


Welchen Stellenwert haben Bewegung und Sport bei der Krebserkrankung?

Bewegung hat in der Behandlung von Krebspatienten eine herausragende Bedeutung. Dabei kommt es nicht darauf an, Sport auf Leistungsniveau zu betreiben, sondern auf ein leichtes, möglichst tägliches Training, das den jeweiligen körperlichen Kräften angepasst ist. Dies erhöht die Leistungsfähigkeit, fördert die Selbstständigkeit insbesondere bei älteren Patienten und kann je nach ausgeübter Bewegungs- oder Sportart auch ein wesentliches Element für soziale Kontakte darstellen.

 Richtig dosiert kann Bewegung Erfolgserlebnisse vermitteln und erhöht damit die Lebensqualität.

Zwei wissenschaftliche Arbeiten bestätigen, dass dem Thema „Bewegung“ eine noch höhere Bedeutung zukommt. Sowohl für Patientinnen mit Brustkrebs als auch für Patienten mit Darmkrebs ergab sich durch regelmäßigen Sport im Ausdauerbereich eine deutliche Besserung der Krankheitsprognose. Wir müssen annehmen, dass dies auch für andere Krebsarten gilt. In vielen Städten werden Sportgruppen für Patienten mit Krebserkrankungen eingerichtet. Empfehlenswert sind Sportarten, die individuell während einer Therapie an die aktuelle Belastbarkeit angepasst werden können. Es sollten möglichst große Teile der Muskulatur trainiert werden und die Sportart sollte mit wenig Aufwand zu betreiben sein. Gut geeignet sind zügiges Gehen und Walking oder Nordic Walking (für den geschwächten Patienten kleine Spaziergänge), Ergometertraining oder eine medizinische Trainingstherapie. Auch Bewegung bei Musik bis hin zum Tanzen oder Gruppensportarten wie Ballspiele sind denkbar.



Bei welchen Krebs- und Therapiefolgerkrankungen ist eine komplementärmedizinische Behandlung sinnvoll?

Appetitlosigkeit

Zur Appetitanregung werden in der klassischen Pflanzenheilkunde so genannte Bittermittel verwendet. Ein typisches unterstützendes Medikament ist Enzian in Form eines Extraktes oder einer Tinktur. Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd, die Sekretion von Speichel und Magensaft wird verbessert. Gleichzeitig wird die Motorik im Magen-Darm-Trakt erhöht, was auch einen leichten Effekt gegen die Übelkeit hat.

Sie können Ihren Apotheker nach Bittermitteln fragen, in Form von so genannten „Verdauungsschnäpsen“ sind sie zum Teil auch im Reformhaus erhältlich. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie keine alkoholhaltigen Säfte auswählen.

Depression

Das klassische pflanzenheilkundliche Mittel gegen Depression ist Johanniskraut. Viele Patienten wenden es in der Selbstmedikation an.

! Johanniskraut zeigt jedoch auch viele Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und sollte deshalb nur nach Abstimmung mit dem Arzt eingenommen werden.