

# Bewegung und Sport bei Tumorerkrankungen

Gesundheit, Krankheit und Bewegung – drei, die untrennbar zusammengehören.  
Sport und körperliche Betätigung fördern das Wohlbefinden eines jeden Menschen –  
auch wenn er krank ist.



Bewegung dient nicht nur der körperlichen Fitness, sondern beeinflusst auch das psychische Wohlbefinden.

Bewegung bedeutet Leben, denn sie steigert die Muskelkraft, stärkt das Herz, den Kreislauf, die Atmung und die Abwehr, sorgt für Beweglichkeit und gute Körperhaltung. Zudem fördern Sport, Bewegung und Spiel die Entwicklung von Selbstsicherheit und das soziale Miteinander, unterstützen das psychosoziale Wohlbefinden und das Lernen. Zudem helfen Sport und Bewegung, Krankheiten vorzubeugen – und dies alles macht sich bereits im Kindesalter bemerkbar. Darüber hinaus hat Bewegung positive Auswirkungen auf die neurophysiologischen Reifungsprozesse des Menschen – und somit auf die persönliche Intelligenzentwicklung.

## **Gut für Körper, Geist und Seele**

Auf körperlicher Ebene bewirken Sport und Bewegung eine Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems und eine Optimierung der allgemeinen Fitness. Die Beweglichkeit des Körpers verbessert sich, dies bewirkt eine bessere Mobilität auch im Alltag. Koordinative Handlungen werden perfektioniert und zusätzlich stärken Sport und Bewegung auch die körpereigene Immun-Abwehr.

Bewegung dient jedoch nicht nur der körperlichen Fitness,

sondern beeinflusst auch das psychische Wohlbefinden: Sie regt zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper an und hilft, den eigenen – durch Krankheit oft veränderten Körper – besser zu akzeptieren. Depressive Zustände können vermindert und Angst abgebaut werden, das Selbstvertrauen wird gefördert und der Mut, sich zu zeigen, verstärkt. Auf sozialer Ebene fördert Bewegung die Kommunikation und steigert die Motivation. Bewegung hilft, sich aus der sozialen Isolation herauszuwagen, vermittelt Spaß und Freude und ermöglicht einen gemeinschaftlichen Austausch von Erfahrungen. Alles in allem: Bewegung ist auf mehreren Ebenen ein effizientes „Medikament“, noch dazu nicht teuer – und sie kann allein ausgeübt werden, auch wenn die Gemeinschaft manchmal hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden.

## **Bewegungsmangel hat Auswirkungen**

Derzeit leidet die Gesellschaft meist unter Bewegungsmangel, da sich die Lebensgestaltung schleichend verändert hat: Vor 30 Jahren war die so genannte Straßenspielkultur noch eine Selbstverständlichkeit – Kinder bewegten sich viel, durften draußen herumtollen und konnten ihre eigenen

Bewegung und moderater Sport fördern bei Tumorpatienten die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen, oft fremd gewordenen Körper.



Fähigkeiten austesten. Die fortschreitende Technologisierung und Automatisierung in vielen Bereichen des Lebens jedoch riefen einen zunehmenden Bewegungsmangel hervor. Heute verfügen Kinder über immer weniger Spiel- und Bewegungsräume zum spontanen und gefahrlosen Ausleben ihrer Bewegungsbedürfnisse. Kinder und Jugendliche verbringen ihren Tag heute im Schnitt neun Stunden im Sitzen, neun Stunden im Liegen, fünf Stunden im Stehen und nur eine Stunde in Bewegung – wobei sich intensive Bewegung gar auf maximal 15 bis 30 Minuten beschränkt. Dieser Bewegungsmangel hat Auswirkungen auf die Entwicklung als Ganzes und die Körperhaltung im Speziellen. Zudem bedingt er eine fehlende Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Schlüsselqualifikationen wie Anstrengungsbereitschaft, Beharrlichkeit, Teamfähigkeit, soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen.

### **Bewegung bei Tumorpatienten**

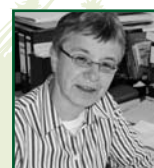
Tumorpatienten leiden bereits wegen ihrer stationären Behandlung und der Nachwirkungen der aggressiven medikamentösen Therapien unter Bewegungsmangel. Die noch vor Jahren praktizierte Schonung von Tumorerkrankten verstärkte Folgeerkrankungen und führte zu negativen Begleiterscheinungen auf physischer, psychischer und psychosozialer Ebene - denn der Verlust der Leistungsfähigkeit macht unsicher oder vermindert das Selbstvertrauen. Die Folgen davon waren häufig soziale Isolation und eine damit verbundene verminderte Lebensqualität.

In den vergangenen Jahren orientierte sich daher die Medizin im Bereich Bewegung bei Tumorerkrankten neu: Man erkannte, dass Bewegung und moderater Sport eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen – durch die Krankheit oft fremd gewordenen – Körper fördern. Die steigende Belast-

barkeit erhöht die Lebenszuversicht und das Selbstvertrauen, was wiederum zur Bejahung des neuen Lebensweges führt. So entstanden beispielsweise 1980/81 die ersten Krebsnachsorge-Gruppen oder im Jahr 1987 wiesen Uhlenbruck und Order in einer Studie nach, dass durch moderates Lauftraining das Tumorgewicht und die Metastasenzahl verringert werden kann.

### **Friluftliv als modernes Bewegungskonzept für Tumorpatienten**

Heute gilt als modernes Beispiel eines erfolgreichen Bewegungskonzeptes für Tumorpatienten das aus Norwegen stammende Projekt „Friluftliv“: Die Bewegung in freier Natur fördert einen aktiven und natürlichen Lebensstil; Körper wie Seele werden von der freien Natur berührt und dies hilft, Ruhe zu finden und neue Kräfte zu sammeln. Ein Gefühl von Freiheit und Lebenslust macht sich breit und Bewegung im Freien trägt dazu bei, Klarheit über viele Lebensfragen zu erlangen. Untermauert wird dieses Projekt von internationalen Studien, die klare Zusammenhänge von physischer Aktivität und Verminderung von Tumorerkrankungen – und dies altersunabhängig – belegen.



#### **Referentin:**

Dr. Gertraud Gisser, Primarin der Abteilung für physische Rehabilitation am Krankenhaus Brixen