



Jedes Jahr erhalten ca. 500.000 Personen in Deutschland die Diagnose „Krebs“. Krebs gehört damit bei uns und auch weltweit zu den Haupttodesursachen.

Krebs ist die Bezeichnung für eine Erkrankung, die durch ungebremste Zellvermehrung, bösartige Gewebsneubildung und Ausbreitung im gesamten Organismus gekennzeichnet ist. Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Prozess, dem vielfältige Ursachen zugrunde liegen.¹ Krebs wird als Erkrankung des Erbmaterials von Zellen angesehen. Krebserregende Stoffe können, wenn „Reperaturmechanismen“ des Körpers ausgeschaltet oder ineffektiv sind, bleibende Schäden am Erbmaterial anrichten. So entstehen Zellen mit genetischen Veränderungen (Mutationen), die dann bei Zellteilung auf Tochterzellen weitergegeben werden. Diese Veränderungen bewirken eine Aktivierung von Krebsgenen und gleichzeitig ein Abschalten der „Suppressorgene“ (heben entstandene Defekte auf). Die Folge ist ein unkontrolliertes Zell-Wachstum und Zell-Vermehrung.

Kann man Krebs vorbeugen oder kann es jeden treffen?

Es gibt Krebsarten, vor denen man sich leider durch die Fehler der zufälligen Auslösung während der Zellteilung kaum schützen kann. Dies geschieht hauptsächlich mit fortschreitendem Alter, denn je älter man wird, desto eher entsteht die Wahrscheinlichkeit solcher „Fehler“. Doch gerade gegen Lungen-, Haut-, Darm- und wahrscheinlich auch Brustkrebs besteht die Chance, durch seine Lebensweise prophylaktisch entgegenwirken zu können. Die WHO geht davon aus, dass ca. 40% der Krebserkrankungen durch Prävention vermieden werden können.²

Diagnose Krebs: Hilft Sport ihn zu besiegen?

Früher hieß die Devise: Wer Krebs hat, soll sich schonen. Mittlerweile hat hier ein Umdenken stattgefunden. Man merkte, dass Sport und im speziellen das Krafttraining eine ganze Reihe positiver Auswirkungen auf den Krebspatienten hat. Er hilft u.a. gegen das Fatigue-Syndrom, eine extreme Form der Müdigkeit und Erschöpfung, unter der viele Betroffene leiden, die sich nicht durch Erholung oder Schlaf beheben lässt. „Krafttraining kann beispielsweise dazu beitragen, Fatigue, eine häufige Nebenwirkung der Krebstherapie, vorzubeugen oder diese zu reduzieren“, erklärt Dr. phil. Joachim Wiskemann (Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT Heidelberg und Vorsitzender des Netzwerks OnkoAktiv).³

Krafttraining hilft auch Nebenwirkungen der Therapie, wie die Tumorkachexie, bei der Krebspatienten sehr dünn werden und ihre Muskulatur und Kraft verlieren sowie eine Demineralisierung der Knochen zu verringern. Ebenfalls einen positiven Effekt kann Sport bei Männern entfalten, die nach einer Prostatakrebsoperation ihren Urin nicht mehr halten können. Und er hilft Patienten mit Ängsten und Depressionen, die oft in Folge ihrer schweren Krebserkrankung auftreten.



„Es sind natürlich vor allem die Medikamente, die potent gegen den Tumor wirken. Systematisches Krafttraining kann aber helfen, zahlreiche Nebenwirkungen der Erkrankung und der Therapie zu reduzieren und damit eine höhere Therapiedosis verträglich zu machen.“, sagt Dr. phil. Joachim Wiskemann, NCT Heidelberg und Vorsitzender OnkoAktiv.³

Bewegungsmangel – ein Teufelskreis



Durch ein regelmäßiges Training kann der Teufelskreis aus körperlicher Inaktivität, Muskelschwund, sowie der Verlust an Kraft- und Leistungsfähigkeit und rascher Erschöpfung durchbrochen werden.

Warum hilft Krafttraining, den Krebs zu bekämpfen?

Die biologischen Mechanismen, die erklären, warum Sport einen direkten Einfluss auf Krebs hat, sind noch weitestgehend unbekannt. Das hat auch damit zu tun, dass das Wachstum von Tumoren von sehr komplexen Vorgängen abhängig ist. Da körperliche Aktivität fast alle Organsysteme anregt und auch das Gehirn beeinflusst, wirkt sich dies auch auf die Faktoren, die für die Entstehung von Krebs verantwortlich sind, aus. So wird die Durchblutung des gesamten Körpers gefördert, was wiederum den Krebszellen das Überleben erschwert. Auch sind die Krebszellen in ihrem Wachstum auf die Abbauprodukte von Glukose angewiesen. Diese werden jedoch bei sportlicher Betätigung vermehrt verbraucht und stehen so für einen weiteren Wachstumsschub nicht mehr zur Verfügung.

