

Bewegungsmangel macht krank – Bewegung und Krebs

Übersicht: [Einleitung](#)
[Bewegung und Krebs – Studien belegen Nutzen](#)
[Bewegungsmangel macht krank](#)
[Was kann ich nun konkret tun?](#)
[„Beweglichkeitstraining“ integrieren](#)

Einleitung

Ende 2018 wurde auf DocCheck - der größten Healthcare-Community in Europa für medizinische Fachkreise - ein sehr interessantes Video-Interview mit Prof. Dr. med. Wörmann (Onkologe in der Berliner Universitätsklinik Charité) mit dem Titel **„Ein Krebspatient gehört nicht auf die Couch“** publiziert [\[Link zum Interview\]](#)

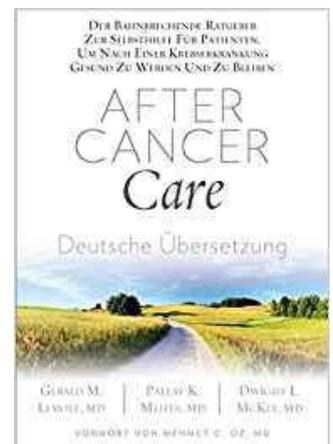
„Körperliche Bewegung“ scheint also ein wichtiger Faktor in der Krebstherapie zu sein. Dies ist bereits lange bekannt – findet aber nur selten Beachtung in der Onkologie. Bereits 2009 erschien z.B. im Ärzteblatt ein Artikel mit der Überschrift **„Bewegung ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“** [\[https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=63651\]](https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=63651)

Noch besser wäre es natürlich, wenn die Erkenntnis, dass „Bewegung“ einen positiven Einfluss auf Gesundheit, Immunabwehr, Psyche, Gelenke, Stoffwechselprozesse u. s. w. hat, **BEVOR** man an Krebs oder anderen chronischen „Volkskrankheiten“ erkrankt.

Bewegung und Krebs - Studien belegen Nutzen

Im Buch **„After Cancer Care“** [ISBN 978-3945261057 – [Buchbeschreibung](#)] haben zwei erfahrene Onkologen und ein Herzchirurg anhand von wissenschaftlichen Publikationen recht interessante Fakten bzgl. Krebs und Bewegung zusammen getragen:

- 2011 brachte das American Institut for Cancer Research AICR eine überraschende Analyse heraus, dass 50.000 Fälle von Brustkrebs und 43.000 Fälle von Darmkrebs das direkte Resultat von körperlicher Inaktivität waren
- Laut Dr. Moshe Frenkel, Gründer der „Integrative Oncology Clinic“ am MD Anderson Cancer Center wird die Sterblichkeitsrate bei Brustkrebsüberlebenden um 50 % reduziert, wenn man täglich ½ Stunde läuft.
- In einer Studie, die im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht wurde, wurde berichtet, dass sich das Rückfallrisiko bei Frauen die an Brustkrebs erkrankt waren um 45 Prozent vermindert hatte, weil sie regelmäßig aktiv liefen. Dadurch wurde eine größere Verbesserung erzielt als durch eine Antiöstrogentherapie mit Tamoxifen.
- Eine prospektive Studie mit 1.231 Frauen mit Brustkrebs über einen Zeitraum von 8,3 Jahren zeigte, dass sowohl moderates als auch intensives körperliches Training das Risiko an Brustkrebs zu sterben zwischen 26 und 44 Prozent reduzierte. Zügiges Gehen (100 Schritte pro Minute) senkte das Rückfallrisiko bzw. das Auftreten eines neuen Krebses im Durchschnitt um 44 Prozent.



- Eine Studie in der 2.705 Männern mit Prostatakrebs zwischen 1990 und 2008 beobachtet wurden, brachte folgende Ergebnisse: Männer die 90 Minuten oder mehr pro Woche (30 Minuten drei Mal pro Woche) in normalem oder schnellem Tempo liefen reduzieren ihr Sterblichkeitsrisiko um 46 Prozent. Bei längerem Laufen über drei Stunden Wöchentlich und schnelleres Tempo reduzieren sie das Risiko um 60 Prozent.
- In einer Studie wurde festgestellt, dass Frauen, die 6 Stunden am Stück sitzen ein 28 Prozent höheres Risiko haben ein Non-Hodgkin-Lymphom zu entwickeln, als Frauen, die nur 3 Stunden sitzen.
- Dr. Jane Maher "Chief Medical Officer" des Macmillan Cancer Support wird im Buch "After Cancer Care" mit dem Satz zitiert "**Wenn körperliche Bewegung ein Medikament wäre, würde es in der Presse für gigantischen Wirbel sorgen**", da die Wirkung und der Nutzen so herausragend sind.

