

## Ernährung und Krebs – du bist, was du isst

Die Krankheit und ihre Behandlung fordern dem Körper eine Menge ab. Vor allem das körpereigene Abwehrsystem wird in Mitleidenschaft gezogen. Deshalb ist es wichtig, über die Nahrungsmittel besonders viel Energie aufzunehmen, und das gelingt am besten, wenn Sie sich ausgewogen und gesund ernähren.

Nach heutigem Wissensstand – auf diesem Gebiet wird intensiv geforscht – gibt es keine spezielle Krebsdiät, die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen könnte.

▼ **Gesund und lecker: Salatteller mit Ziegenfrischkäse.**



Das ändert aber nichts daran, dass immer wieder solche Diäten angeboten werden (wie zum Beispiel die »Krebskur total«, die angeblich einen Tumor durch 42 Tage langes Fasten aushungert) oder dass Gerüchte die Runde machen (wie die krebshelende Wirkung von Roter Bete). Weder ist belegt, ob so etwas nützt, noch, ob es nicht sogar schadet.

Aus dem, was wir essen und trinken, wird unser Körper geformt: Organe, Knochen, Muskeln, Haut, Haare, Nägel. Klar, dass wir uns gesund ernähren sollten (auch, weil es uns schön macht). Die meisten Menschen glauben aber, dass »gesunde Ernährung« zu viel Zeit und Arbeit kostet. Überdies müssten Sie sich ja erst einmal kundig machen, was – von ein paar bekannten Dingen (viel Fett ist nicht gesund, frisches Obst schon) abgesehen – überhaupt gesund ist.

Sie müssen aber nicht gleich zur Ernährungsfachfrau werden, um Ihren Speiseplan gesünder zu gestalten: Es gibt viele gut lesbare Bücher mit Informationen (und Rezepten) von kundigen Autoren. In dem Buch »Gesund bleiben nach Krebs« von Josef Beuth, einem Spezialisten für die Bewertung naturheilkundlicher Verfahren, finden sich wunderbare Tipps wie »Eine Paranuss pro Tag deckt den erforderlichen Selenbedarf!« oder »Flavonoidreiche Getränke sind grüner Tee und Rooibostee«. So erfahren Sie, dass wir zum Beispiel Selen und Flavonoide brauchen – in welcher Weise genau diese Stoffe unserem Kör-

per nützen, brauchen Sie nicht unbedingt nachzulesen (obwohl es spannend ist). Wichtig ist es zu wissen, welche Nahrungsmittel gesünder sind als andere und wie man mit ihnen umgeht.

Allerdings können wir uns heute ja nicht mehr unkritisch darauf verlassen, dass die gesunden Nahrungsmittel auch wirklich gesund und schadstofffrei sind. Darüber, wie man sich im Angebotsdschungel besser

zurechtfinden und gute von schlechteren Lebensmitteln unterscheiden kann, geht es in dem Buch »Wo die glücklichen Hühner wohnen. Vom richtigen und vom falschen Essen« von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer. (Wussten Sie, dass vor manchen Bäckereien künstlicher Backduft versprüht wird, um uns hineinzulocken, und dass es eine spezielle Beleuchtung für Fleischtheken gibt, die das Fleisch frischer und appetitlicher aussehen lässt?)

## Sport während der Krebstherapie

»Du musst Dich jetzt schonen.« »Du darfst Dich nicht anstrengen.« Mit solchen wohlmeinenden Sätzen werden auch Frauen,

▼ **Fahrradergometer für das Kreislauftraining.**

die vor ihrer Erkrankung sportlich aktiv waren, von Familie und Freunden manchmal regelrecht »ausgebremst«.

Noch vor einigen Jahren entsprach das auch den Empfehlungen der Schulmedizin:





### ▲ Armzug mit geringem Gewicht – wegen des Lymphödems.

An Brustkrebs erkrankte Frauen sollten sich schonen und sich nicht anstrengen. Doch das führt zu einem verhängnisvollen Kreislauf: Wenn man sich nur wenig bewegt, sinkt die Leistungsfähigkeit des Körpers und man wird schneller müde und erschöpft. Das steigert nicht gerade die Lust auf Sport, die Leistungsfähigkeit sinkt weiter, die Erschöpfung wächst usw. All das wirkt sich natürlich auch auf das allgemeine Befinden und auf die Lebensqualität aus.

