

Sport erhöht Therapieerfolg Mit dem Fahrrad zur Bestrahlung



Autor: Carina Jung (München) Quelle: SpringerMedizin.com 17.11.2010 19:00

basierend auf: Dimeo F et al. Effects of an endurance and resistance exercise program on persistent cancer-related fatigue after treatment. Ann Oncol. 2008;19:1495-9.

Die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO) fordert Krebskranke auf, während einer Strahlentherapie körperlich aktiv zu bleiben. Dies wirke nicht - wie früher häufig angenommen - dem Therapieerfolg entgegen, sondern unterstütze ihn.

„Die traditionelle Einstellung wies den Patienten während der Strahlentherapie eine passive Rolle zu“, erinnert sich Petra Feyer, Berlin in einer Pressemitteilung der DEGRO. Sie sollten sich vor allem ausruhen und körperlich nicht anstrengen. Jede Belastung galt als schädlich. „Heute wissen wir, dass das falsch ist. Tumorkranken, die sich zurückziehen, verkraften die Therapie nicht besser, sondern eher schlechter“, betont Feyer. Viele Patienten entwickeln während der Strahlentherapie ein Fatigue-Syndrom, das ihnen den Mut zu körperlichen und geistigen Aktivitäten nimmt. Dies bessert sich jedoch nicht, wenn die Patienten sich schonen und jegliche Anstrengung meiden - im Gegenteil: „Tumorkranken brauchen sowohl moderate körperliche als auch geistige Aktivität“, erklärte DEGRO-Präsidentin Rita Engenhart-Cabillic, Marburg. So konnte eine Studie der Berliner Charité zeigen, dass ein Fitness-Programm eine gute Möglichkeit ist, gegen den Erschöpfungszustand vorzugehen [Dimeo F et al. Annals of Oncology 2008; 19: 1495-9].

Ausgewogene Mischkost ideal

Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung. Engenhart-Cabillic rät zu einer ausgewogenen Mischkost. Diese sollte genügend Eiweiß und Kohlenhydrate sowie ausreichend Vitamine, jedoch nicht zu viel Fett und Zucker enthalten. Auf Alkohol müssen Patienten während der Strahlentherapie übrigens nicht vollständig verzichten. Sie sollten ihn jedoch nur in Maßen genießen.

Weitere Tipps enthält die DEGRO-Broschüre „Strahlen für das Leben“, die Interessierte kostenlos von der Internetseite der Fachgesellschaft herunterladen können.

Detaillierte Informationen zur Prophylaxe und Therapie von Nebenwirkungen der Strahlentherapie bei den einzelnen Krebserkrankungen hat die Arbeitsgemeinschaft Nebenwirkungen und Supportivtherapie der DEGRO zusammengefasst. Die Seite richtet sich an Ärzte und Patienten gleichermaßen. „Noch immer begegnen viele Menschen einer Strahlentherapie mit Furcht und Vorurteilen. Mit umfassenden Informationen wollen wir dazu beitragen, diese oftmals unbegründeten Ängste abzubauen“, so Engenhart-Cabillic.