

Sport nach Krebs:

Wichtig wie Medikament

Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: Bereits Anfang der 80er Jahre entstanden erste Krebsnachsorge-Sportgruppen. Denn nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfas-



Bewegung wird für Krebspatienten ausdrücklich empfohlen. Foto: ini/pr

sung beitragen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung helfen. Neue Untersuchungen bestätigen sogar, so berichtet die Deutsche Krebshilfe, dass es sinnvoll sein kann, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird mittlerweile sogar ausdrücklich empfohlen. Auch Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten Sportgruppen für Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren. Es handelt sich um die Vereine KTV, TG Aue, SSC Karlsruhe, TSV Bulach, SG Siemens und SG Stupferich. PR