Wenn Sie aktiv sind, durchbrechen Sie diesen Teufelskreis. Ärzte und Sportwissenschaftler betonen heute, dass körper-

liche Bewegung allgemein das Krebsrisiko ebenso senkt wie die Gefahr, erneut zu erkranken.

Ein Beispiel dafür ist die inzwischen über 70-jährige Hawaiianerin Ruth Heidrich, die mit 47 Jahren Brustkrebs bekam und daraufhin begann, für den Ironman-Triathlon zu trainieren, einen unglaublich harten Wettbewerb mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen. Ihre Erfahrungen schildert sie in dem Buch »Der Lauf meines Lebens. Im Kampf gegen den Brustkrebs zur Ironwoman«. Heute gewinnt Ruth Heidrich sämtliche Laufwettbewerbe in ihrer Altersklasse.

## Bewegung tut gut

Sport während der Krebstherapie hilft auch, die Nebenwirkungen zu verringern. Besonders die andauernde Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue, siehe auch S. 84) gehen zurück. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, unterstützen Sie nicht nur Ihren Körper im Kampf gegen den Krebs, sondern kommen auch seelisch besser zu recht:

- Sport setzt Botenstoffe im Gehirn frei, die im Volksmund »Glückshormone« heißen, und davon können Sie ja jede Menge gebrauchen.
- Sport hilft gegen Angst und Depressionen.
- Sport treiben – besonders in der Gruppe – heißt auch: am »normalen Leben« teilzunehmen und sich weniger durch die Krankheit ausgegrenzt zu fühlen.

Ob Sie allein oder in der Gruppe trainieren wollen, hängt von Ihnen ab – beides hat Vor- und Nachteile. Allein kann man zum Beispiel seinem eigenen Rhythmus folgen und besser abschalten. Andererseits lässt man einen verabredeten Sporttermin nicht so leicht ausfallen. Mir gefällt eine Mischung am besten: das Krafttraining an den Geräten allein, Gymnastik, Tai-Chi oder Laufen in der Gruppe.

(Zu den Themen Sport nach der Operation, während der Chemotherapie oder der Bestrahlung, Sport und Prothesen, Sport und Lymphödem, Sport und Antikörper- bzw. Antihormontherapie siehe die entsprechenden Kapitel. Weiterführende Literatur finden Sie im Anhang.)

## Erst zum Arzt

Auch wenn Ihnen das alles einleuchtet, stürzen Sie sich bitte nicht auf eigene Faust in sportliche Aktivitäten, vor allem nicht, wenn Sie vorher keinen oder nur sehr wenig Sport getrieben haben. Sprechen Sie unbedingt zuerst mit Ihrem Arzt! Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann Ihr aktuelles Leistungsvermögen beurteilen.

Welche Sportangebote es in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie unter anderem im Internet, für Nordrhein-Westfalen zum Beispiel unter »www.wir-im-sport.de«. Unter »Service« klicken Sie dann auf »Vereinsangebote Rehabilitationssport«. Anschließend können Sie Ihren Wohnort und »Krebsnachsorge« eingeben und erhalten Adressen in Ihrer Nähe.

## TIPP

### Zuschuss

Die Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherungen bezuschussen den Sport in der Krebsnachsorge. Ihr Arzt stellt Ihnen dazu eine entsprechende Verordnung aus.

Telefonnummern und weitere Internetadressen für das gesamte deutsche Bundesgebiet finden Sie im Anhang. Ausführliche Informationen zu diesem Thema für Österreich und die Schweiz gibt es ebenfalls dort bei den unter »Allgemein« aufgeführten Adressen.

## Besonders geeignete Sportarten

Besonders geeignet sind folgende Sportarten:

- Nordic Walking (die Muskelarbeit der Arme führt nach neueren Studien nicht zu Lymphödemen)
- Laufen
- Walken
- Wandern
- Fahrradfahren
- Bewegungsbad
- Schwimmen (am besten Rückenschwimmen; besser nicht kraulen)
- Aquajogging

Es gibt eine Reihe sehr ansprechender Broschüren für geeignete Sportarten, die man kostenlos zum Beispiel bei der Initiative »Brustkrebs bewegt« (Adresse im Anhang) bestellen kann.