Sport hat zudem positive Effekte auf die Psyche, was sich ebenfalls auf die allgemeine Befindlichkeit und auf das Immunsystem auswirkt. Als tumorspezifische Effekte kommen ferner der Einfluss auf Sexualhormone, antioxidative Wirkungen oder eine Verbesserung von DNA-Reparaturmechanismen infrage, ebenso die Verringerung von Insulin und körpereigenen Botenstoffen (z. B. IGF, Interleukin, TNF). Hinzu kommen weitere Mechanismen, die für bestimmte Krebsarten entscheidend sind: Durch das Anregen des Stoffwechsels wird beispielsweise die Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe in Magen und Darm verkürzt. Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie.⁴

Prof. Dr. Freerk Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmethoden, verweist in einem Interview auf Untersuchungen,

die zeigen, dass Krebspatienten, die Krafttraining gemacht haben, häufiger überlebt haben als Patienten, die sich überwiegend anderweitig körperlich bewegt hatten (reines Ausdauertraining etc.).⁵ Es wird vermutet, dass die Muskulatur eine bisher ungeahnte Rolle in der Krebsprävention spielt. Ein Muskel hat nicht nur die Aufgabe, unsere Knochen zusammenzuhalten und zu bewegen, sondern sie produzieren bei Aktivität unter anderem körpereigene Botenstoffe, sogenannte Myokine. Diese bewirken in unserem Körper erstaunlich viel: Sie beeinflussen unter anderem unser Hormonsystem und unseren Stoffwechsel, insbesondere auch den Zuckerstoffwechsel. Das belegt schon der Zusammenhang zwischen Krebs und Diabetes. So ist bekannt, dass ein Typ-2-Diabetes per se ein Risikofaktor für mindestens 27 verschiedener Krebstypen ist – insbesondere solche, die die Verdauungsorgane betreffen. So haben Typ-2-Diabetiker zum Beispiel ein sechs- bis siebenmal so hohes Risiko, Dickdarmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs oder ein Magenkarzinom zu bekommen.



Wann sollte mit dem Krafttraining begonnen werden?

Neue Forschungen belegen, dass Krafttraining bei allen Krebsarten vor, während und nach der Krebstherapie sinnvoll ist und die Vorteile des Krafttrainings messbar sind. Deshalb wird den Patienten bereits direkt nach der Diagnose sportliche Aktivität und am besten Krafttraining empfohlen.⁶

Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie.

Krafttraining und Krebs – Prävention und Therapie

Krafttraining zur Prävention

Genauso wichtig wie das Training während der Erkrankung ist das regelmäßige Training zur Prävention. Man geht heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken um durchschnittlich 20-30 Prozent reduzieren können.



Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko als auch eine höhere Überlebenschance.

Quellen:

- ¹ <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs>
- ² <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/>
- ³ <https://www.fitnessmanagement.de/fitness/gemeinsam-stark> 18.01.22.
- ⁴ <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html>
- ⁵ <https://www.netdoktor.de/interview/muskeln-koennen-vor-krebs-schuetzen/>
- ⁶ <https://www.staerkergegenkrebs.de/bewegung/krafttraining-gegen-krebs/>
- ⁷ <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2018/news093-bewegungstherapie-bei-krebs-hilft.php>

Training für ein gesünderes Leben



Zu Beginn und vor allem anderen steht eine ausführliche Anamnese und Körperanalyse:

In einer persönlichen Trainerstunde ermitteln wir Ihren aktuellen muskulären Ist-Zustand durch eine umfangreiche Anamnese und Testung und stellen fest, welche Muskeln zu schwach sind und welche Einschränkungen es in der Beweglichkeit gibt. Diese Ergebnisse liefern die Basis zur Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsplans.

Mit speziellen Krafttrainingsgeräten erreichen wir schließlich eine gleichmäßige und gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur. Das Training ist effizient, leicht durchführbar und erfordert einen geringen Zeitaufwand. Empfohlen zur Therapiebegleitung ist ein Umfang des Krafttrainings von 3x 45 Minuten pro Woche.

Und ganz nebenbei partizipieren Sie auch noch von allen anderen positiven Begleiterscheinungen des Krafttrainings: ein starker Rücken, Vermeidung von Gelenkproblemen, stabiler Blutdruck, Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, Osteoporose entgegenwirken, Demenz entgegenwirken u.v.m.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen – Werden Sie aktiv!

Kostenloses Probetraining vereinbaren:
[opti-mum.de/mitglied-werden](https://www.opti-mum.de/mitglied-werden)