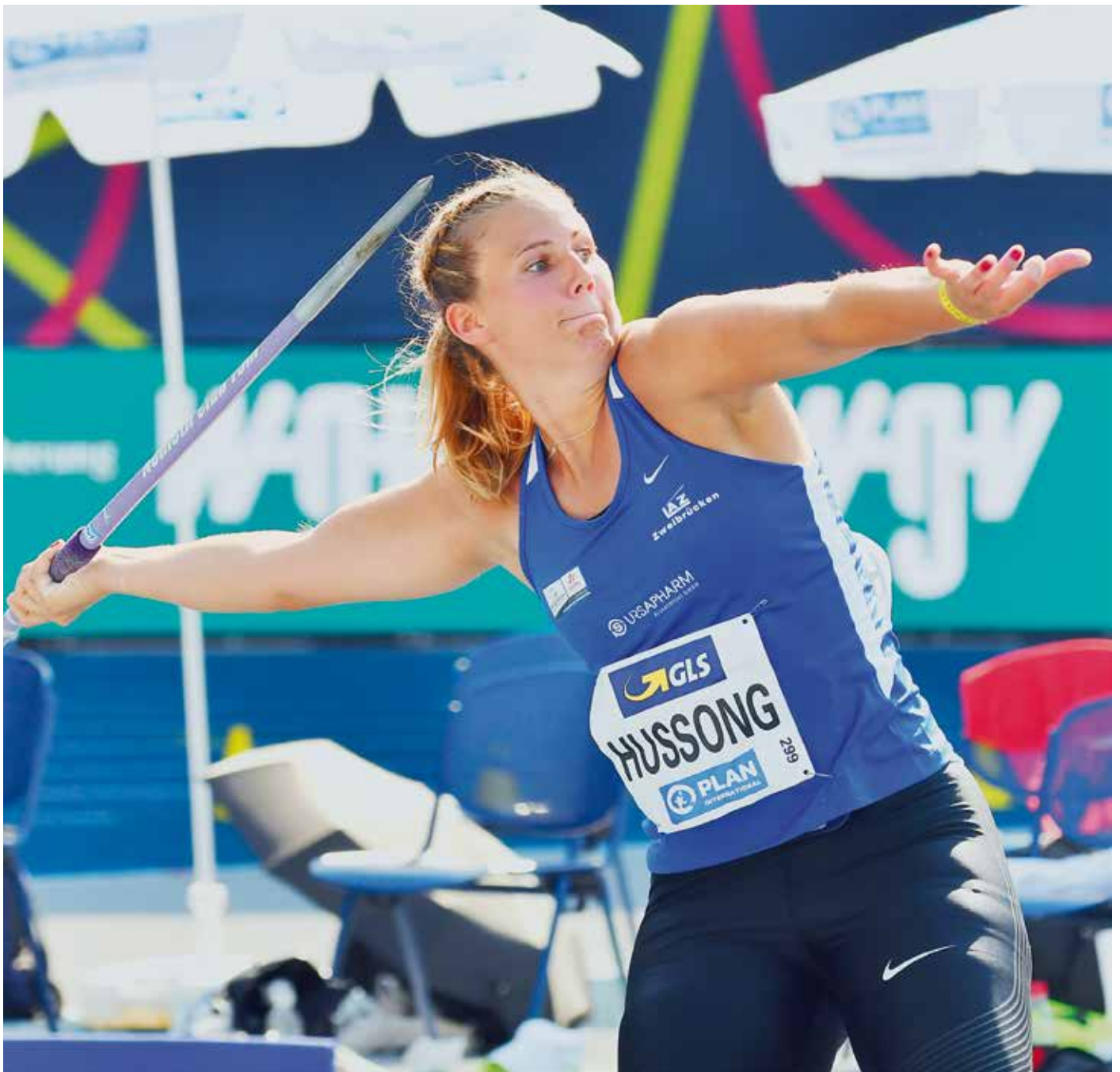


SPORTInFORM

Das Magazin des Sports in Rheinland-Pfalz 08 | 2020



Leistungssport

6

RLP-Asse sind „Startklar“
für Olympische Spiele 2021

Gesundheitssport

16

„Sport hilft zu jeder Zeit
im Kampf gegen Krebs“

Breitensport

24

Initiative der Landesregierung
soll gesunden Lebensstil fördern

„Sport hilft zu jeder Zeit gegen Krebs“

Die frühere Leistungsruderin Dr. Sandra Stössel leitet mit großem Engagement ein Sport



