

Koehler K, Drenowatz C. Integrated Role of Nutrition and Physical Activity for Lifelong Health. *Nutrients*. 2019 Jun 26;11(7):1437. doi: 10.3390/nu11071437. PMID: 31247924; PMCID: PMC6682932.

Lebenslange Gesundheit- Ein Zusammenspiel von Ernährung und körperlicher Aktivität?

Mit genau dieser Frage hat sich die oben genannte Studie im Jahr 2019 beschäftigt.

Lang ist es bekannt, dass eine *gesunde Ernährung* und *körperliche Aktivität* zu den *Schlüsselfaktoren* für eine *lebenslange Gesundheit* gehören.

Der gesamte menschliche Organismus profitiert von einer gesunden Ernährung und einem gesunden Maß an Bewegung. Dennoch wurden diese beiden Faktoren zu oft isoliert in Studien betrachtet und analysiert.

Doch läuft ein Motor in einem Auto effizient und langlebig ohne gute Pflege? ...NEIN!

Er braucht regelmäßig einen Ölwechsel...sauberes Öl und ein gewisses Maß an Pflege.

Projektieren wir dieses auf den Menschen, sollte es das Ziel sein, eine gesunde Balance zwischen Physis und Psyche zu erlangen. *Doch wie...?*

Einfach ausgedrückt, der Körper muss mit gutem Kraftstoff in Form von gesunden Nahrungsmitteln gefüttert werden, damit der Organismus reibungslos am Laufen gehalten werden kann. Dies setzt Energie frei und beflügelt uns zu mehr Bewegung. *Guter Input → gesteigerter Output!*

Positive Konsequenzen von gesunder Ernährung und einem aktiven Lebensstil:

- Optimierung der Körperzusammensetzung
 - Stärkung des Herzkreislaufsystems
 - Abnahme von chronischen Krankheiten
 - Abnahme von Muskelleiden
- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins

Fazit:

Bereits eine 30-minütige tägliche Routine von physischen Übungen kann die psychische Gesundheit von Krebsüberlebenden unterstützen und Folgen wie Depressionen lindern.

Den wissenschaftlichen Nachweis darüber hat eine großangelegte Studie mit 1,2 Millionen Teilnehmern gebracht. (Chekroud SR, Gueorguieva R, Zheutlin AB, Paulus M, Krumholz HM, Krystal JH, et al. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*. 2018;5(9):739–46.)

Körperliche Aktivität und Krebs: Eine Übersicht

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Jahrgang 52, Nr.9 (2001)

Untersucht wurden die Assoziation von körperlicher Aktivität und dem Krebsrisiko sowie der Nutzen einer Bewegungstherapie als unterstützende Maßnahme während und unmittelbar nach der Krebsbehandlung.

Betrachtet man die Ausgangslage, stellt sich die Frage, was sind die *Folgen einer Tumorerkrankung und der Behandlung?*

- bei **70%** der onkologischen Patienten zeigt sich eine **ausgeprägte Müdigkeit**
- folglich nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit stark ab
- es kommt zu organischen und funktionellen Veränderungen, die zur Einschränkung der Sauerstoffversorgung der Muskeln und somit auch zur Abnahme der Muskelmasse führen

Warum ist ein Trainingsprogramm während der Tumorbehandlung also folglich sinnvoll?

Nebenwirkungen der Therapien können durch regelmäßige und individuell angepasste Bewegung abgemildert werden und dem Muskelabbau kann aktiv entgegengewirkt werden.

15 von 22 Studien zeigten eine *Krebsrisikoreduktion* bezüglich einer Prävention am Beispiel vom Mammakarzinom.

Sport und Bewegung führen nachweislich zur *Abnahme der Hormonkonzentration* und wirken daher der Krebsentstehung entgegen. Weitere häufige positive Begleiterscheinungen waren die *Reduktion des Körpergewichts* und die *Abnahme des adipösen Fettgewebes*.

Bei *Mammakarzinompatientinnen*, die sich einer 12wöchigen Bestrahlungstherapie unterziehen mussten, führte ein parallel geführtes Ausdauerprogramm in Form vom Walking zu einer *starken Abnahme der Müdigkeit*. Die Patientinnen gaben an, *psychisch weniger gestresst* zu sein. (Mock V, Daw KH, Meares CJ, Grimm PM, Dienemann JA, Haisfield-Wolfe ME et al: Effects of exercise on fatigue, physical functioning and emotional distress during radiation therapy for breast cancer. Oncol Nurs Forum 24 (1997) 991-1000.)

Eine ähnliche Studie bei *Chemotherapiepatientinnen*, denen parallel ein Ausdauertraining in Form von 30min. Rad fahren verordnet wurde, wies die *Abnahme von Übelkeit und Gewichtszunahme* aufgrund der gesteigerten Bewegung nach. Der *Allgemeinzustand war deutlich verbessert*. (MacVicar MG, Winningham ML, Nickel JL: Effects of aerobic interval training on cancer patients' functional capacity. Nurs Res 38 (1989) 348-351.)

Die Angst vor einer Erhöhung des Krebsrisikos durch zu intensive körperliche Belastung ist wissenschaftlich unbegründet. (Baum M. und Liesen H., Deutsches Ärzteblatt 95 (1998) 450-453)

Ausnahme: Instabilität bei Metastasierung. Bitte fragen Sie ihren Arzt!