



Interview mit Prof. Dr. Karen Steindorf

Leiterin der Abteilung Bewegung,
Präventionsforschung und Krebs am
Deutschen Krebsforschungszentrum
und am Nationalen Centrum für
Tumorerkrankungen in Heidelberg



Professor Dr. Karen Steindorf ist Leiterin der Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs (G210) am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT). Mit ihrer neu eingerichteten Abteilung entwickelt sie Bewegungsprogramme so weiter, dass Krebspatienten maximalen Nutzen daraus ziehen. Dazu arbeitet Frau Steindorf eng mit der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT zusammen. In Zukunft will sie in diesem patientenorientierten Bereich genauer analysieren, wem welches Sporttraining am besten hilft. Frau Professor Steindorf gehört ebenso wie der Vorstandsvorsitzende der Stiftung LebensBlicke dem wissenschaftlichen Beirat von **onkoAktiv** an. Mit ihr (**KS**) sprach Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**)

Sport und Krebserkrankungen

JFR: Sportliche Aktivitäten haben bekanntermaßen einen Einfluss sowohl auf Krebsentstehung als auch auf das Leben danach. Gilt dies für alle Krebsarten? "Profitiert" eine bestimmte Krebsart besonders?

KS: Bei der Krebsentstehung gibt es tatsächlich Unterschiede zwischen den Krebsarten. Interessanterweise wurde aber gerade für die in Deutschland besonders häufigen Tumorarten nachgewiesen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil mit einem geringeren Erkrankungsrisiko verbunden ist. So scheint dieser Zusammenhang zu gelten für Brust- und Darmkrebs, sowie Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Gebärmutterkörperkrebs. Die mögliche relative Risikoreduktion liegt dabei je nach Krebsart zwischen 20 und 40 Prozent.

Wie spezifisch der "Profit" nach einer Krebsdiagnose ist, wissen wir noch nicht hinreichend, da hier die Auswirkungen auf das Wiedererkrankungsrisiko und die Sterblichkeit bislang nur für wenige Tumorarten untersucht wurden. Aus Sicht der

Bewegungstherapie denken wir häufig nach der Diagnose nicht mehr vorrangig krebsarten-spezifisch, sondern richten unsere Bemühungen auf die individuelle Situation der Patienten und Patientinnen aus. Häufig geht es dabei auch um die Linderung von Nebenwirkungen, die durch die primäre Krebstherapie verursacht wurden. Da tritt die zu Grunde liegende Krebsart häufig in den Hintergrund.

JFR: Was verändert Sport bei gesunden Individuen wie bei Betroffenen?

KS: Wenn die Menschen vorher eher inaktiv waren und den Einstieg sinnvoll wählen: häufig das ganze Leben. Die Auswirkungen von Sport sind sehr vielfältig und können Körper, Geist und Seele beeinflussen. Dieses Wechselspiel kann sich gerade für Betroffene einer Krebserkrankung sehr positiv auswirken. Dazu führen wir in Heidelberg seit Jahren wissenschaftliche Studien durch. Gerade kürzlich konnten wir durch zwei große randomisierte Studien mit Brustkrebspatientinnen nachweisen, dass Training bereits parallel zur Chemo- bzw. Strahlentherapie relevante, positive Effekte besitzt. Körperliches Training kann krebs- und therapiebedingte Nebenwirkungen lindern und somit die Lebensqualität der Patienten auch langfristig positiv beeinflussen. Da das Nebenwirkungsprofil häufig zum Abbruch oder zur Reduktion der medizinischen Therapie führt, kann die Linderung der Nebenwirkungen durch Sport somit auch einen direkten Einfluss auf den Erfolg der Primärtherapie haben. Darüber hinaus verstehen wir durch unsere Forschung immer mehr, wie dieses vielschichtige Wirkspektrum von körperlicher Aktivität zustande kommt, sei es über den Einfluss auf metabolische Faktoren, Entzündungsprozesse oder die Verbesserung des Immunsystems. Zudem gibt es erste Hinweise, dass es auch direkte anti-tumorale Effekte geben könnte. Dieser Aspekt bedarf aber noch der weiteren Forschung.

JFR: Wie notwendig ist die begleitende Evaluation von sportlichen Maßnahmen auch im Sinne einer positiven Selbsterfahrung?

KS: Da sprechen Sie einen sehr wichtigen Punkt an. So nehmen viele Betroffene das körperliche Training schon alleine deswegen als sehr positiv wahr, weil sie, neben den eher fremdbestimmten Maßnahmen wie Operationen, Chemo- und Strahlentherapien, selber zum Gelingen der Therapie beitragen können. Darüber hinaus verändert körperliches Training das Selbstbild und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper, alles sehr wichtige psychosoziale Aspekte nach einer Krebserkrankung.

JFR: Welche Sportarten eignen sich besonders?

