

## Interview mit Prof. Dr. med. Michael Pfreundschuh (Seite 1/4)

---



### **Prof. Dr. med. Michael Pfreundschuh**

Direktor der Klinik für Innere Medizin I – Onkologie, Hämatologie,  
Klinik Immunologie und Rheumatologie, Universitätsklinikum des  
Saarlandes, Homburg

Preisträger des William B. Coley Award 2000

Preisträger des Wilhelm-Warner-Preis für Krebsforschung 2003

Kirrberger Straße, 66421 Homburg

Michael.Pfreundschuh@uks.eu

### **1. Herr Prof. Dr. Pfreundschuh, wie sind Sie als Mediziner auf das Thema Bewegung und Krebs aufmerksam geworden?**

*Ich habe festgestellt, dass die Patienten, die aktiv Sport treiben, sich wesentlich schneller erholen. Bei diesen Patienten tritt viel seltener das sogenannte Fatigue-Syndrom auf, welches wir leider häufig beobachten, wenn eine Chemotherapie abgeschlossen ist. Was ich schon immer gesehen habe ist, dass nicht nur die Zeit nach einer Chemotherapie, sondern auch die Chemotherapie selbst von Leuten, die körperlich in Form sind, eben durch ein aktives Sportprogramm wesentlich besser vertragen wird und wesentlich weniger Nebenwirkungen aufzeigen als von Patienten, die eher eine sessile Lebensweise haben und sich sehr wenig bewegen.*

### **Was ist Ihr Antrieb, das Thema inhaltlich zu fokussieren und im medizinischen Bereich voranzutreiben?**

*Es ist die Erfahrung mit den Patienten, die ich selbst gemacht habe und die mittlerweile auch durch große Studien belegt ist. Es ist eindeutig gezeigt dass mit Patienten mit Brustkrebs, Patienten mit Darmkrebs und Patienten mit Lymphknotenkrebs signifikant seltener ein Wiederauftreten der Erkrankung erleben, wenn sie ein aktives Sportprogramm machen, als solche Patienten, die kein aktives Sportprogramm verfolgen.*

### **2. Eine Krebstherapie kostet Kraft, körperlich wie auch mental. Viele Patienten verfallen oft in Passivität. Wie lassen sich Patienten motivieren, durch Bewegung selbst etwas zu tun und aktiv zu werden?**

*Ich glaube, dass Patienten sich sehr leicht motivieren lassen. Wichtig ist, dass der Arzt das Thema aufgreift. Oft wird dieses Thema überhaupt nicht behandelt von den Ärzten; dann wird der Patient auch nicht auf die Idee kommen, sich körperlich zu belasten während der Chemotherapie, was ich für falsch halte. Ich habe bisher noch nie erlebt, dass ein Patient gesagt hat „Ich mache das nicht.“ Fast alle, denen man zu Bewegung rät, nehmen sich diesen Rat auch an. Es gibt manche ideologische Nicht-Sportler, die ihr ganzes Leben bewusst keinen Sport getrieben haben. die wird man nicht ändern können. Aber sonst habe ich auch*

## Interview mit Prof. Dr. med. Michael Pfreundschuh (Seite 2/4)

---



*die Erfahrung gemacht, dass Patienten richtig dankbar sind, dass man Ihnen die Angst davor nimmt, dass sie durch zu viel körperliche Aktivität während einer Chemotherapie den Körper schädigen könnte.*

**3. Können Sie uns als Experte sagen, ab wann Bewegung nachweislich einen positiven Effekt beim Patienten bewirkt? Wie oder woran lässt sich das messen?**

*Da gibt es keine standardisierten Verfahren. Aber die großen Studien, auf die ich mich bereits bezogen habe, haben als aktives Sportprogramm eine zumindest 30-minütige Kreislaufbelastung drei Mal in der Woche als Grundlage gehabt. Es sollte sowohl ein Kreislauftraining sein als auch ein Krafttraining.*

**4. Stichwort Metabolische Einheit – welche Rolle spielt die Regelmäßigkeit von Bewegung?**

*Wir haben jetzt keinen Vergleich, ob ein Mal pro Woche genauso gut ist wie drei Mal pro Woche, wie das in diesen großen Studien eben vorgesehen war. Die eigene Erfahrung zeigt, dass ein Mal pro Woche nicht ausreicht, um aus diesem Kreislauf von wenig Aktivität, Abbau von Körpersubstanz durch die Chemotherapie loszukommen und aktiv dagegen anzuarbeiten.*

**5. Gibt es einen Unterschied zwischen der subjektiven Wahrnehmung der Patienten und deren tatsächlich erfolgten Bewegungsvolumen?**

*Hier kennen wir von Tumorpatienten keine Daten. Aber ich nehme an, dass es sich bei diesen Patienten so verhält wie bei gesunden Individuen auch, dass die subjektive Wahrnehmung, wie viel man sportlich aktiv ist, doch sehr variabel ist von einem Individuum zum nächsten.*

**6. Wie hilfreich kann eine Visualisierung, d. h. eine systematische Erfassung von Bewegungseinheiten dabei sein?**

*Ich selbst habe da nicht so viele Erfahrungen. Aber wir haben da einige Patienten, die haben eine App oder ein Programm auf ihrem Handy, die kommen damit wieder in die Sprechstunde und sagen „15 Kilometer habe ich mich insgesamt bewegt.“ Das ist sicher hilfreich, gerade weil eben die subjektive Wahrnehmung, wieviel man körperlich getan hat, von Patient zu Patient und von Individuum zu Individuum doch sehr unterschiedlich ist. Das ist auf jeden Fall etwas, was ich sehr unterstützen würde.*

