicht wohlfühlen. „Aus diesen Gründen“, erklärt Prof. Dr. Oliver Kölbl, Vorsitzender des Onkologischen Zentrums und Vorstandsvorsitzender des UKR, „hat das Universitätsklinikum Regensburg im letzten Jahr beschlossen, das Sportangebot für Patienten mit Tumorerkrankungen weiter auszubauen. Wir sind der Leukämiehilfe Ostbayern sehr dankbar, dass sie uns in diesem Bereich in den vergangenen Jahren maßgeblich unterstützt hat und diese Unterstützung in Zukunft noch ausbauen wird.“ Professor Dr. Reinhard Andreesen, 1. Vorsitzender der Leukämiehilfe Ostbayern e.V. ergänzt, „Die Leukämiehilfe Ostbayern finanziert bereits seit acht Jahren am UKR eine Sportgruppe speziell für Krebspatienten im geschützten Raum der Physiotherapie. Ab März werden wir unser Engagement hier mit dem Programm ‚Fit for Cure‘ ausbauen. Dann erhalten alle ambulanten onkologischen Patienten des UKR

Zugang zu einer individuellen und spezialisierten physiotherapeutischen Betreuung“. „Fit for Cure“ beinhaltet onkologischen Rehasport, ein spezielles Gerätetraining (SGT), eine kostenlose physiotherapeutische Sprechstunde und den Kurs „Yoga nach Krebs“. Das Programm wird zunächst von der Leukämiehilfe Ostbayern e.V. finanziert. Ab Herbst 2018 soll der onkologische Rehasport als Regelleistung der gesetzlichen Krankenkasse angeboten werden können.

Vom Infusomaten auf den Berggipfel

„Im onkologischen Rehasport führen die Teilnehmer nach individueller Anleitung Bodentraining ohne Geräte durch. Beim SGT trainieren vorrangig Leukämie- und Lymphompatienten gezielt an professionellen Großgeräten. In der physiotherapeutischen Sprechstunde ‚Das offene Ohr‘ beraten wir Patienten zu einem für sie geeigneten Sportprogramm und geben Übungsanleitungen“, beschreibt Sebastian Meier, Leiter der Physiotherapie des Universitätsklinikums Regensburg, Teile des von ihm mitentwickelten Konzepts „Fit for Cure“. Zwei Mal wöchentlich fördert ergänzend dazu die auf Krebs spezialisierte Yogalehrerin und ehemalige onkologische sowie palliative Gesundheits- und Krankenpflegerin Martina Meier mit dem Kurs „Yoga für Krebspatienten“ die physische und psychische Stärkung durch angepasste Yogaübungen.

Bereits seit 2010 existiert am UKR eine von der Leukämiehilfe Ostbayern e.V. finanzierte onkologische Sportgruppe unter der Leitung von Sebastian Meier. Die Trainingsziele der Teilnehmer sind so unterschiedlich wie sie selbst und reichen von der Linderung von Schmerzen bis zur Verbesserung der Fitness für den Wiedereinstieg in den Job. „Einer meiner Patienten wollte einen Berggipfel erklimmen und hat es nach zwei Monaten Training tatsächlich geschafft“, erinnert sich der Physiotherapeut an einen Teilnehmer seiner Onko-Sportgruppe.

UKR: Schwerpunkt Onkologie

Die Behandlung onkologischer Erkrankungen gehört neben der Transplantations- und Intensivmedizin sowie der Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen zu den Schwerpunkten des Universitätsklinikums Regensburg. 2014 haben das Universitätsklinikum Regensburg und das Caritas-Krankenhaus St. Josef das University Cancer Center Regensburg (UCC-R) gegründet, das sich mittlerweile innerhalb des Comprehensive Cancer Center Ostbayern (CCCO) zu einem der größten onkologischen Zentren deutschlandweit entwickelt hat. Das CCCO will dazu beitragen, für Patienten mit Krebserkrankungen im gesamten ostbayerischen Raum gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern Behandlungsmöglichkeiten nach höchsten medizinischen Standards zu etablieren, damit die heimatnahe Versorgung nachhaltig zu stärken und neue Diagnose- und Therapieverfahren zu entwickeln. Zusätzlich zu dem klinischen Schwerpunkt haben sich die Tumorforschung und insbesondere die Immuntherapie in den letzten Jahren als wissenschaftliche Schwerpunkte entwickelt. Die Wissenschaftler des UKR arbeiten mit Hochdruck an neuen Krebstherapien. So nahm im Januar 2018 ein neu eingerichteter Sonderforschungsbereich (SFB/Transregio 221) in Universität und Universitätsklinikum Regensburg seine Arbeit auf. Im Fokus stehen dabei bislang ungelöste Herausforderungen bei der Stammzelltransplantation für Leukämie- und Lymphompatienten.