Die Autoren des Buches führen weiter aus, dass es offensichtlich ist, dass „Bewegung als Medizin bei Krebs enormen Erfolg zeigt.“ „Doch obwohl es leicht umsetzbar wäre, nichts kostet und nicht schädlich ist und besser ist als existierende Methoden der Krebsbehandlung ordnen nur wenige Onkologen regelmäßigen Sport an.“

Vielleicht ist ein wesentlicher Faktor, dass „der große Medienwirbel“ ausbleibt, der Umstand, „dass es *nichts kostet*“. Somit kann damit die Medizinindustrie kaum Geld verdienen bzw. geht ggf. sogar Geld verloren, weil ggf. weniger „Therapie“ erforderlich ist. ¹⁾

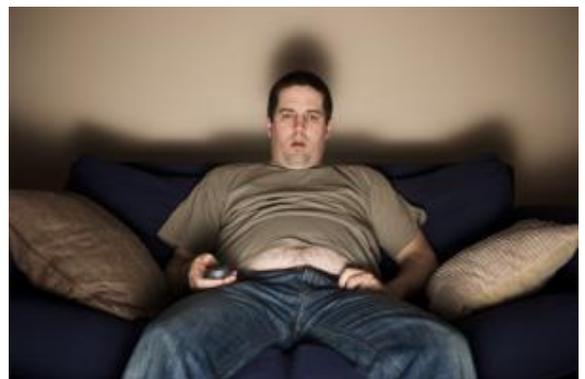
Weiterführende Information für Krebspatienten und Angehörige:

https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Bewegung.pdf
<https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

¹⁾ Krankheitsvorbeugung oder Krankheitsbehandlung? In den 90er Jahren wurde entschieden nur noch Geld in die Behandlung von Krankheiten zu investieren – und nicht mehr in Krankheitsverbeugung. Mit der Gesundheitsreform 2008 wurde zudem entschieden, dass körpereigene Mikronährstoffe („Betriebsstoffe“), die z.B. für die Gesundheit, alle biochemischen Prozesse, Bildung von Botenstoffen und Hormonen im Körper essentiell sind, nur noch als „Nahrungsergänzungsmittel“ eingestuft werden. [\[Übersicht\]](#)
 Somit werden auch heute Mikronährstoffe in der medizinischen Diagnostik kaum noch beachtet – obwohl in vielen Fachpublikationen auf mögliche Mängel / Unterversorgung hingewiesen wird (die man leicht und preiswert durch Laborwerte abklären könnte). [\[Übersicht\]](#)
Ziel dieser „Gesundheits-Reformen“ war es Geld zu sparen.
 Betrachtet man das Ergebnis ist das Gegenteil der Fall: die Ausgaben steigen und alle „Volkskrankheiten“, deren Entwicklung auch durch (noch mehr) Medikamente und Operationen scheinbar nicht in den Griff zu bekommen sind, nehmen zu.
Kaum ein Autofahrer käme auf die absurde Idee „vorsorgliche“ Inspektionen und „Betriebsstoffe“ zu ignorieren um Geld zu sparen. Doch politische Entscheidungen, werden selten am Erfolg gemessen..

Bewegungsmangel macht krank

Da in der Naturheilkundemedizin die Krankheitsprävention ein etablierter Baustein ist, hoffen wir letztendlich, dass wir Menschen den Nutzen von „körperlicher Bewegung“ bereits dann nahe bringen, wenn noch keine chronische oder bösartige Krankheit besteht.
 Wie gefährlich Bewegungsmangel ist, zeigt sich daran, dass einige Ärzte offen ansprechen „**Sitzen ist das neue Rauchen**“. [\[Ärzteblatt, Zeit u.a.\]](#)



Leider ist das Bewusstsein wie wichtig Bewegung – und auch eine gute Ernährung mit biologisch aktiven Nährstoffen – in unserer Gesellschaft kaum noch vorhanden.

Wir können zwar in den Medien lesen, dass die **Lebenserwartung in Deutschland** im westeuropäischen Vergleich geringer ist [[tagesspiegel](#)] und das „**Übergewicht**“ immer mehr zum Gesundheitsproblem [**Risiko** für Krebs, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkverschleiß, Lebensqualität ...[Spiegel](#), [Ärzteblatt](#), [Zeit](#), [Universitätsmedizin](#)...] – aber letztendlich ohne nachhaltige Konsequenz in Politik, Ernährung und Medizin.
Somit werden wir zwar älter – aber nicht gesünder [[Spiegel](#)].

