



Frauenklinik

DR. GEISENHOFER

Brustzentrum am Englischen Garten



„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

Hippokrates (ca. 460 -370 v. Chr.)

Sport – ein wichtiges Medikament

In den letzten Jahren wurde immer deutlicher, wie sehr der griechische Arzt Recht haben sollte. Inzwischen haben zahlreiche klinische Studien bewiesen, dass maßvolle körperliche Aktivitäten (3-4 x in der Woche je 60 Minuten) die Nebenwirkungen der Chemo- und antihormonellen Therapie ebenso messbar reduzieren, wie auch die Rate der (Wieder-) Erkrankungen (Verbesserung um 20 % -30 %). Zusätzlich wird stets eine Verbesserung der Lebensqualität beobachtet. Dieser Effekt beruht nicht zuletzt auf den positiven Eigenschaften, die bei körperlichen Aktivitäten ganz automatisch hervorgerufen werden:

- Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf- und das Immunsystem.
- Ihr Immunsystem wird auf Vordermann gebracht.
- Das zusätzliche Erkrankungsrisiko durch Übergewicht senken Sie maßgeblich.
- Sie werden in den Genuss der Wirkung von Endorphinen kommen.

Das sind vier gute Gründe, neben all den medizinisch gemessenen Gesundheitsvorteilen, Ihre Bewegungen zu fördern. Folgendes können Sie im Alltag gut einbauen:

Wie wäre es

- mit Treppen steigen statt Lift fahren?
- einen variablen Steharbeitsplatz zu haben?
- eine Haltestelle früher oder später zu nehmen?
- kleine Einkäufe mit dem Fahrrad zu erledigen?

In Ihrer Nachsorge spielt die Bewegungstherapie eine äußerst wichtige Rolle. Sie unterstützen damit die Therapieverträglichkeit, sind weniger müde und wirken dem Muskelabbau aktiv entgegen. Ihr Osteoporose-Risiko wird gesenkt und Ihr Stoffwechsel wird gefördert, was die Detoxifikation im Zellstoffwechsel anregt.

Wann genau ist der richtige Zeitpunkt? Das lässt sich nicht pauschal festlegen. Es ist vielmehr von Ihrem individuellen Befinden abhängig. In der Regel beginnt die Physiotherapie schon 1-2 Tage nach der Operation. Damit beugen Sie vor und die Folgen des Eingriffs werden minimiert. Ihr Muskelgewebe wird gedehnt, was einem Lymphstau entgegenwirkt. Unter der Anleitung unserer erfahrenen Physiotherapeuten lernen Sie genau die richtigen Übungen für Ihre spezielle Situation und vermeiden damit u. a. schmerzbedingte Schonhaltungen. Sie beginnen langsam und steigern Ihr Programm individuell. Nutzen Sie die Unterstützung durch das erfahrene Personal.

Bundesweit gibt es ca. 850 Rehabilitationsportgruppen. Die Übungsleiter dieser Sportgruppen absolvieren ein spezielles Ausbildungsprogramm. Sie werden dort unter besonderer fachlicher Anleitung zum Sport angeregt.

In den Kliniken zur stationären Nachsorge, wie Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahmen, steht Ihnen Fachpersonal mit speziellen Angeboten (Tanztherapie, Yoga, Qi-Gong, u.ä.) zur Verfügung. Hier finden Sie Kurse, die Ihnen Spaß machen.

Bewährte Sportarten: Wandern, Radfahren, Schwimmen, leichtes Joggen, Nordic-Walking, Aerobic, Zumba, Skifahren, Langlauf, Klettern, Golfen, Rudern, Tauchen. In neuen Studien wurden auch die sogenannten Rückschlagsportarten, wie Tennis oder Badminton, als geeignet eingestuft. Selbst Krafttraining zum Muskelaufbau an Geräten hat positive Ergebnisse erzielt. Wichtig ist dabei jedoch, Maß zu halten.

Trainieren Sie moderat, aber regelmäßig. Vermeiden Sie Muskelkater und sorgen Sie für reichlich frische Luft. Trinken Sie viel reines Wasser und achten Sie auf Ausgewogenheit. Stellen sich Schmerzen ein, reduzieren Sie die Belastung.

Sport ist als Reha-Maßnahme verordnungsfähig. Sie können Ihren Sport sozusagen auf Rezept erhalten. Damit sind auch Zuschüsse von der Krankenkasse möglich (Muster 56 – Verschreibung von Rehabilitationssport). Die Krankenkassen unterstützen Ihre Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe für 18 Monate. Jedem Betroffenen werden 50 Übungseinheiten mit jeweils 45 Minuten in einem zertifizierten Sportverein bewilligt.

Ansprechpartner:

Juliane Mangold Tel. 089 54418912

mangold@bvs-bayern.com

www.bvs-bayern.com

(BVS = Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayerns e.V.)

Warum wirkt Sport gegen Krebs?

Wie die biologischen Mechanismen, die aus körperlicher Aktivität entstehen und das Risiko der Zellentartung beeinflussen, ist noch weitestgehend unbekannt.

Man geht von einem multifaktoriellen Geschehen aus. Die körperliche Aktivität regt fast alle Organsysteme an, beeinflusst auch die Gehirnregionen und kann sich so auf die äußerst komplexen Vorgänge des Immunsystems auswirken. Die Durchblutung des gesamten Körpers erschwert das Überleben der Krebszellen. Ebenso wird Glukose durch Sport verbraucht. Krebszellen sind auf Glukose angewiesen.

Die positive Wirkung auf die Psyche und die allgemeine Befindlichkeit wirkt antioxidativ, was dem Krebswachstum entgegenwirkt. Verbesserte DNA-Reparaturmechanismen, die Verringerung von Insulin und Botenstoffen, wie IGF, Interleukin oder TNF (Entzündungsboten) und die Verringerung der Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe im Verdauungstrakt durch den angeregten Stoffwechsel sorgen für eine aktive Abwehr.

Sport senkt den Östrogenspiegel, was bei hormonabhängigen Tumoren der antihormonellen Therapie entgegenkommt.

Bleiben Sie aktiv, Sie werden davon profitieren!