Dem Krebs einen Korb geben: Ausschnitt aus einer Sporteinheit im Kinderonkologischen Zentrum Mainz mit Sportwissenschaftlerin Dr. Sandra Stössel. Foto: T. Böhm

Sport, Spiel und Bewegung sind für Kinder und Jugendliche wichtige Bestandteile für eine gesunde Entwicklung. Und auch Erwachsene tun gut daran, wenn sie ein bewegtes Leben führen. Unter anderem deshalb, weil körperliche Aktivität auch einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs sowie den Verlauf einer Krebserkrankung hat. Und Sport hilft, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie messbar zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. SportInForm sprach mit Sportwissenschaftlerin Dr. Sandra Stössel, die vor anderthalb Jahrzehnten ein freiwilliges, sechsmonatiges Praktikum beim LSB absolvierte – und heute an der Universitätsmedizin Mainz ein dreiköpfiges Team leitet, das von Ärzten, Pflegekräften und Mitarbeitern des Psychosozialen Teams unterstützt wird und Patienten der Pädiatrischen Hämatologie und Onkologie beim Aufbau und Erhalt der Muskelkraft, bei der Steigerung von Koordination und Gleichgewicht sowie dem Erhalt der Ausdauer unterstützt.

Frau Dr. Stössel, wie gut wirkt Sport gegen Krebs?

Sport verbessert das körperliche und mentale Wohlbefinden von Krebspatienten. Durch gezielte Sporttherapie fühlen Patienten sich weniger abgeschlagen und erschöpft. Erkrankte berichten von einer spürbar besseren

Lebensqualität. Zudem sind positive Effekte auf die Leistungsfähigkeit wie die Muskelkraft, Ausdauer und die Gleichgewichtsfähigkeit zu verzeichnen.

Wie viele Todesfälle durch Krebs wären etwa zu vermeiden, wenn sich die Menschen ausreichend bewegen würden?

Eine genaue Zahl ist derzeit nicht bekannt. Studien haben gezeigt, dass Sport zu jeder Zeit gegen den Krebs hilft. Durch ausreichend Bewegung sinkt das Risiko, an bestimmten Krebsarten im Erwachsenenalter zu erkranken. Im Fall einer Erkrankung schließen durch Sport mehr Menschen die Krebstherapie ab. Nach einer Krebstherapie vermindert Sport das Risiko, dass die Erkrankung zurückkommt, um etwa ein Drittel.

Wie und wann sind Sie das erste Mal mit dem Thema in Berührung gekommen – und was fasziniert Sie daran?

Das Thema habe ich während meiner Masterarbeit, die ich an der Uniklinik in Little Rock/Arkansas in den Vereinigten Staaten in Zusammenarbeit mit meiner damaligen Universität im französischen Nantes geschrieben habe, kennengelernt. Damals wie heute fasziniert mich, dass man mit Sport als Therapie, die Spaß und Spiel bringt, selbst Einfluss auf sein Wohlbefinden während einer vorwiegend fremdbestimmten Krebstherapie nehmen kann.

Wie sind Sie schließlich an der Universitätsmedizin gelandet?

Kurz vor Ende meines Studiums habe ich erfahren, dass das Kinderonkologische Zentrum in Mainz ein Sportprojekt ins Leben rufen wollte. Schon während des Studiums hat es mich begeistert, Theorie und Praxis zu kombinieren. Und dies gehört zu den Hauptzielen des Sportprojekts am Kinderonkologischen Zentrum. Wir führen angepasste Sportprogramme für erkrankte Kinder und Jugendliche durch. Diese Programme optimieren wir stetig im Rahmen von Forschungsprojekten.

