



PRESSEINFORMATION

Sport senkt Rückfallrisiko bei Krebserkrankten

Heidelberg, 23.08.2010

Wer körperlich aktiv ist, mobilisiert die Abwehrkräfte. Krebspatienten können so das Risiko senken, wieder an Krebs zu erkranken. Und sie gewinnen wieder Zutrauen zum eigenen Körper.

Sind an Krebs Erkrankte körperlich aktiv, verringern sie das Risiko eines Rückfalls und verbessern ihre Lebensqualität. So stellte beispielsweise eine Langzeitstudie an knapp 3000 Brustkrebspatientinnen in den USA ein um 50 Prozent reduziertes Risiko gegenüber dem Durchschnitt der Erkrankten fest. Den größten Gewinn hatten Frauen, die drei bis fünf Stunden pro Woche laufen. Die positiven Ergebnisse dieser Studie lassen sich ohne Zweifel auch auf andere Krebsarten übertragen.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) hält moderaten Sport und Bewegung in jeder Form für eine sinnvolle wie auch notwendige komplementäre Therapieform. Sport stärkt die Immunabwehr und aktiviert die so genannten NK-Zellen. Diese Zellen sind in der Lage, Tumorzellen zu erkennen und abzutöten.

„Chemotherapie und viele andere klinischen Therapien schwächen vor allem langfristig das Immunsystem – und können dadurch die Bildung von Metastasen fördern“, sagt Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK. Ergänzende Therapien, die die Abwehrkräfte stärken, verbessern die Heilungschancen erheblich. Neben der biologischen Immuntherapie mit Mistel, Enzymen sowie hochdosierten Vitaminen und Selen sind dies auch Sport und Bewegung.

Geeignet seien Walking, Übungen auf dem Heimtrainer, einem Minitrampolin, leichtes Krafttraining, Gymnastik oder Qi Gong und Yoga. Wichtig sei, sich nicht zu überfordern und lieber klein anzufangen, etwa mit Spaziergängen. Im Zweifelsfall ist natürlich die Rücksprache mit dem Hausarzt oder dem behandelnden Onkologen sinnvoll.

Fortsetzung...

Presseinformation

„Wir erleben aber öfter, dass Ärzte die Bedeutung von körperlicher Aktivierung nach Krebserkrankungen nicht genug im Blick haben“, sagt Irmey. Einerseits gebe es eine Unsicherheit über die therapeutische Wirkung, andererseits die Sorge, gezielte Bewegung könne den durch die medizinische Therapie stark belasteten Körper weiter schwächen.

Nach der medizinischen Behandlung haben etwa die Hälfte aller Krebspatienten körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Muskelschwäche, Lymphschwellungen nach Amputationen einer Brust und (Narben-)Schmerzen. Sie sind schnell müde und erschöpft. Hauptursache für das so genannte Fatigue-Syndrom ist eine Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff durch belastende Chemo- oder Strahlentherapien aber auch die Tumorerkrankung selbst. „Mit Spaziergängen an frischer Luft, Atemgymnastik sowie sportliche oder gymnastische Übungen können Menschen dafür sorgen, dass mehr Sauerstoff ins Gewebe gelangt“, so Dr. Irmey.

Viele an Krebs Erkrankte haben das Vertrauen in ihren Körper verloren und sind stark verunsichert, was sie leisten können. „Mit Bewegung und Sport können Erkrankte wieder Zutrauen zu sich und zum eigenen Körper fassen. Zudem tun sie selbst etwas für die eigene Genesung und fühlen sich weniger hilflos“, sagt Dr. Irmey. Wer mit anderen Menschen Sport treibe, komme aus der sozialen Isolation und erlebe in der Gruppe Freude und Spaß. Mittlerweile gebe es in vielen Orten spezielle Krebsnachsorge-Sportgruppen und „Sport nach Krebs“-Programme in verschiedenen Landessportbünden.

Pressekontakt

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)

Rainer Lange, Pressereferent

06221 - 433-2108

presse@biokrebs.de

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt.

Mit 25 000 Mitgliedern und Förderern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden.

Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) hat der GfBK das Spendensiegel zuerkannt.