Und „viel Sitzen“ und „Bewegungsmangel“ scheint dabei eine wichtige Rolle zu spielen:

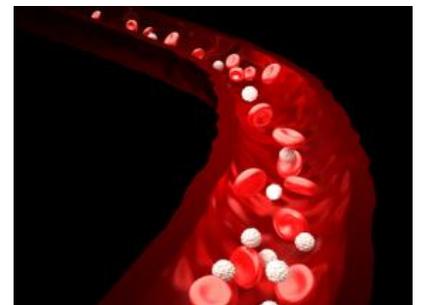
Laut einer 2010 veröffentlichten Studie der American Cancer Society (Krebsforschungsgesellschaft), für die 123.216 Erwachsene 13 Jahre lang begleitet worden waren, starben Frauen, die täglich mehr als sechs Stunden saßen, mit 94 % höherer Wahrscheinlichkeit im Untersuchungszeitraum als Frauen, die weniger als drei Stunden pro Tag saßen. Bei den männlichen Vergleichsgruppen lag diese Wahrscheinlichkeit bei 48 %.
Journal of Epidemiology, 172, Nr. 4, 2010, S.419-429



Somit gibt es nur einen Menschen, der etwas verändern kann – Sie selbst! Tag für Tag, Woche für Woche ...

Aber es ist natürlich unbequem – und es ist erforderlich Tag für Tag „den inneren Schweinehund“ zu überwinden (was nie leichter wird). Manchmal kann es helfen, wenn man sich bewusst macht, wie fatal langfristiger Bewegungsmangel für den Körper, die Gesundheit und Lebensqualität ist.
Dies wurde sehr anschaulich in einem Video (ca. 3 Minuten) dargestellt [[Das Erste](#), [ARD](#)]:

- nach wenigen Tagen ohne Bewegung schrumpft das **Herz**
- weniger **Blut** wird transportiert
- somit kommen auch weniger **Sauerstoff und Nährstoffe** in die Zellen und die Energieproduktion in allen Zellen sinkt
- **Körpermuskulatur** wird abgebaut
bereits nach 1 bis 2 Wochen „Ruhe“ sind die Beinmuskeln um bis zu 10 % abgemagert > Menschen mit „schwachen Beinen“ hören i.d.R. auf sich aktiv zu bewegen
- die Anzahl der **Mitochondrien** (die energieproduzierenden „Kraftwerke“) in den Zellen nimmt ab, wodurch sich auch die Spannung der Zellmembran verringert, was wiederum Zellentartungen begünstigt.
- **Knochen** bilden sich durch Bewegungsmangel zurück, da die Knochenreifung (speziell auch bei **Kindern!**) durch Muskelarbeit und Belastung stimuliert wird
- der gesamte **Stoffwechsel** „fährt runter“ > dies wirkt sich dramatisch auf körpereigene Entgiftungsprozesse, Immunabwehr, Psyche, Fett- und Zuckerstoffwechsel, biochemische Prozesse aus.
- im **Blut** verändert sich die Konzentration verschiedener Hormone, da z.B. in Fettgewebe Östrogen produziert wird, wodurch wiederum Entzündungen begünstigt werden
- **Zellen** sprechen nicht mehr so gut auf Insulin an, wodurch eine Insulinresistenz und letztendlich Diabetes begünstigt wird



- Bewegungsmangel fördert **Stress**, da z.B. der Abbau von Stresshormone durch körperlicher Bewegung und speziell auch durch sanfte Dehnübungen verbessert wird

Kein Medikament, keine Operation, kein Naturheilverfahren, kein Vitamin oder Mineralstoff kann die langfristigen gesundheitlichen Folgen von Bewegungsmangel ausgleichen!

Was kann ich nun konkret tun?

1) Spazieren gehen



Das einfachste und preiswerteste Bewegungsprogramm ist es täglich ca. 20 bis 30 Minuten zügig (100 Schritte pro Minute) spazieren zu gehen ohne stehen zu bleiben.

Die Arme sollen dabei locker „schwingen“. Um dies zu unterstützen kann man z.B. mit Walking-Stöcken oder mit leichten Kurzhanteln (oder z.B. einer 0,5 l Wasserflasche) spazieren gehen.

Drei wesentliche Faktoren sind bei diesem Programm die **Zeitspanne**, die **Geschwindigkeit** und das „**nicht stehen bleiben**“ – und dies ist der Unterschied zu unserer täglichen Bewegung im Haushalt oder Büro.

Diese drei Faktoren begünstigen es, dass nicht nur Kohlehydrate verbrannt werden, sondern auch die Fettreserven für die Energieproduktion mobilisiert werden. Gleichzeitig werden Stoffwechselprozesse und Organfunktion stimuliert und z.B. die Blut- und Lymphzirkulation verbessert. *Eine mögliche therapeutische Wirkung kann i.d.R. aber erst erzielt werden, wenn dieses Programm mindestens zwei bis drei Monate lang ausgeführt wird – noch besser: dauerhaft.*

„Spazieren gehen“ empfehlen wir grundsätzlich jedem Patienten der eine **Krebserkrankung** hat oder hatte (oder vorbeugen möchte) – sobald er körperlich so fit ist, dass es möglich ist und die Gehstrecke langsam steigern.

