

Sport und Bewegung

erstellt am 15.11.2023

Bewegung, körperliche Aktivität, Sport - nicht jeder ruft gleich freudig hier. Andere dagegen können kaum stillhalten, für sie gehört Bewegung zu jedem Tag.

Bewegung und Sport sind mit die wichtigsten Antworten auf die Frage, was man selber bei Krebs tun kann. Körperliche Aktivität unterstützt den Körper, sie verbessert die Verträglichkeit der Therapie, hilft gegen viele Nebenwirkungen und sie verbessert die Prognose. Was aber tun gegen den inneren Schweinehund? Und worauf sollte man achten? Darf man sich auch während der Therapie anstrengen, oder sollte man die Kräfte schonen? Und was ist, wenn man einfach viel zu schlapp und müde ist? Im [Webinar](#) gibt es wichtige Antworten und viele Tipps für alle diese Fragen.

Wobei hilft Sport?

Sport steigert nicht nur die Lebenszufriedenheit und körperliche Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf die psychische Gesundheit aus. Sich regelmäßig zu bewegen kann depressive Verstimmungen, Angst, sowie Fatigue (= chronische Erschöpfung) vermindern. Zudem senkt regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, an einem Krebsleiden zu versterben um bis zu 40%. Selbst wenn man erst später im Leben damit beginnt, trägt Sport dazu bei, diese Risiken zu reduzieren.

Welche Ziele hat Sport bei Tumorpatienten?

Sport und Bewegung bei Tumorpatienten hat verschiedene Ziele. Er soll die **Ausdauer**, **Beweglichkeit**, **Koordination** und **Kraft** trainieren:

- **Ausdauer:** Durch regelmäßige Bewegung und Sport kann die Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln erhöht werden.
- **Beweglichkeit:** Ein weiteres Ziel ist die Dehnbarkeit von Muskeln zu erhöhen, um für mehr Bewegungsfreiheit zu sorgen und Verspannungen entgegenzuwirken/ vorzubeugen.
- **Koordination:** Werden Bewegungsformen gewählt, die Koordination erfordern, trainiert das die Verbindung zwischen Gehirn und Körper, sowie natürlich Gehirn und Muskulatur an sich.
- **Kraft:** Ein Ziel von Sport ist die Muskulatur zu stärken. Da es während der Therapie häufig zu einem Abbau von Muskeln kommt, ist es wichtig dem etwas entgegenzusetzen.

Einfluss von Sport auf chronische Müdigkeit

Regelmäßige Bewegung kann einen positiven Einfluss auf die chronische Müdigkeit bei Krebspatienten haben. Studien zeigen, dass die Müdigkeit durch **150 min Sport pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten** reduziert werden kann. Das sind ca. 20 min am Tag oder 2x eine Stunde + 1x eine halbe Stunde pro Woche. Dabei scheinen Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren (gern in Kombination mit etwas Krafttraining) effektiver als das reine Krafttraining zu wirken.

Müdigkeit wird bei regelmäßigem Training **unabhängig davon** besser, **ob Sie allein, in einer Gruppe und/oder unter Anleitung/Betreuung trainieren**. Das heißt: es ist zunächst egal, in welcher Form das Training durchgeführt wird: regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wertvolle Unterstützung für Patienten mit Krebserkrankung, um chronischer Müdigkeit entgegenzuwirken. Mehr dazu im [Webinar Fatigue](#).

Einfluss von Sport auf die Lebensqualität

Moderates Training jeder Art führt bei den meisten Menschen zu einer besseren Lebensqualität. **Angst, Müdigkeit, depressive Stimmungen** werden vermindert. Regelmäßige Bewegung kann auch helfen, dass Nebenwirkungen der Krebstherapie weniger stark sind.

Wie kann ich mehr Bewegung in mein Leben einbauen?

- Suchen Sie sich Sportarten aus, die Ihnen Spaß machen – erlaubt ist alles, was Sie nicht in Gefahr bringt (z.B. Rehasport, Tanzen, Laufen, Fahrradfahren, Yoga, Tai-Chi)
- Am besten scheint 1/3 Kraftsport, 2/3 Ausdauer zu sein – aber auch jeder andere Mix ist erst einmal gut – Hauptsache Sie machen es
- Jede Art von Bewegung, die für Sie möglich ist, ist gut, dazu zählen auch die folgenden Formen:
 - Spazieren gehen/Gassi gehen mit dem Hund
 - Spielen mit (Enkel-)Kindern
 - Haus- und Gartenarbeit
 - Treppe statt Aufzug nehmen
 - Bei Fahrt mit Bus/Bahn eine Haltestelle eher auszusteigen und das letzte Stück zu laufen oder das Auto ein bisschen weiter wegzuparken
 - Das Lieblingslied anzumachen und kurz zu tanzen

Beispiele für Sportarten



Es ist sinnvoll, mit dem behandelnden Arzt zu besprechen, welche Sportarten in Frage kommen, ob bestimmte Sportarten durch die vorhandenen körperlichen Einschränkungen vielleicht lieber gemieden werden sollten. Gibt es ansonsten eine Sportart, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Wollen Sie es lieber für sich oder mit anderen gemeinsam machen?

Wussten Sie das... die gesetzlichen Krankenkassen vom Arzt verschriebenen Rehasport vollständig bezahlen? Bei privaten Krankenkassen ist das nicht zwingend der Fall, aber Sie können nachfragen. Krankenkassen und Ärzte wissen auch häufig, wo sie Rehasport machen können.

Sie sind der Experte für Ihren Körper:

- Nehmen Sie sich Pausen, wenn Sie das Gefühl haben sie zu benötigen und geben Sie ihrem Körper Zeit sich zu regenerieren
- Sie können auch ganz langsam anfangen, z.B. damit zu einem Lied zu tanzen oder 5 min zu laufen und sich dann in Ihrem Tempo steigern

Besuchen Sie gerne einen unserer kostenlosen Tanzworkshops in ganz Deutschland:

- Tanzen trainiert Ausdauer und Koordination
- Verbindet Körper, Seele und Geist
- Verbessert Konzentration und Gedächtnis

Weitere Informationen unter: <https://www.stiftung-perspektiven.de/Veranstaltungsportal/Workshops-fuer-Patienten-und-Angehoerige-Neues-erfahren-fuer-Geist-und-Koerper/>



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Sport und Bewegung“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).