KS: Es gibt keine spezielle "Krebssportart", die sich besonders eignet. Die Frage ist häufig eher umgekehrt zu stellen, im Sinne von, welche Sportart ist in der akuten und individuellen Situation für einen bestimmten Patienten oder Patientin (momentan) nicht geeignet, seien es Kontakt- oder Gruppensportarten bei eingeschränktem Immunsystem oder spezielle Krafttrainingsübungen bei vorliegenden Knochenmetastasen. Gemäß den allgemeinen Empfehlungen sollte es aber eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersportarten sein. Das gilt übrigens in gleichem Maße auch für Gesunde.

JFR: Sport wird von vielen Menschen missverstanden als "Leistungserbringung" (siehe Schulnoten). Sollte man nicht besser von körperlichen Aktivitäten sprechen?

KS: Absolut. Manche Menschen schreckt der Begriff "Sport" eher ab, umgekehrt muss aber verstanden werden, dass wir nicht über Schaufensterbummeln sprechen, sondern schon eine gewisse Intensität und Regelmäßigkeit erfolgen muss. Das können aber auch in den Alltag integrierte körperliche Anstrengungen sein.

JFR: Menschen sind Individuen, dennoch lässt sich Sport besser in Gemeinschaft betreiben (z.B. Sportgruppen). Wie bringen Sie Betroffene dazu, sich anzuschließen?

KS: Gruppenbasiertes Training ist in der Tat häufig reizvoll, da es auch den Kontakt zu anderen Betroffenen ermöglicht und somit auch gegen soziale Isolation helfen kann. Die Integration in Sportgruppen ist normalerweise kein Problem, allerdings hängt der Erfolg des gruppenbasierten Trainings davon ab, dass das Trainingsniveau passend ist.

JFR: 50 Prozent der Kinder heute können nicht schwimmen. Ist das Smartphone-Zeitalter ein Grund dafür?

KS: Ich denke, die genannten Gründe hierfür sind vielschichtig. Wir sind uns wohl alle darüber bewusst, dass der zunehmende Einzug von Computern, Fernsehern und eben auch Smartphones in das Leben unserer Kinder eher schädlich als nützlich ist für das Bewegungsverhalten der jungen Generation. Das gleiche gilt aber sicherlich auch für uns Erwachsene als wichtige Vorbilder.

Speziell für die sinkende Popularität der Schwimmfähigkeit würde ich das Smartphone aber nicht verantwortlich machen. Schwimmen erlernen die meisten Kinder in der frühen Kindheit und in der Regel in einem Schwimmkurs. Der muss angeboten werden, bezahlt werden können und das Kind braucht eine Person, die bereit ist, es bei diesem Lernprozess zu unterstützen. Vielleicht hängt speziell dieser Umstand also eher damit zusammen, dass immer weniger Eltern die Zeit haben/aufbringen können, sich um diese Angebote für ihre Kinder zu kümmern, oder auch das Geld dafür in manchen Familien nicht vorhanden ist. Ich selber würde Schwimmfähigkeit als so wichtig erachten, dass jedes Kind eine Chance darauf haben sollte. Das lässt sich vermutlich nur über eine ernsthafte Integration in den Schulunterricht sicherstellen.

JFR: Mit welchen zeitlichen Dimensionen muss der Betroffene rechnen, wenn er sportliche Aktivitäten unternimmt, um seinem Krebsleiden entgegen zu wirken?

KS: Wenn Sie den zeitlichen Aufwand pro Woche meinen, dann sprechen die aktuellen Empfehlungen von mindestens 150 Minuten pro Woche. Wenn Sie eher die Zeitachse des Lebens meinen, so haben Studien zumindest für Darm- und Brustkrebs gezeigt, dass diejenigen das geringste Krebsrisiko haben, die lebenslang körperlich aktiv waren. Das passt zu dem Wissen, dass viele Krebserkrankungen sich über eine lange Zeit entwickeln, häufig über Jahrzehnte hinweg. In einer unserer Studien konnten wir aber auch zeigen, dass auch Frauen, die erst ab dem 50. Lebensjahr körperlich aktiv geworden sind, noch eine Risikosenkung bezüglich des Brustkrebses aufwiesen. Somit scheint es nie zu spät sein, sein Leben körperlich aktiver zu gestalten.

JFR: Können Sie bitte den Menschen drei einfache Ratschläge geben, die sie sich einprägen sollten?

KS: 1. Seien Sie körperlich so aktiv wie möglich. Es handelt sich um eine der wenigen Faktoren, mit denen Sie selber ihr Krebsrisiko senken können. 2. Betreiben Sie vor allem körperliche Aktivitäten, die zu Ihnen passen und die Ihnen somit auch mittelfristig Spaß bereiten können. 3. Setzen Sie sich realistische Ziele; es geht nicht um Leistungssport.

JFR: Herzlichen Dank für dieses informative und aufschlussreiche Interview.