An Ihrem Sportprojekt sollten sich viele andere Kliniken ein Beispiel nehmen, oder?

Als wir damals in einem multidisziplinären Team mit Ärzten, Pflegekräften und Psychosozialen Mitarbeitern das Projekt gestartet haben, waren weltweit lediglich eine Handvoll Kliniken mit einem Sportangebot für an Krebs erkrankte Kinder bekannt. In 2019 wurde von lediglich 46 derartigen Sportangeboten weltweit berichtet. Trotz starker Zunahme im vergangenen Jahrzehnt bieten heutzutage erst ein Drittel der Kinderkrebskliniken in Deutschland Sportprogramme für ihre Patienten an. Langfristig sollte allen erkrankten Kindern und Jugendlichen Zugang zu angepassten Sportprogrammen ermöglicht werden.

Was ist das Tolle an Ihrer Arbeit auf der Kinderkrebsstation – und welche Erfolge haben Sie schon erzielt?

Am meisten Freude bereitet es mir, durch den Sport etwas Normalität in den Klinikalltag der Kinder und Familien zu bringen, sodass sie diesen sogar für einen Moment ausblenden können und viel Energie von den Sporteinheiten zur kräftezehrenden Krebsbehandlung mitnehmen. Einer der größten Erfolge war im vergangenen Jahr, als wir eine der ersten Studien, in der die Wirkung von Sport bei an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen untersucht wurde, erfolgreich abgeschlossen haben. Die Ergebnisse zeigten unter anderem po-

projekt am Kinderonkologischen Zentrum der Mainzer Universitätsmedizin

sitive Effekte auf die Muskelkraft der jungen Patienten und wirkten einem sogenannten Erschöpfungssyndrom (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Würden Sie sagen, dass die Mainzer Universitätsmedizin weltweit zu den Vorreitern zählt, was die Bekämpfung von Krebs durch Sport anbelangt?

In der Pädiatrie, also bei erkrankten Kindern und Jugendlichen, gehört die Universitätsmedizin Mainz beim Thema Sport und Krebs zu den Vorreitern. Seit Beginn des Sportprojekts im Jahr 2011 findet das Thema stetig mehr Aufmerksamkeit. Zusammen mit nationalen und internationalen Netzwerken arbeiten wir daran, das Thema und unsere Erfahrungen rasch weiterzuverbreiten und einen Beitrag dazu zu leisten, die Sportangebote stetig mehr Kindern zugänglich zu machen.

Was sind Ihre nächsten Ziele als Sportwissenschaftlerin im Kampf gegen den Krebs – und welches ist dabei die größte Herausforderung?

Eins der Hauptziele ist es, das Sportangebot auch zukünftig anbieten zu können. Dazu bedarf es einer gesicherten

Finanzierung durch die Kostenträger. Dies ist derzeit leider noch nicht der Fall. Daher sind die Sportprojekte in der pädiatrischen Onkologie in der Regel ausschließlich durch Spenden finanziert, wie zum Beispiel in unserem Fall durch die Kinderkrebshilfe Mainz e.V. Um unser Ziel zu erreichen, Sport und Bewegung für Kinder mit Krebs flächendeckend verfügbar zu machen, ist es wichtig, die Wirksamkeit dieses besonderen Therapieangebotes wissenschaftlich zu belegen. Deswegen bringen wir unsere Expertise nicht nur in der Krankenversorgung, sondern auch in der Forschung mit ein, beispielsweise durch unsere MUCKI-Studie.

