



Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V.

122. Internistenkongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e. V.
9. bis 12. April 2016, Congress Center Rosengarten in Mannheim

Bewegung statt Schonung

Wie Sport dabei hilft, Krebs zu bekämpfen

Mannheim, März 2016 – Während fast jeder weiß, dass Sport sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt, ist bisher kaum bekannt, dass er der Entstehung von Krebs entgegenwirkt und sogar das Befinden von krebskranken Patienten während einer Strahlentherapie verbessert. Aktuelle Studienergebnisse zur Rolle körperlicher Aktivität bei der Therapie von Krebserkrankungen stellen Experten auf der Pressekonferenz am 11. April 2016 zum Thema „Ist Sport die beste Medizin? Bewegung gegen unsere Volkskrankheiten“ auf dem 122. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e. V. (DGIM) in Mannheim vor.

„In Europa lassen sich rund 15 Prozent aller Krebserkrankungen auf mangelnde Bewegung zurückführen“, sagt Professor Dr. rer. nat. Karen Steindorf, Leiterin der Abteilung „Bewegung, Präventionsforschung und Krebs“ am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Damit sei der Krebschutz durch Sport sogar größer als der durch den Verzicht auf Alkohol. Eine Reihe von Studien hat in den letzten Jahren gezeigt, dass Sport das Risiko für so unterschiedliche Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs deutlich senken kann. „Die mögliche relative Risikoreduktion liegt dabei je nach Krebsart zwischen 20 und 40 Prozent“, sagt Steindorf. Der World Cancer Research Fund (WCRF) empfiehlt daher, täglich mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein. Wer kann, sollte sich auf 60 Minuten moderate oder 30 Minuten anstrengend körperliche Aktivität täglich steigern. Dabei muss es nicht immer der gezielte Sport im Verein oder im Fitnessstudio sein – in den Alltag integrierte Aktivitäten wie etwa das Radfahren zur Arbeit oder das Treppensteigen zählen ebenso.

Über die vorbeugende Wirkung hinaus hat Sport auch dann noch eine wichtige Funktion, wenn Krebs bereits diagnostiziert wurde. „Die Bedeutung von Sport als begleitende



Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V.

Therapiemaßnahme während und nach einer Krebserkrankung wird immer deutlicher“, sagt Steindorf. Systematisches körperliches Training könne therapie- und krankheitsbedingte Beschwerden lindern und so die Lebensqualität der Patienten verbessern. In zwei Studien, die Steindorf auf dem 122. Internistenkongress vorstellen wird, konnte ihre Arbeitsgruppe zeigen, dass ein 12-wöchiges Krafttraining die krebsbedingte Fatigue – eine chronische Erschöpfung – bei Brustkrebspatientinnen stark verringern kann. „Das Training fand parallel zur Chemo- oder Strahlentherapie statt – also in einer Phase, in der den Patientinnen vor wenigen Jahren noch zu maximaler Schonung geraten wurde“, sagt Steindorf. Weitere Studien deuteten darauf hin, dass ein körperlich aktiver Lebensstil sowohl die Überlebenszeit von Krebspatienten positiv beeinflusst, als auch das Risiko eines Rezidivs.

Diese Erkenntnisse werden nach und nach auch in die Praxis übertragen: Analog zu Herz- oder Lungensportgruppen werden zunehmend auch spezifische Sportangebote für onkologische Patienten entwickelt. „Die positiven Effekte der körperlichen Bewegung beschränken sich dabei nicht allein auf die physische Gesundheit“, betont Professor Dr. med. Gerd Hasenfuß, Vorsitzender der DGIM und Präsident des 122. Internistenkongresses. Die Patienten – wie Gesunde übrigens auch – profitierten auch im Hinblick auf die Lebensqualität auf kognitiver und sozialer Ebene. Gerade bei älteren Menschen sei der positive Einfluss eines körperlich aktiven Lebensstils auf den Erhalt der Selbstständigkeit und der Mobilität vielfach nachgewiesen.

Bei der Pressekonferenz zum Thema "Ist Sport die beste Medizin? Bewegung gegen unsere Volkskrankheiten" am Montag, 11. April 2016 von 12.30 bis 13.30 Uhr erläutern Experten der DGIM die positiven Effekte von Sport auf verschiedene internistische Erkrankungen.

Bei Abdruck Beleg erbeten.



Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V.

Terminhinweise:

122. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e. V.

Termin: 9. bis 12. April 2016

Ort: Congress Center Rosengarten Mannheim

Adresse: Rosengartenplatz 2, 68161 Mannheim

Mittags-Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e. V. (DGIM)

Thema: Ist Sport die beste Medizin? Bewegung gegen unsere Volkskrankheiten

Termin: Montag, 11. April 2016, 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Dorint Kongress Hotel Mannheim, Saal 12 (Johann Sebastian Bach)

Zugang über: Congress Center Rosengarten

Adresse: Rosengartenplatz 2, 68161 Mannheim

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)

Pressestelle

Janina Wetzstein/Corinna Spirgat

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-457

Fax: 0711 8931-167

wetzstein@medizinkommunikation.org

www.dgim.de

www.dgim2016.de