

EXKLUSIVE
KOLUMNE

Hirschhausen stellt vor: Sport-/Bewegungs- therapeuten



DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN
ARZT, KABARETTIST UND GRÜNDER DER
STIFTUNG HUMOR Hilft HEILEN

Liebe *alverde*-Lesende!

Sitzen ist das neue Rauchen, heißt es. Und das stimmt. Unser Alltag ist immer bewegungsärmer geworden. Dabei gibt es praktisch nichts, was einem schneller gute Laune verschaffen kann als körperliche Betätigung. Braucht es dazu noch einen wissenschaftlichen Beweis? Ja! Sagen die Sportwissenschaftler und bieten unter anderem gleich drei Abschlüsse an: Bachelor, Master und Magister – sprich Sportlehrer. So wie die Mediziner ihre Zulassungshürden haben, muss vor Studienbeginn oftmals eine Sparteignungsprüfung bestanden werden – sonst ist man besser auf der Schachakademie aufgehoben.

Sportwissenschaftler beschäftigen sich mit einem breiten Spektrum, vom Breiten- bis zum Leistungssport, von den Reha-Kliniken bis zu den Gesundheitszentren und Fragen der Prävention. Insgesamt gibt es in Deutschland, wenn man auch Sportökonomie oder Sportpsychologie dazunimmt, 243 Studiengänge an 103 Hochschulen. Eine der größten weltweiten Ausbildungs- und Forschungsstätten ist die Deutsche Sporthochschule Köln, offiziell abgekürzt mit DSHS, aber intern gerne auch „Spoho“ genannt. Dort wirkte auch Dr. Freerk Baumann, bevor er sich im Centrum für Inte-



GANZHEITLICHES AUSDAUERTRAINING: DR. FREERK
BAUMANN (RECHTS) LEITET EINEN PATIENTEN AN.

EINER VON
3.000*:
DR. FREERK
BAUMANN

grierte Onkologie (CIO) der Uniklinik Köln dem ziemlich neuen und revolutionären Thema „Onkosport“ widmete. Dass es „Herzsport“ gibt, ist bekannter als die Tatsache, dass auch Krebspatienten von Sport profitieren. Denn ein häufiges Symptom ist eine bleierne Schwere, die „Fatigue“ genannt wird. Sie wird durch die Krankheit, aber auch durch die kräftezehrenden Therapien verursacht. Und dagegen hilft enorm gut: Krafttraining, Ausdauer und Beweglichkeit! Das ist inzwischen in vielen guten Studien nachgewiesen.

Freerk Baumann lebt, was er forscht. Ich lud ihn ein zu meinem Liveprogramm „Endlich“,

und hinter den Kulissen auf Tour habe ich zu meinem eigenen Spaß immer eine Tischtennisplatte dabei. Ich komme da kurz vor dem Auftritt körperlich und geistig ganz schnell auf einen guten Energie-Level. Wir spielten beim Reden miteinander. Wie ich erfuhr, ist Tischtennis bestes Reaktions- und Hirntraining und schützt besser vor Demenz als jedes Sudoku. Unser Spielstand wird nicht verraten – denn die Rückrunde steht aus. Aber ich weiß ihn noch.

Ihr

Eckart v. Hirschhausen

Bewegter Kampf gegen Krebs

Dr. Freerk Baumann ist Sportwissenschaftler und Sporttherapeut. Im Kölner Centrum für Integrierte Onkologie leitet er Krebspatienten zu einem therapeutischen Bewegungsprogramm an. Und hier bildet er auch Sporttherapeuten aus, die sich auf Krebserkrankungen spezialisieren und so diese wichtige Säule der Therapie überall in Deutschland verankern.

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN: Zu welchem Zeitpunkt in oder nach der Krebsbehandlung sollten Patienten sportliche Aktivitäten starten?

DR. FREERK BAUMANN: Direkt nach der Diagnose! Die Nachricht von einer Krebserkrankung stürzt Patienten in große Angst und Unsicherheit und führt oft dazu, dass sie sich zurückziehen. Sie gehen, bildlich gesprochen, nach Hause und ziehen sich die Decke über den Kopf. Auch Patienten, die sportlich sind, haben nun Angst, etwas falsch zu machen und die Krankheit zu verschlimmern. Deshalb ist es wichtig – und das geschieht heute auch fast immer –, dass der Arzt die Patienten ausdrücklich zur Bewegung ermutigt. Sie sollen ihre gewohnten Aktivitäten unbedingt beibehalten und möglichst auch noch ein sporttherapeutisches Angebot wahrnehmen.

Geht es vor allem darum, den Patienten psychisch zu stabilisieren?

Das ist ein wichtiger Aspekt, aber der entscheidende Grund ist, dass gezielte Bewegung die beiden häufigsten Nebenwirkungen der Krebstherapie mildert. Das ist zum einen die Fatigue, eine Mischung aus Schwäche,



BEWEGUNG ALS MEDIZIN: DAFÜR SETZT DR. FREERK BAUMANN SICH EIN.



Mit einem Patienten geht Freerk Baumann den Trainingsplan durch.

Matchball: Eckart von Hirschhausen und Freerk Baumann beim Tischtennis.



Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Dagegen hilft ein Kraft- und Ausdauertraining. Zum anderen die Polyneuropathie, ein Nervenleiden, das sich beispielsweise in Kribbeln und Brennen in Füßen und Händen äußert. Das lässt sich durch ein sensomotorisches Training lindern, das der Patient auf instabilem Untergrund absolviert. Diese Übungen führen übrigens meist Physiotherapeuten durch. Tatsächlich belegen Studien, dass bei diesen beiden Nebenwirkungen Bewegungstherapie wirksamer ist als eine Medikation.

Die Patienten trainieren in der Sporttherapie oft in Gruppen. Warum?

Die Gruppe hat eine Selbsthilfefunktion, sie fängt auf und motiviert. Aber auch in der Gruppe trainiert niemand nach Schema F. Wir schauen uns jeden Patienten genau an. Es ist zum Beispiel bei der Fatigue ganz wichtig, das Training richtig zu dosieren. Wenn man einen Patienten mit schweren Symptomen überfordert, ist das kontraproduktiv. Ein anderes Beispiel dafür, wie

entscheidend therapeutische Begleitung ist, ist die Harninkontinenz nach Prostatakrebs-Operationen. Dagegen machen die Patienten ein Schließmuskeltraining. Eine Studie hat gezeigt, dass das Training nahezu unwirksam ist, wenn die Männer es eigenständig durchführen. Diejenigen aber, die über Monate ein professionell beaufsichtigtes Training machen, profitieren enorm: 95 Prozent können ihre Blase wieder kontrollieren.

Kann Bewegung die Überlebenschancen bei Krebs verbessern?

Interventionsstudien, die das sicher belegen können, sind gerade in Arbeit. Bei diesen Studien werden die Patienten zufällig in Gruppen aufgeteilt, die verschiedene Bewegungsprogramme absolvieren. Und diese werden über lange Zeit begleitet, um zu sehen, wie sich die Krankheit entwickelt. Aus ethischen Gründen ist es nicht möglich, eine Kontrollgruppe zusammenzustellen, die sich nicht bewegen soll. Denn dafür gibt es schon zu viele fundierte Hinweise, dass Bewegung hilft. ●