

Sport gegen Krebs

Heilmittel Sport – das Rezept gegen Krebs zum Selbstverordnen

Zahlreiche Studien belegen es: Sport und Bewegung schützen vor Krebs. Verordnen können wir ihn uns selbst, den Sport. Dazu braucht es weder einen Arzt noch Medikamente aus der Apotheke, nur etwas Willen und bequeme Kleidung. So gesehen ist Sport auch eine der günstigsten Möglichkeiten, um Krebs vorzubeugen. Und ganz nebenbei wappnet man sich auf diese Weise für die Tücken des Alltags, hält sich fit und vital.

Wer mindestens dreimal in der Woche Sport treibt, kann sein Krebsrisiko fast halbieren. Darin sind sich Experten einig. Um nur einige Zahlen zu nennen: Das Brustkrebsrisiko sinkt bei Frauen um 20 bis 40%, wenn sie trainieren oder in der Jugend viel Sport getrieben haben. Auch das Risiko, an Darm- oder Prostatakrebs zu erkranken sinkt. Manche Studien sprechen sogar von einem bis zu 50%ig verminderten Risiko. Doch natürlich ist nicht jede Krebserkrankung auf mangelnde Bewegung zurückzuführen. Auch ein verstärkter Konsum von Genussmitteln nimmt Einfluss auf den Körper. So ist die Entstehung von Krebs in Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf oder Bronchien bis zu 90 Prozent auf das Rauchen zurückzuführen. Doch wer sich gerne und viel bewegt, hält in der Regel auch Maß bei Genuss von Zigaretten, Zigarren oder Alkohol und erfreut sich an einer gesteigerten Vitalität.

Sport vermindert nicht nur das Risiko an Krebs zu erkranken, er hat auch eine positive Wirkung auf unser Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem. Diese Wirkung erzielt man durch regelmäßiges Training.

Eine optimale Trainingseinheit dauert 40 bis 60 Minuten und sollte dreimal die Woche wiederholt werden, gerne auch öfter. Angenehmer Nebeneffekt des Trainings sind Glückshormone, die der Körper dabei produziert und in die Blutbahn ausschüttet. Serotonin und Endorphine sind solche, vom Körper natürlich produzierten Allzweckwaffen. Ganz nebenbei sorgen sie für gute Stimmung und beugen psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout vor.

Sport schützt auch vor Übergewicht. Überschüssige Pfunde gelten zusätzlich als Risikofaktor für die Entstehung einiger Krebsarten. Doch nicht jede Sportart eignet sich gleichermaßen als Krebs-Prophylaxe. Favorisiert sind Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic-Walken, Fahrradfahren, Schwimmen oder Tanzen. Sie stärken unseren Körper, beugen Krebs vor oder unterstützen den Heilungsprozess in bestimmten Krankheitsstadien, z.B. um eine anstehende Strahlen- oder Chemotherapie erträglicher zu machen. Doch wie bei jeder Medizin ist die Wirksamkeit auch eine Frage der Dosis. Wohldosierter Sport stärkt das Immunsystem. Doch wie hoch die Dosis sein sollte, das ist bei jedem Menschen verschieden. Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte vor Trainingsbeginn Rat beim Hausarzt einholen. Ein Check-up zeigt, wo man steht und wie man sich langsam aufbaut, nicht in Hektik. Denn das wäre kontraproduktiv.



Außerdem hilft eine gesunde und ausgewogene Ernährung, vielen Krankheiten vorzubeugen – auch Krebs. Obst und Gemüse und vor allem Kohlarten enthalten viel Vitamin C und D. Gesunde Omega-3-Fettsäuren finden sich beispielsweise in Fisch, der regelmäßig auf dem Speiseplan stehen sollte. Selen kommt in Steinpilzen oder Nierchen vor und ist ein essentielles Spurenelement. Jodmangel sollte man vermeiden und je weniger Zucker und Alkohol konsumiert werden, umso besser. Doch bei aller gesunden Lebensweise sollte man sich bewusst sein: Sport und eine gesunde Ernährung ersetzen keine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung und keine ärztliche Behandlung, aber sie unterstützen letztere.

Mit sportlichem Gruß
 Markus Tröge

Mitglied im Team Betriebliches Gesundheitsmanagement „Gemeinsam fit mit WHW“, Inhaber Privatpraxis: www.kraftundraum.com, Schwerpunkt: Psychoonkologie und Burnout.

„Gemeinsam fit mit WHW“