

PROMED

NEWSLETTER BRUSTKREBS

Ein individuelles Trainingsprogramm hilft beim Besiegen der Krankheit.



„Bewegung ist der Schlüssel“

Aktive Brustkrebspatienten senken ihr Rückfallrisiko um bis zu 67 Prozent. Chefarzt Dr. Thomas Widmann entwickelte deshalb die App „movival“, um Betroffene bei ihrem Bewegungsprogramm im Alltag zu unterstützen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Es gibt eine Frage, die mir alle Patienten stellen: Was kann ich tun, damit der Krebs nicht wieder zurückkommt? Die Antwort ist einfach: viel bewegen. Denn dass regelmäßige Bewegung einen positiven Effekt auf das Entstehungsrisiko von Krebs hat, belegen zahlreiche internationale Studien mit knapp vier Millionen Probanden. Das Gute an dieser Botschaft: Die Patienten stellen plötzlich fest, dass sie ihr Schicksal auch selbst in der Hand haben. Zudem hat Bewegung als Therapieform keine Nebenwirkungen. Im Gegenteil: Sport macht Spaß und verschafft Erfolgserlebnisse.

Bei Brustkrebspatienten zeigt sich dieser Aktiv-Effekt am deutlichsten.

Das ist richtig. Das Rückfallrisiko sinkt bei Brustkrebspatienten um bis zu 67 Prozent. Dieser hohe Wert ist sicher auch auf eine gute Diagnostik und die damit verbundenen guten Heilungschancen zurückzuführen. Der Durchschnittswert bei anderen



DR. THOMAS WIDMANN

hat die App „movival“ entwickelt. Er ist Chefarzt an der Asklepios Klinik in Triburg.

Krebsarten liegt bei etwa 50 Prozent, was natürlich auch schon sehr hoch ist.

Wie wichtig ist es, dass das Sportprogramm auf die Patienten zugeschnitten ist?

Genau das ist einer der Ansatzpunkte, die wir mit der Bewegungs-App aufgreifen. Wir nehmen dabei Patienten in ihrem Alltag an die Hand und haben auch individuelle Bewegungsprogramme für eingeschränkte Menschen – etwa mit Hüft- oder Knieproblemen – zusammengestellt. Das Besondere ist, dass alle Patienten ganz leicht ihren eigenen Bewegungswert ermitteln und dokumentieren können.

Wie funktioniert das genau?

Allen Studien zu diesem Thema lagen 800 verschiedene Bewegungsformen zugrunde. Diese hat „movival“ automatisiert. So können die Patienten die Dauer aller möglichen Aktivitäten, vom gemütlichen Spaziergang bis zum schweißtreibenden Workout, dort eintragen. Diese Werte werden dann von der App in Punkte umgewandelt. Optimal sind etwa 25 Punkte pro Woche. Wer das erreicht, senkt sein Risiko, an Krebs zu erkranken oder erneut daran zu erkranken, erheblich. Es handelt sich dabei um eine Stunde Bewegung pro Tag bei mittlerer Anstrengung.

Welchen Nutzen haben die Patienten noch?

Es geht um die tägliche Motivation, denn nicht jeder hat eine Krebsportgruppe vor Ort. Die App ist aber auch ein verlängertes Sprachrohr für Expertenwissen. Es ist mir ein großes Anliegen, die Nutzer permanent über alle wichtigen Themen und Erkenntnisse in der Krebsforschung zu informieren. Zudem gibt es einen Blog und Webinare. ●