

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 23. Mai 2011

Krebs und Bewegung

Bewegung beugt nicht nur allgemein Krankheiten vor, sondern sie hat heilenden Einfluss, auch bei Krebserkrankungen. In der Regel stehen bei Krebs langwierige, Körper und Psyche sehr belastende Therapien an: Operationen, Bestrahlungen oder Chemotherapie. Dass Tumorpatienten sich daher körperlich besonders schonen sollten, galt unter Ärzten lange Zeit als unumstößlicher Grundsatz. Mittlerweile hat ein Umdenken eingesetzt: Bewegung gilt mittlerweile sogar als wesentliches Heilmittel bei Krebserkrankungen. Diese Beobachtungen werden zunehmend durch Studien belegt. M. Holmes, der im B & M Hospital in Boston arbeitet, wertete die Krankheitsverläufe von 3000 Frauen aus. Das Ergebnis: Bei wöchentlich nur drei bis vier Stunden Bewegung haben Frauen ein um 50 Prozent verringertes Risiko, an Brustkrebs zu sterben. Ähnliche Ergebnisse veröffentlichte ein anderes Krebsinstitut in Boston in Bezug auf Dickdarmkrebs. Die Überlebensrate bei körperlicher Aktivität war ebenfalls um 50 Prozent erhöht. Stellen Sie sich vor, ein Pharmaunternehmen würde ein Krebsmedikament mit dieser Wirksamkeit entwickeln. Es wäre die Rede von unglaublichen Fortschritten und einem möglichem Wendepunkt in der Krebstherapie. Doch die Forschungsgelder für große Studien sind auf diesem Gebiet rar, da es dabei nicht um ein Medikament geht, das schon fast „wunderbare“ Heilerfolge aufzeigt, sondern nur darum, den Nutzen von kostenfreier Bewegung zu bewerten. Auch die WHO ist dieser Meinung: „Physische Bewegung spielt bei der Verringerung des Auftretens gewisser Krebsarten eine starke Rolle“. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass 21 bis 25 Prozent der weltweiten Dickdarm- und Brustkrebsfälle auf mangelnde Bewegung zurück zu führen ist.

Was passiert durch Bewegung, wenn dadurch ein Krankheitsprozess in einen Heilungsprozess umgekehrt wird? Nur dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Training wirkt beispielsweise genauso gegen Stress, Trauer, Angst und Missmut wie die Einnahme von täglichen Antidepressiva, nur ohne deren Nebenwirkungen. Eine stabile Psyche lässt das Immunsystem aufleben, so dass es wieder beginnen kann physiologisch zu arbeiten. Körperliche Aktivität fördert das Wachstum von gesunden Zellen und zerstört kranke. Auch ist es ein Trugschluss, dass gesunde Ernährung ohne Bewegung etwas bewirken könnte. Die Stoffwechselaktivität bewegter Körperregionen ist 200 Mal höher als die unbewegter. Das heißt nicht bewegte Körperareale, die natürlich in enger Zusammenarbeit mit den inneren Organen zu sehen sind, werden nur zu einem halben Prozent versorgt. Egal ob es sich um Sauerstoff, Flüssigkeit oder alle anderen Nährstoffe handelt, die unsere Zellen brauchen, um ein langes Leben gut zu funktionieren.

Aus meiner Warte betrachtet befindet sich die Forschung und Entwicklung der Zusammenhänge zwischen Krebs und Bewegung aber noch in den Kinderschuhen. Wir definieren deswegen schon seit vielen Jahren über die Quantität hinaus auch die Qualität der Bewegung. Dies ist ein Novum in der sportmedizinischen Betrachtung von Bewegung und unverzichtbar wenn die Einflüsse von Bewegung auf Krebs und Krankheiten allgemein wissenschaftlich erforscht werden sollen. Die bisherigen Untersuchungen können nur relativ undefinierte Bewegungseinflüsse erforschen, eben die der quantitativen Bewegung, da die definierte Bewegung, die Qualität der Bewegung, in der herkömmlichen Medizin noch nicht definiert ist. Diese Definition haben wir mit einer neuen praktischen und theoretischen Bewegungslehre über viele Jahre hinweg entwickelt. Aus diesen Erkenntnissen heraus kann ich Ihnen für die Auswahl von gesundheitlich wirksamer Bewegung einen wichtigen Tipp geben: Je vielfältiger Ihr Körper unterschiedlichste Winkel einnehmen muss, je weniger einseitig – nur Arme oder nur Beine, nur rechts oder links – die Bewegungen Ihrer Sportart sind, desto besser für Ihre Gesundheit.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

