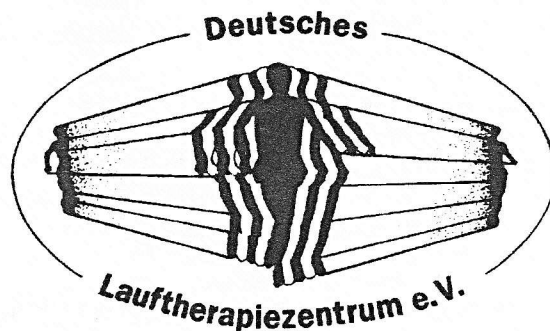


Krebs und laufen?

- Krebs und laufen!!!



VON THOMAS BÖHMER

Frankfurt/Main, Juni 1998, in der Abendsonne: Elf Frauen laufen entspannt im Ginnheimer Wäldchen ihre Runde, gemeinsam mit Dr. Andrea Schöppner und dem Autor, den Leitern dieses Laufkurses.

Nichts Besonderes? Ich meine doch: Acht dieser Frauen waren an Krebs erkrankt, haben z.T. mehrfache Operationen hinter sich oder befinden sich noch in Chemotherapie.

Es ist nicht selbstverständlich, daß sie heute hier laufen; noch vor Jahren wäre ihnen vom Laufen dringend abgeraten worden.

Anmerkung: Vor sechs Jahren ließen wir auf Vorschlag einer Betroffenen folgenden Text in der örtlichen Tageszeitung veröffentlichen:

"Das DLZ (Deutsches Lauftherapiezentrum e.V.) bietet einen 12wöchigen Lauftherapiekurs für solche Personen an, die früher an Krebs erkrankt waren ..."

Insgesamt drei Meldungen und zwei Anfragen gingen in unserem Büro ein. Eine für uns ungewöhnlich schwache Resonanz. – Wie ist das plausibel zu erklären? Unsere Vermutung, gestützt durch Befragung einzelner Betroffener, ging in diese Richtung: Menschen, die an Krebs erkrankt waren, die die Nachsorge-Kur mitgemacht haben, möchten "so normal" wie möglich leben. Eine ehemalige Krebspatientin (48 J.): "Ich mache den Lauftherapiekurs in einem ganz normalen Kurs mit. Ich möchte mich nicht wieder einer Sondergruppe anschließen müssen."

Ich erachte das "Frankfurter Projekt" mit Thomas Böhmer und Dr. Andrea Schöppner als ausserordentlich bemerkenswert und nachahmenswert! - "Krebs und laufen? – Krebs und laufen!!!" - hier die Beschreibungen von Thomas Böhmer. Alexander Weber

Ein Rückblick

Bereits in den Anfängen der Laufbewegung wurden große Hoffnungen in die Krebsprophylaxe durch das Laufen gesetzt; markige Sätze wie "Dem Krebs davonlaufen" machten damals die Runde, große Hoffnungen wurden geweckt.

In dieser Form haben sich nicht alle Träume des Laufpioniers van Aaken erfüllt. Breit angelegte Studien der letzten Jahre haben aber zu zeigen vermocht, daß Bewegung durchaus die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, vermindert (Thune u.a., 1997). Jedoch ist Krebs insgesamt ein zu komplexes Geschehen, als daß seine Entstehung und Bekämpfung sich einfachen Erklärungsmustern erschließen würde.

Nun gibt es seit etlichen Jahren verstärkt Bemühungen, den langsamen Dauerlauf in der Krebsbehandlung und -nachsorge (Rehabilitation) einzusetzen – und das mit deutlichem Erfolg!

Lange Jahre hatte die Schulmedizin in der Krebsbehandlung auf Schonung gesetzt, den Gedanken an körperliche Belastung geradezu verdammt. Inzwischen gibt es auch aus Deutschland fundierte Untersuchungen, die

den Nachweis erbringen, daß maßvolles Laufen das angegriffene Immunsystem stärken und die Regeneration beschleunigen kann (Dimeo/Keul 1996; Lötzerich/Peters 1997); bei Dr. Dimeo begannen die Patienten teilweise in den ersten Tagen nach der Operation mit dem Laufen auf einem Laufband im Krankenzimmer!

Ein Frankfurter Projekt

In Frankfurt gelang es letztes Jahr mit tatkräftiger Unterstützung von Silvia Schenk, frühere Olympiateilnehmerin und jetziges Magistratsmitglied (Sport- und Frauenreferat), ein außerhalb der Kliniken angesiedeltes Projekt zu initiieren. Von April bis Juli 98 fand zweimal wöchentlich unter der Leitung von Dr. Andrea Schöppner und dem Autor ein Lauftherapiekurs für (brust)krebserkrankte Frauen statt: "Spielerisch laufen" war die Devise.