*Das Interview führte
Michael Heinze*

ZUR PERSON

Die gebürtige Mainzerin Dr. Sandra Stössel zog es nach dem Abitur 2005 am Maria-Ward-Gymnasium für sieben Jahre nach Frankreich (Nantes) und in die USA (Georgia und Arkansas) fürs Studium und zum Leistungsrudern. Die 34-Jährige, die heute in der Altstadt wohnt, kommt vom Mainzer Ruder-Verein, wo sie einst an den Leistungssport herangeführt wurde und zurzeit als Jugend-Trainee tätig ist. Zu ihrer Glanzzeit schnappte sie sich mit dem Leichtgewichts-Doppelvierer zweimal Gold bei der Jugend-DM sowie je einmal bei der U23-DM und bei der Frauen-DM. Beim LSB bringt sie die promovierte Sportwissenschaftlerin als Mitglied im Arbeitskreis Internationales sowie im Internationalen Jugendteam um Daniel Mouret ein.



Als mehrfache Deutsche Meisterin im Rudern kombiniert die promovierte Sportwissenschaftlerin Sandra Stössel gerne Theorie und Praxis. Foto: privat

ERGEBNISSE DER MUCKI-STUDIE

Kinder und Jugendliche, die sich aufgrund ihrer Erkrankung einer Krebsbehandlung unterziehen müssen, sind in ihrem Bewegungsverhalten erheblich eingeschränkt. Am Kinderonkologischen Zentrum der Universitätsmedizin Mainz wurde in einem multiprofessionellen Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Pflegern und psychosozialen Mitarbeitern und in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln die MUCKI-Studie durchgeführt. Ziel war es zu untersuchen, ob ein an die spezifischen Gegebenheiten der Kinderonkologie angepasstes Sportprogramm positiv auf das körperliche und mentale Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen wirkt.

Von 2015 bis 2018 haben 33 Kinder und Jugendliche an der Studie teilgenommen. Dazu wurden nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen gebildet (randomisiert, kontrollierte Studie). Mit 16 Teilnehmern wurde während der medizinischen Therapie über acht

Wochen ein betreutes Sportprogramm durchgeführt, wohingegen die anderen 17 Teilnehmer nicht am Sportprogramm teilnahmen. Nach Abschluss der Studie durften alle Teilnehmer bei einem freiwilligen Sportangebot während der Klinikaufenthalte mitmachen.

Die Sporteinheiten der MUCKI-Studie fanden während der onkologischen Therapie im Krankenhaus und bei Patienten zu Hause statt. „Eine der größten Herausforderungen war es, Sporteinheiten durchzuführen, bei denen die Kinder sich trotz der Bewegungseinschränkungen im Krankenhaus und ihrer Freizeit zu Hause austoben konnten“, erläutert Dr. Sandra Stössel, wissenschaftliche Leiterin der Studie. So wurde vorwiegend auf die typisch kindlichen Bewegungsformen wie Rennen und Klettern verzichtet. Mithilfe von angepassten Sportspielen mit langsam fliegenden Fußbällen, sportlichen Bewegungsgeschichten oder altersadaptierten Ergometern und Kraftgeräten wurde ein angepasstes Ausdauer- und Krafttraining durchgeführt.

Die Ergebnisse der MUCKI-Studie zeigen, dass das spezifische Sportprogramm positiv auf Muskelkraft, Ausdauer, Geleistung sowie das Erschöpfungssyndrom (Fatigue-Syndrom) und die Lebensqualität gewirkt haben. Außerdem berichteten die Patienten, dass sie Spaß an dem Sportprogramm hatten. Alle Studienteilnehmer haben durchweg auch nach der Studie am freiwilligen Sportangebot während Klinikaufenthalten teilgenommen.

„Die MUCKI-Studie zählt zu den ersten Studien, die die positive Wirkung von Sport in der pädiatrischen Onkologie untersucht haben“, resümiert Sandra Stössel. „Nun gilt es, diese ersten positiven Ergebnisse in weiteren Studien mit größeren Teilnehmerzahlen zu bestätigen. Langfristiges Ziel ist es, dadurch möglichst allen an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen den Zugang zu angepassten Sportangeboten zu ermöglichen und somit zur Verbesserung der Lebensqualität der erkrankten Kinder und Jugendlichen beizutragen.“