

Prof. Dr. Helmut Lötzerich, stellvertretender Leiter des Instituts für Natursport und Ökologie, Deutsche Sporthochschule Köln: **Körperliche Aktivität und Immunsystem –Sport und Bewegung bei Krebserkrankungen**

Das war eine gute Botschaft, die der Fachmann diesmal mit viel Witz und guten Beispielen innerhalb der Reihe „Krebstherapie zum Mitreden“ vortrug: „Wohlfühlspor“ verbessert deutlich die Immunabwehr von krebserkrankten Menschen, und zwar schon während der Therapie wie auch während und nach der Rehabilitation. Ja sogar auch vorbeugend stärkt moderater Sport nachweislich –vor allem über Hormone und Fettzellen – die Abwehr von Gesunden gegenüber Krebsanfälligkeit! Diese Ergebnisse ermittelte der Referent seit den 80er Jahren an seinem Institut in Köln, zunächst ganz vorsichtig in Versuchen mit Mäusen und Ratten, später auch bei Menschen, die von HIV oder Krebs befallen waren – und er wurde von Kollegen aus den USA und anderen Ländern bestätigt. Mit Sport allein kann man zwar dem Krebs nicht davonlaufen, aber er bildet ein wirksames Puzzlestück für Körper und Seele im Kampf gegen den Krebs und für eine bessere Lebensqualität. Weitgehend unbekannt ist: Ärzte können diese Therapie ohne Schwierigkeiten verschreiben, so dass der Patient z.B. für ½ Jahr 2 x pro Woche an einer von der Krankenkasse genehmigten Sportgruppe teilnehmen kann. Dabei ist es wichtig, sich auf einen längeren Zeitraum (½ bis 1 Jahr) einzustellen, denn die positive Wirkung setzt erst nach einigen Monaten ein.

Folgende Empfehlungen bildeten den Kern der oft launigen Ausführungen:

- Regelmäßiges, langfristiges Bewegungsprogramm
- Integration von Ausdauersport
- „Moderate“ Belastungsintensität (d.h. Sprechen sollte noch möglich sein, leichtes Schwitzen ist als Erfolg zu werten)
- Der Belastungsumfang ist wichtig, nicht die Intensität
- Vorsichtiger, langfristiger Trainingsaufbau
- Geeignete Wahl der Bewegungsform (Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen, Laufen, etc.)
- Nicht übertreiben! Auch Regeneration ist wichtig!
- Ausdauer in Gruppen macht mehr Spaß, aber Differenzieren und Individualisieren sind vorrangig!

Mit folgenden Empfehlungen rundete der frühere Leistungssportler seine Ausführungen ab:

- Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv (Treppe statt Fahrstuhl, kleine Gartenarbeiten ...)
- Es ist nie zuspät anzufangen, egal ob mit 40, 50 oder 70 Jahren!

Auch auf die anschließenden Fragen der Zuhörer wusste Prof. Lötzerich jeweils informativ und praktisch zu antworten. So konnte Frau Dr. Balsler als Moderatorin zufrieden eine ungemein ertragreiche Veranstaltung bilanzieren.

(Almut und Manfred Rauch)