**7. Welcher Nutzen könnte aus Ihrer ärztlichen Sicht heraus aus einem solchen Bewegungs-Tracking für den Krebspatienten perspektivisch entstehen?**

*Es ist noch nie durch ein psycho-onkologisches Programm gezeigt worden, dass die Fatigue weggeht oder vermindert wird. Und durch Sportprogramme ist es wesentlich einfacher als durch ein psychologisches Programm zu erreichen.*

## Interview mit Prof. Dr. med. Michael Pfreundschuh (Seite 3/4)

---



*Auch zeitlich ist es weniger aufwändig. Und von den Ressourcen, die unsere Gesellschaft hat, ist es ebenfalls viel einfacher zu bewerkstelligen. Um allein Sport zu machen, brauche ich Lafschuhe, ein bisschen Sportkleidung und dann kann es losgehen. Vor der Haustür, oder im Haus drin.*

**8. Wenn Sie Patienten entlassen, was geben Sie denen für ihren Alltag mit auf den Weg?**

*Den Rat, den ich eben schon erwähnt habe: Mindestens drei Mal pro Woche 30 Minuten mit einem Puls – je nach Alter des Patienten – auf jeden Fall über 100, bei jungen Patienten über 130. Und das sowohl durch Ausdauertraining als auch durch Krafttraining.*

**9. Nun haben wir über Bewegung während und nach einer Krebserkrankung gesprochen. Wünschenswert wäre es doch, wenn man gar nicht erst erkrankt. Wie schätzen Sie die Möglichkeit ein, durch systematische Bewegungseinheiten das Krebsrisiko zu reduzieren?**

*Das ist schwierig. Wir wissen, dass sportlich Aktive weniger an Krebs erkranken als solche, die keinen Sport treiben. Ob das jetzt allein mit dem Sport zusammenhängt ist nicht zu trennen von der restlichen Lebensweise. Normalerweise rauchen aktive Sportler wesentlich seltener als Nicht-Aktive, ernähren sich anders, ernähren sich gesünder als Nicht-Aktive. Insofern kommen da mehrere Faktoren zusammen, die es sehr schwer sein wird auseinanderzudröseln. Es ist immer das Gesamtpaket. Da greift das eine in das andere. Ein Patient macht Sport, er lebt gesünder, er ernährt sich gesünder. Und das alles zusammen bewirkt dann eben eine Senkung des Risikos, an einer bösartigen Erkrankung zu erkranken.*

**10. Das Thema Bewegung nach Krebs wird von den Medien unterschiedlich aufgefasst. Wenn bekannte Persönlichkeiten an Krebs erkranken und die Krankheit dadurch teils verstärkt thematisiert wird, wird medial meist eine Art Hilflosigkeit vermittelt, dass es keine Möglichkeit gäbe, etwas gegen den Krebs zu tun. Haben Sie einen Ansatz dazu, warum man das Thema Bewegung nach Krebs in der Öffentlichkeit nicht so die starke Präsenz hat, die es haben könnte oder sollte?**

*Ich glaube, das hängt auch damit zusammen, dass die Krebstherapie oft als ein Monolit gesehen wird, der den Patienten gesund macht oder scheitert, und nicht die Ganzheit des Patienten betrachtet wird. Und diese Ganzheit des Patienten besteht nicht nur darin, wie er die Therapie verträgt und welche Erfolge sie bei ihm erreicht, sondern dazu gehört auch sein Leben, NACHDEM er geheilt ist. Das glaube ich, was nach diesem Monolit der Therapie kommt, interessiert die Medien meistens auch nicht.*

*Wir sehen viele Berichte und auch Themen in Zeitungen, Zeitschriften, im Fernsehen, auch über die Fatigue. Aber auch da wird sehr wenig darüber berichtet, dass das einzig harte Kriterium, was gezeigt hat, das Fatigue vermindert oder gar nicht erst aufkommen lässt, das ist die sportliche Betätigung. Weshalb*

## NATIONALE EXPERTEN ZUM THEMA „BEWEGUNG & KREBS“ UND „KREBSBEHANDLUNG“

### Interview mit Prof. Dr. med. Michael Pfreundschuh (Seite 4/4)

---



*sich das in den Medien noch nicht so widerspiegelt, dafür bin ich nicht der Richtige, um das zu beurteilen.*

#### **11. Wie beurteilen Sie das Potential medizinisch hochwertig gestalteter Apps, um Patienten zukünftig besser für das Thema Bewegung zu begeistern?**

*Das würde ich sehr begrüßen, wenn so etwas geschaffen würde für die Patienten. Ich glaube, dass das einmal dazu führen wird, dass mehr Aufmerksamkeit diesem Thema gewidmet wird und zum anderen die Patienten dadurch auch ihre Unsicherheit verlieren bei Fragen wie „Was ist zu viel – was ist zu wenig?“ Das müsste eine hochwertige App leisten. Das würde uns Ärzten viel helfen, würde aber vor allem dann für den Patienten vieles einfacher machen. Ich würde es ohne Vorbehalte unterstützen!*

**Herr Prof. Dr. Pfreundschuh, vielen Dank für das Gespräch!**

Das Interview wurde persönlich geführt am 23.12.2016

von Heiko Rittweger, RITTWEGER und TEAM Werbeagentur GmbH