

An Bewegung führt einfach kein gesunder Weg vorbei

KIEL. Schon früh legte Dr. phil. Thorsten Schmidt seinen wissenschaftlichen Schwerpunkt auf den engen Zusammenhang von Bewegung und Heilung. In seiner Doktorarbeit, 2011 abgeschlossen in der von Prof. Burkhard Weisser geleiteten Abteilung Sportmedizin des Sport-Instituts der Kieler Universität (CAU), untersuchte er „Sanftes Krafttraining in der Nachsorge von Brustkrebspatientinnen im Vergleich zu einer konventionellen Brustkrebsportgruppe“. Darin lieferte er einen von inzwischen vielen wissenschaftlichen Belegen sowohl dafür, dass regelmäßige Bewegung geschwächten Krebspatienten gut tut, als auch dafür, dass ein an die einzelnen Patienten angepasstes Trainings-

programm während der Therapie diese verträglicher macht und noch danach die Lebensqualität der Patienten erhöht.

Krafttraining als Ergänzung zur medizinischen Behandlung

Seit 2014 leitet Schmidt die Abteilung Supportangebote Sport- und Bewegungstherapie am Krebszentrum Nord. Das Angebot, ergänzend zur medizinischen Behandlung motorische Hauptfähigkeiten – wie Ausdauer, Kraft und Koordination – zu trainieren, nahmen bald viele Krebspatienten des UKSH Kiel an. Und sie nahmen an Studien teil.

Im Juni dieses Jahres wurde „Sport in der Prostatakrebsnachsorge“ – wir berichteten –

mit 32 Männern abgeschlossen. Ergebnis, ganz ähnlich wie in den größeren Studien zum Kraft-Ausdauer-Training von Brustkrebspatientinnen unter Chemotherapie oder zum Sport von Patientinnen mit einem Lymphödem nach Mammakarzinom: „Auch bei den Männern konnten wir eine Verbesserung der Lebensqualität, eine Abnahme der Fatigue-Symptomatik (starke Ermüdbarkeit nach Krebs) sowie eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit feststellen.“

Weil einige Teilnehmer gefragt hätten, wo sie ihr Training nach Abschluss einer Studie fortsetzen könnten, „und damit es nicht beim Ergebnis der Studie aufhört, habe ich 2014 den Verein für Gesundheit und Re-

habilitationssport am UKSH gegründet“, sagt Schmidt. Der Verein nutzt aktuell als Mieter Räume der Sport Reha Kiel GmbH, die im Juli ihr neuestes Therapiezentrum am Campus Kiel im alten Orthopädie-Gebäude nahe dem Schwaneweg eröffnete. Seitdem können im Verein auch Nicht-Krebspatienten trainieren, werktags von 15 bis 20 Uhr, immer unter Anleitung von Sportwissenschaftlern der CAU. Kosten: 30 Euro im Monat. „Im Verein sind aktuell 126 Mitglieder gemeldet, von denen 73 in der Krebsporttherapie aktiv sind, weitere 53 Mitglieder im 'freien Training' am Nachmittag. Hinzu kommen etwa 45 Teilnehmer in Krebsportgruppen – gemischt und reine Frau-



Thorsten Schmidt leitet die Bewegungstherapie am UKSH.

FOTO: HFR

ensportgruppe – die über eine Rehasport-Verordnung an einer Gruppengymnastik teilnehmen, sowie die etwa 60 Teilnehmer der orthopädischen Gymnastik. Aktuell betreuen wir im Rahmen von Stu-

dien 35 Patienten, denen das Sport- und Bewegungsprogramm kostenfrei zur Verfügung gestellt wird.“ Noch möglich sei eine Teilnahme an der im Januar beginnenden, neuen Studie „Sport mit Risikoschwangeren“.

Der Verein, sagt Schmidt, sei für ihn „ein Leuchtturmprojekt, mit dem ein Transfer von wissenschaftlichen Ergebnissen aus der Forschung in die Versorgung gelingt und so eine Sport- und Bewegungstherapie auf universitärem Niveau angeboten wird“. C.T.

➔ **Informationen und Anmeldung** unter Tel. 0431 500-18205 oder thorschten.schmidt@uksh.de oder info@vgr-am-uksh.de

KN: 28.11.2016