Es war nicht einfach, diese Gruppe ins Leben zu rufen. Viele Frauen ziehen sich verständlicherweise nach den schwierigen, ermüdenden Zeiten von Diagnose und Therapie zurück, sind mit dem "gewöhnlichen" Alltag von Fa-

milie, Rehabilitation usw. vollständig ausgelastet. Erst recht fällt es ihnen schwer, in einer vom Jugend- und Schönheitskult geprägten Welt wieder ein positives Verhältnis zu ihrem Körper zu finden; sich dann noch im Freien den Blicken Außenstehender auszusetzen, erfordert oft große Überwindung. Um so bewundernswerter ist es, daß sich nach intensiven Bemühungen acht Tumorpatientinnen (und drei andere, nicht an Krebs erkrankte Frauen) bereit fanden, am Laufkurs teilzunehmen. Frauen jeden Alters waren dabei: die Bandbreite ging von 33 bis zu 66 Jahren! Voraussetzung war ein gründlicher Check-up durch die Hausärztin. Ferner fand regelmäßig Supervision statt durch Frau Sorge-Wiederspahn, Psychotherapeutin und Mitglied der dapo (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie e.V.); dies hielten wir für notwendig, um uns regelmäßig über den seelischen Zustand der Frauen beraten zu können, denn erfahrungsgemäß lösen körperliche Anstrengungen zuweilen seelische Erschütterungen aus, mit denen umgegangen sein will.

Unsere Lauf-Insel

Beim Kennenlernen auf dem Einführungsabend zeigte sich sofort das Zusammengehörigkeitsgefühl der Frauen, etwas, das sich den ganzen Kurs durchzog; die Gruppenerfahrung war allen von Anfang an sehr wichtig. Interessanterweise gab es auch keine Berührungs-

ängste zwischen den Tumorpatientinnen und den anderen Kurs Teilnehmerinnen (uns war teilweise abgeraten worden, eine gemischte Gruppe anzubieten; die Erfahrungen haben solche Befürchtungen nicht bestätigt). So war es auch möglich, daß gelegentlich sogar Kinder der Teilnehmerinnen mitliefen, eine sehr belebende und Normalität fördernde Erfahrung. Spielerisches Laufen hieß in diesem Kurs insbesondere, die Leistungsanforderungen sehr vorsichtig auszudehnen, noch stärker als sonst die Teilnehmerinnen zu beobachten, um Überanstrengung zu vermeiden. Insgesamt ist das auch gut gelungen; deshalb war es eine besondere Freude, die älteste Teilnehmerin des Kurses (66) zum Abschluß ruhig und entspannt mehr als 20 Min. laufen zu sehen – ohne ein Zeichen von Anstrengung. Wenn irgend möglich stand am Anfang jeder Stunde ein meditatives Element, sei es eine Reise durch den Körper, Atemwahrnehmung oder eine Phantasiereise. Gegenüber der Hektik des Alltages wurde so ein deutlicher Abstand geschaffen, die Gruppe erlebte sich gemeinsam in Ruhe und kam gemeinsam mit den darauffolgenden Aufwärmübungen in Schwung. Viel Aufmerksamkeit erhielt das Körperbild, der individuelle Laufstil: Viele Tumorpatientinnen neigen aus verschiedenen Gründen dazu, mit eingeknickter Brust und verkrampften Schultern zu laufen, was Verspannungen fördert. Hier war viel Selbstwahrnehmung und Üben von lockerem Laufen angesagt. Ohnehin mußte

auch das sonst übliche Stretching-Programm modifiziert werden, da einige Teilnehmerinnen Lymphödeme hatten und bestimmte Übungen nicht ausführen durften. Über große Sorge war aber auch hier nicht am Platz, da die Frauen in der Regel selbst sehr gut wissen, was sie sich zumuten können. Deutlich wurde aber auch, daß für manche der Frauen der Laufkurs einen Insel-Charakter hatte; in Einzelgesprächen wurde immer wieder klar, wieviel Angst verständlicherweise vorhanden ist, insbesondere als bei einer Frau ein Rezidiv auftrat, das zum Glück erfolgreich operiert werden konnte. Unterschiede gibt es auch hinsichtlich der Wege, das Krebsgeschehen persönlich zu verarbeiten: Einige Teilnehmerinnen brachten deutlich zum Ausdruck, daß es für sie ausreichend ist, sich körperlich etwas Gutes zu tun. Andere waren gleichzeitig noch Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, die auch psychotherapeutische Hilfestellungen geben; auch dies sicherlich ein sinnvoller Weg, körperliches und seelisches Wohlbefinden wiederherzustellen.

Resümee

Alle Frauen hoben bei den gemeinsamen Treffen hervor, wieviel ihnen das Gefühl bedeutet, sich in und mit ihrem Körper wieder wohl zu fühlen, zu spüren, daß ihnen erneut oder z.T. erstmals Kräfte zuwachsen, die sie nicht mehr erwartet hatten. Keine einzige Teilnehmerin hat den Kurs vorzeitig abgebrochen, alle haben die eigenen Erwartungen übertroffen. Der Kurs wurde auf Wunsch der Teilnehmerinnen im Herbst fortgesetzt. Und auch heute noch trifft sich ein Teil der Frauen zum gemeinsamen Laufen.

Es spricht also viel dafür, Tumorpatientinnen (und -patienten) gezielt anzusprechen, in Sportvereinen, in der Zusammenarbeit mit den Krebs-selbsthilfegruppen usw.

Literatur

Dimeo, F., Keul, J. et al.: An aerobic exercise program for patients with haematological malignancies after bone marrow transplantation, Bone Marrow Transplantation, 1996 (18), S. 1157-1160

Sport und Brustkrebs - Bewegung, Spiel und Sport bei Brustkrebs. Stellungnahme des DSÄB, erarbeitet von der Sektion Frauensport, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 47. Jg., H.7/8, S. 440-442

Thune, I. Brenn, T. et al.: Physical activity and the risk of breast cancer, The New England Journal of Medicine, Vol.336, Nr.18, May 1997, S. 1269-1275