Serie: Folge 58

Beim Hausarzt // Krebs

Schützen fünf Minuten vor Krebs, Herr Doktor?



n der Familie meiner Patientin ist das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken. Die 52-jährige Mutter zweier Teenager hat Angst, dass es auch sie treffen könnte. "Herr

Doktor, ich rauche nicht, trinke kaum Alkohol, achte auf meine Ernährung, schütze mich vor UV-Strahlen und gehe regelmäßig zur Krebs-Früherkennung. Insgesamt versuche ich, ein gesundes Leben zu führen", sagt sie. "Hätten Sie noch einen Rat? Kann ich mehr machen?" Der Blick in ihre Akte zeigt, dass sich die Lehrerin intensiv mit den Erkrankungen ihrer Familie auseinandergesetzt hat. Sie sprach sogar mit den jeweiligen Behandlungsteams.,,Wie sieht es bei Ihnen denn mit Bewegung aus?", frage ich. Die Lehrerin verzieht das Gesicht. "Zu Sport kann ich mich leider nicht aufraffen. Ich habe es schon versucht", sagt sie. Das höre ich häufig.,,Was würden Sie sagen, wenn Sie Ihr Krebsrisiko um etwa ein Drittel senken könnten? Einfach nur, weil Sie sich wenige Minuten am Tag intensiv anstrengen – ohne Joggen, ohne Fahrradfahren, ohne Schwitzen im Fitnessstudio." Sie sieht mich skeptisch an. "Was sind denn für Sie `wenige Minuten`? 30?", fragt sie. Ich schüttle den Kopf.

Überraschende neue Studie

"30 Minuten Sport werden empfohlen, um die Gefäße zu schützen und das Immunsystem anzukurbeln. Auch die Deutsche Krebshilfe rät ihren Patiund Patientinnen zu Bewegungspensum von zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten", sage ich. "Doch nun gibt es eine

neue Beobachtungsuntersuchung aus Australien. Die verdanken wir den Fitnesstrackern und Sportuhren, die es mittlerweile millionenfach gibt." Meine Patientin sieht mich aufmerksam an. "Die Untersuchung ist erst Ende Juli erschienen", erzähle ich. "Über 22 000 Frauen und Männer, die von sich selbst sagen, dass Sie mit Sport nichts am Hut hätten, wurden über mehr als sechs Jahre begleitet. Alle trugen Fitness-Armbänder. Dann wurde ausgewertet, wie häufig in diesem Zeitraum eine Krebsdiagnose gestellt worden ist." Meine Patientin beugt sich ungeduldig vor. "Und was hat man dabei festgestellt?", will sie wissen.

Entscheidende fünf Minuten

"Die Untersuchung zeigt, dass vier bis fünf Minuten Bewegung pro Tag das persönliche Krebsrisiko etwa um ein Drittel senken kann. Also: kurz schnell zum Bus rennen, schwere Tüten nach dem Einkaufen schleppen oder die Hecken per Hand schneiden. Es sollte kurz und intensiv sein. Atem- und Herzfrequenz müssen erhöht sein. Die Studienautoren nutzen die englische Abkürzung VILPA dafür - vigorous intermittent lifestyle physical activity. Frei könnte man es vielleicht so übersetzen: intensive Kurzbewegungen im Alltag. Es reicht übrigens, wenn Sie immer nur eine Minute aktiv werden, so Sie am Ende des Tages auf die Gesamtzeit kommen. Klar stehen wir noch am Anfang und die Studie hat einige Schwächen, doch ich bin mir zunehmend sicher: Jeder Schritt, jede Anstrengung, die wir pro Tag auf uns nehmen, ist gesund ..." Meine Patientin lächelt "Danke. Das probiere ich aus. Sie werden meinen Garten nicht mehr wiedererkennen, Herr Doktor," Ich muss schmunzeln.

VIDEO-KOLUMNE **AUF YOUTUBE**

WAS EIN HAUSARZT

SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann Postfach 23 00 63 55051 Mainz

Tel. 0800 9863373

E-Mail-Adresse: frage@hausarzt-kolumne.

So gelangen Sie zu den Videos: www.hausarzt-kolumne.video Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.

