

KÖRPERLICHES TRAINING

- eine Säule in der Krebstherapie



Gesund ins Jahr 2015



15 Jahre Brustkrebsberatung

Überblick

1.) Aktuelle Schlagzahlen

2.) Dogmenwechsel und Trainingseffekte

3.) Die Rolle des Arztes

4.) Diskussion

SCHLAGZAHLEN

Aktive Frauen...

- reduzieren das Risiko eines Mammakarzinoms um ca. 25% bei 10 bis 15MET/Woche (Kohler/Leitzmann, 2011)

 - senken das relative Mortalitätsrisiko NACH einer Brustkrebserkrankung um
 - bis zu 80% bei 3 bis 9MET/Woche
 - bis zu 60% bei > 15MET/Woche
 - bis zu 50% bei 9 bis 15MET/Woche(Holmes et al., 2005)
-

SCHLAGZAHLEN

Aktive Frauen...

- mit hormonrezeptorpositiven Tumoren senken das Rückfallrisiko im Vergleich zu inaktiven Personen
 - bei 1h schnellem Gehen um bis zu 20%
 - bei 2 bis 3h körperlicher Aktivität um bis zu 40%
 - bei mehr als 3h um bis zu 50%

(Holmes et al., 2005)

Überblick

1.) Aktuelle Schlagzahlen

2.) Dogmenwechsel und Trainingseffekte

3.) Die Rolle des Arztes

4.) Diskussion

DOGMENWECHSEL

- **Es soll und darf belastet werden!**
 - Belastungen können intensiver gestaltet werden (>6MET)
 - Individuelle Ziele sollten je nach Tagesform und Krankheitsphase gesetzt werden
 - Belastung professionell und komplex steuern lassen
 - Koordination
 - Kraft
 - Beweglichkeit
 - Ausdauer
 - Variationen und Differenzierungen nutzen
-

ALLGEMEINE EFFEKTE

Bewegung in der Trainingsgruppe...

- erhöht die Therapietreue durch psychosoziale Kontakte und hilft gegen soziale Isolation
- erhöht die Therapieverträglichkeit
- begünstigt positive Lebensstilentscheidungen
- gibt das Vertrauen in den Körper zurück
- erhöht die Lebensqualität

... macht Spaß

SPEZIELLE EFFEKTE

Krafttraining:

- wirkt - intensiver ausgeführt - positiv auf das Muskelwachstum und somit dem Gewichtsverlust entgegen
- Lindert die Fatigue
- Stabilisiert die Knochendichte bei antihormoneller Behandlung

Studienergebnis 09/2014 :

Deutsches Krebsforschungszentrum und Universitätsklinikum Heidelberg

SPEZIELLE EFFEKTE

Ausdauertraining:

- stärkt das Immunsystem
- wirkt positiv auf die Fatigue durch Erhöhung der aeroben Kapazität

Studienergebnis 2006-2011:

McNeely et al. 2006; Wiskemann u. Huber 2008; Lowe et al. 2010; Speck et al. 2010; Granger et al. 2011; Keogh u. Macleod 2011

SPEZIELLE EFFEKTE

Koordinationstraining:

- erhöht die Bewegungssicherheit bei alltäglichen Aktivitäten
 - kann zur spaßvollen Trainingsauflockerung dienen
-

Überblick

- 1.) Aktuelle Schlagzahlen
 - 2.) Dogmenwechsel und Trainingseffekte
 - 3.) Die Rolle des Arztes**
 - 4.) Diskussion
-

VORBILD SEIN!

Schon in der Akutphase...

- Misstrauen abbauen, überzeugt und überzeugend sein
- Interesse wecken und aufklären
- Patientenkreis bilden
- Bewegungstherapeutische Beratung annehmen (APP)
- Schnuppereinheiten anbieten
- ...
- Selbst mitmachen ;-)



FAZIT

Erlaubt ist, was gut tut!

Dr. rer. medic. **Holger Schütt**

200PRO GmbH

Bilker Allee 176 D

40217 Düsseldorf

Tel.: 0211-5292728

Email: info@200pro.com
