

# Sport als Wunderpille bei Krebs

**Ein an Leukämie erkrankter Haller berichtet von seinem Weg zurück in den Alltag. Chefärzte geben Tipps. Rund 50 Personen kommen auf Einladung des Diaks ins Haller Rathaus.**



Foto: Thumilan Selvakumaran

## **Lorenz Gaissmaier erzählt vom Krebs.**

Den Körper stählen, besser bei Frauen landen, ästhetischer wirken: Das waren für Lorenz Gaissmaier Gründe genug, regelmäßig im Fitnessstudio Gewichte zu stemmen – zumindest noch vor eineinhalb Jahren. Der 23-Jährige hat gegen eine tödliche Krankheit gekämpft und gewonnen. Das er wieder auf den Beinen steht, verdanke er neben der Medizin vor allem dem Sport.

Um den Effekt von Bewegung auf Krebs geht es beim Aktionstag, zu dem das Diak am Samstag ins Rathaus eingeladen hat. Rund 50 Besucher kommen in den Ratsaal. Musikalisch umrahmt wird der Vormittag vom Bläserquartett von Richard Beißer, der selbst eine schwere Krebserkrankung hinter sich hat.

„Das ist ein Thema, das uns an den Rand bringt“, meint Pfarrer Hans-Joachim Lenke, Vorstandsvorsitzender des Diaks. Eine Krebs-Diagnose treffe die Patienten hart. Man verbinde Leid, Schmerzen und Tod damit. Familie, Freunde und ein Netzwerk seien wichtig, aber auch die Betreuung durch Experten.

## **Langes Sitzen erhöht Risiko**

Zu diesen gehören die Referenten im Rathaus. Ihr Credo: Jede körperliche Aktivität hilft. Große Studien hätten gezeigt, so Professor Dr. Markus Golling, dass das Risiko durch Krebs zu versterben höher ist, wenn man sich wenig bewegt, etwa in einem Bürojob. Man könne langes Sitzen durch Sport kompensieren, so der Chefarzt der Chirurgischen Klinik sowie Vorstandsvorsitzender des Krebsvereins. Etwa 472.000 Menschen erkrankten jährlich an Krebs. Für 220.000 von ihnen ende er tödlich.

Allerdings ließe sich nicht bei jedem Krebs das Risiko senken. „Bei Brustkrebs kann man als Frau nicht viel machen“, so Golling. Dr. Thomas Geer, Chefarzt der Inneren Medizin. Er ergänzt, dass auch bei einem Tumor im Hoden oder in den Eierstöcken keine Effekte durch Sport nachgewiesen sind. Bei den meisten anderen Karzinomen, etwa im Dickdarm, sei das anders.

Allerdings sei Leistungssport nicht als Prophylaxe geeignet. Der Körper entwickle sich bei richtiger Belastung weiter, baue aber bei fehlender Belastung ab und schädige sich bei zu hoher Belastung, erklärt Geer. Auch lebe der „weekend exerciser“ nicht unbedingt gesünder. Er verursache vielmehr „akuten, zeitlimitierten Trainingsstress“. Geer empfiehlt regelmäßiges, leichtes Training, auch zwischen Chemotherapien. Überholt sei die Vorstellung, man dürfe Krebskranke keiner Belastung aussetzen. „Das gilt nur bei akutem Krankheitszustand.“

## **Rund 11.000 Männer sterben**

Weitere Zahlen nennt Dr. Bernhard Brehmer, Chefarzt der Urologischen Klinik. Jährlich erkrankten 60.000 Männer an Prostatakrebs. „Leider können wir nicht jeden retten.“ Rund 11.000 sterben. Regelmäßige Bewegung senke das Risiko um bis zu 30 Prozent. 30 Minuten an fünf Tagen die Woche reichten aus. Er empfiehlt, häufiger Treppe statt Aufzug zu wählen.

Mehr Bewegung fordert auch der Sportmediziner Dr. Imanuel Gieck. Er nennt die Berechnung nach der metabolischen Äquivalente (MET). Joggen sei am effektivsten, bringe 11 MET. Der Wochensoll von 21 MET lasse sich allerdings auch mit sieben Spaziergängen zu je einer Stunde erreichen. Hausarbeit bringe zudem 3,5 MET. Für Gieck ist Sport eine „präventive Wunderpille“.

## **Diagnose: Leukämie**

Die half wohl auch dem passionierten Sportler Lorenz Gaissmaier. Im Sommer 2015 kam er mit Grippe-symptomen aus dem Vietnam-Urlaub ins Diak. Die Ärzte stellten eine akute lymphatische Leukämie fest, die in vielen Fällen tödlich endet. „Ich habe meine Gedanken Richtung Universum geschickt: Warum ich? Warum die Krankheit Krebs?“ Der junge Haller habe sich stets gesund ernährt, Sport getrieben, auf seinen Körper geachtet.

Plötzlich fand er sich nicht mehr in seiner Einzimmerwohnung in Hall, sondern in einem Zweibettzimmer im Diak wieder. Ohne Privatsphäre, ohne Abwechslung – in einem tristen Klinikalltag. „Ich wurde dünner, habe Muskeln abgebaut.“ Kurz darauf habe er schlagartig 30 Kilo zugenommen.

Mit Gymnastikball, Rückenroll und Yogamatte fand er zurück zum Sport. Er wollte wieder Routine, Glücksgefühle und auch den Schmerz. Dem 23-Jährigen brachte die Bewegung nicht nur die gewünschte Ablenkung, sondern auch mentale Fitness. „Nachdem ich am Boden lag, wollte ich die Treppe wieder hoch“, sagt der 23-Jährige. Und er hat es geschafft. Sein Ziel ist nun ein Psychologiestudium in Konstanz. Er ist bereits eingeschrieben.

## **Kursangebote bei der TSG Schwäbisch Hall**

Wer an Krebs leidet, kann sich von seinem Arzt Sporttherapien verschreiben lassen. „In der Regel werden 50 Einheiten von der Kasse bezahlt, die Sie in eineinhalb Jahren leisten können“, sagt Tanja Schmid von der TSG Schwäbisch Hall. Der größte Haller Sportverein kooperiert mit Ärzten und Krebsverein. Mehrere Reha-Kurse werden bei Diabetes, Gefäß- und Herzkrankheiten sowie orthopädischen Problemen angeboten. „Die Therapeuten sind zertifiziert. Die Kurse werden von einem Arzt betreut.“ Teilnehmen könne jeder. Zu den Angeboten gehörten Stunden im Sitzen, Stehen und Gehen sowie Übungen auf dem Boden. Vor allem ältere Patienten nutzten das Angebot. „Wir sind noch am Anfang und wollen auch Angebote für Jüngere schaffen“, so Schmid.

Quelle: Haller Tagblatt