

# Fit bleiben trotz Krebs

Kruschel sammelt Geld für Sportprojekt auf der Kinderkrebstation in Mainz



von Andrea Früauff

Spiel, Sport und Bewegung machen nicht nur Spaß, sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung – auch wenn man Krebs hat. Auf der Kinderkrebstation an der Mainzer Universitätsmedizin gibt es deshalb seit 2011 ein spezielles Sportprojekt für Kinder. Es wird finanziert durch Spenden der Kinderkrebshilfe Mainz. Der Verein sorgt für eine Ausstattung und Gestaltung, die dazu

beiträgt, sich nicht so sehr wie im Krankenhaus anzufühlen. Dazu gehört auch der Sportraum. Dort bringen Sportwissenschaftlerinnen Dr. Sandra Stössel und ihr Team zusätzliche Abwechslung und Bewegung in den Klinikalltag und sorgen dafür, dass die Kinder ihre Krankheit eine Weile vergessen können. Damit das Sportprojekt in dieser Form fortgesetzt werden kann, sammelt Kruschel Spenden.

## Sport in der Unimedizin

Der Sportraum ist etwa so groß wie zwei Patientenzimmer. Es gibt eine Fitnesssecke mit Geräten, auf denen man Rudern und Radfahren kann, und eine Ballsportsecke mit einem Basketballkorb und einem kleinen Tor. Für kleinere Kinder sind ein Klettergerüst, eine Rutsche und Riesen-Bauklötze da. Viele Geräte haben Rollen. Das ist sehr praktisch. Dann können sie auch aufs Zimmer mitgenommen werden.



## Wer trainiert wie?

Die Kinder in der Unimedizin sind oft sehr geschwächt durch die Medikamente, die sie bekommen. Deshalb gibt es jeden Tag eine Liste mit Kindern, die fit genug sind, um Sport zu machen. Die Sporttherapeuten entscheiden dann je nach Tagesform, wie lange das Programm dauert. Dabei geht nicht immer darum, ins Schwitzen zu kommen. Manchmal ist es wichtig, bestimmte Bewegungen zu üben oder die Muskeln zu kräftigen. Jedes Kind macht so viel, wie es kann.

## Corona-Situation

Die Kinder auf der Krebsstation mussten schon vor Corona oft einen Mundschutz tragen und durften wenig Kontakt zu anderen haben. Bereits eine kleine Erkältung kann gefährlich werden, wenn der Körper so geschwächt ist. Deshalb gibt es im Moment kein Gruppentraining. Aber manchmal machen Geschwister oder Eltern mit. Zum Beispiel auf dem Spinning Bike mit Bildschirm. Damit kann man tolle Touren durch die Alpen fahren und die Etappen speichern. Wenn der Patient nicht mehr kann, springt jemand für ihn ein.



Unterstütze jetzt die Arbeit der Kinderkrebshilfe Mainz und spende an Leser helfen e.V. Commerzbank Mainz  
IBAN: DE07 550 400 220 210 405 700. Bitte Kennziffer 50 angeben. Jeder Euro zählt!





### Straffes Programm

Es gibt 18 Betten auf der Station. Die Therapie kann drei Monate, aber auch bis zu zwei Jahre dauern. Die Kinder und Jugendlichen sind häufig mehrere Tage am Stück in der Unimedizin und danach wieder zu Hause, um sich zu erholen. In der Klinik haben sie ein straffes Tagesprogramm mit zum Beispiel Untersuchungen, Chemotherapie, Physiotherapie und Schulunterricht. Da ist es oft gar nicht so leicht, noch einen Termin für den Sport zu finden. Aber Ziel ist es, dass alle Patienten wenigstens dreimal in der Woche ein Bewegungsangebot wahrnehmen können.

### Wie hilft der Sport?

Bewegung ist gut für den Körper. Die Anstrengung stärkt die Muskeln, sorgt für bessere Durchblutung und hilft dem Immunsystem, sich vor Krankheiten zu schützen. Das gilt für Gesunde wie für Kranke. Das Sportprojekt in Mainz ist eines der ersten seiner Art weltweit. Deshalb weiß man noch nicht ganz genau, wie sehr sich das Projekt positiv auf die Patienten auswirkt. Aber schon jetzt ist klar: Wer Sport macht, fühlt sich weniger schlapp, verträgt die Medikamente besser und es ist seltener, dass der Krebs irgendwann wiederkommt.



### Beratung für zu Hause

Die Sporttherapeuten leiten die Kinder nicht nur in der Klinik an, sie beraten die Familien auch, welche Übungen und Geräte sich für ein Trainingsprogramm zu Hause eignen. Bald sollen auch Online-Angebote und digitale Trainings möglich sein. Auch für Kinder und Jugendliche, die aus dem Krankenhaus entlassen werden, steht die Sporttherapie weiter zur Verfügung. Fünf Jahre kommen die ehemaligen Patienten noch regelmäßig zur Kontrolle. Die Therapeuten behalten ihre Fitness im Auge, setzen sich dafür ein, dass sie regelmäßig Sport machen und ein passendes Angebot in einem Sportverein finden. Sie arbeiten mit zahlreichen Vereinen zusammen, die zum Beispiel Schnuppertraining anbieten und die Neugier auf eine Sportart wecken.

„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 für die kräftezehrende Krebsbehandlung mitnehmen.“

Sportwissenschaftlerin  
Dr. Sandra Stössel



### Vorbild für andere

Weil das Sportprojekt so erfolgreich ist, interessieren sich immer mehr Kliniken in Deutschland und andere Länder für die Erfahrungen der Universitätsmedizin Mainz beim Thema Sport und Krebs. Mit ihren Erfahrungen wollen die Sportwissenschaftler dazu beitragen, dass immer mehr krebskranke Kinder Sportangebote nutzen können. Das Sportprojekt finanziert sich aus Spenden und wird von der Kinderkrebshilfe Mainz unterstützt.