Ebenfalls ist dieses „Training“ für jeden empfehlenswert, der z.B. **übergewichtig ist** und / oder einen **erhöhten Blutdruck hat** und / oder **Diabetes** und / oder **erhöhte Cholesterinwerte hat** und / oder **an Verstopfung leidet** und / oder **chronische Darmentzündung** hat und / oder **chronische Krankheit** hat

Möchten Sie **Körpergewicht / Körperfett reduzieren** oder z.B. **Zuckerstoffwechsel / Diabetes verbessern**, ist es i.d.R. empfehlenswert gleichzeitig die Zufuhr von Kohlehydraten zu reduzieren.

- > [Übergewicht - Volkskrankheit Fettleber - Diabetes](#)
- > [DocCheck](#) „Übergewicht macht Krebs aggressiver“

Weitere Informationen / Publikationen „spazieren gehen“: [Zentrum der Gesundheit](#)

2) Qi Gong

Ebenfalls sehr empfehlenswert ist Qi Gong. Qi Gong Übungen sind nunmehr seit über 3.000 Jahren Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin – und haben sich seitdem an Millionen von Menschen empirisch bewährt.

Vorteil von Qi Gong ist, dass – sofern es korrekt ausgeführt wird – immer der ganze Körper bewegt wird. Durch die Wahl der entspre-



chenden Übungen kann man dabei die Wirkrichtung forcieren. So gibt es z.B. Übungen für Organe, für Stoffwechselprozesse, für Muskulatur, für Gelenke, für Sehnen und Faszien u.s.w..

Gleichzeitig tragen diese Übungen dazu bei, dass

- die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit verbessert wird,
- Heilungsprozesse unterstützt werden,
- die körperliche und mentale Flexibilität gefördert wird und
- ein Ausgleich von Emotionen und Blockaden unterstützt wird.

Diese Faktoren und die Art **wie** Qi Gong Übungen ausgeführt werden – Meditation in Bewegung: bewusst, langsam, wiederholt – sind ein wichtiger Faktor um Stress zu reduzieren. Wie wichtig dies ist in einem Land wo Demenzerkrankungen dramatisch zunehmen [[Augsburger Allgemeine](#)], zeigt sich daran, dass neuere Publikationen darauf hinweisen, dass durch Stresshormone der Abbau des Gehirns begünstigt wird [[Ärztezeitung](#)].

Ein weiterer Vorteil ist, dass man Qi Gong den eigenen Fähigkeiten und der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit flexibel anpassen kann.

Patienten die z.B. im Rahmen einer Krankheit oder Chemotherapie geschwächt sind, können Übungen im Sitzen oder sogar im Liegen machen, wie z.B. „**Nei Yang Gong zur inneren Regulation**“, die ein sehr breites Wirkspektrum auf Psyche, Stoffwechsel, Organe u.ä. hat. [[Beschreibung Wirkung und Ausführung](#) – Besonders interessant kann dabei für viele Menschen die Wirkung auf **Psyche und Gehirn** sein, der auf der zweiten Seite beschrieben wird]

Menschen die nur im geringen Umfang laufen können, können zu Hause eine „**Schüttelübung**“ machen.

Besteht eine Standunsicherheit, kann man sich dabei auch festhalten und einen Stuhl so hinstellen, dass man sich sofort hinsetzen kann.

Diese Übung hat z.B. eine stimulierende Wirkung auf Stoffwechselprozesse, Nerven, Regeneration von Knorpel und Gelenken, Muskulatur.

Und wer diese Übung mal 10 bis 30 Minuten ausführt, kann auch merken wie sich dies auf die Muskulatur auswirkt. [[Beschreibung Wirkung und Ausführung](#) - [Video](#)]

Und letztendlich gibt es auch im Qi Gong „Gehtechiken“ – aber keine Lauftechniken, da diese für das angestrebte Ziel nicht so effektiv sind.

Qi Gong Übungen werden auch heute i.d.R. noch in Gruppen ausgeführt – was zwei Vorteile hat: Fehler können durch entsprechende Anleitung verbessert werden und es ist in der Gruppe meist leichter den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Um eine therapeutische Wirkung erzielen zu können ist es notwendig, dass Qi Gong mindestens über einen Zeitraum drei Monaten ausgeführt wird, Noch sinnvoller ist es Qi Gong dauerhaft in das Leben zu integrieren – wenn man die Übungen gut gelernt hat - da man „Gesundheit“ nicht konservieren kann.

3) Funktionales Training

Dieses Training – das z.B. im Rahmen von Kampfkünsten oder in der Ausbildung von Streitkräften eingesetzt wird – ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining und für Menschen geeignet, die es etwas „knackiger“ und „härter“ haben möchten.

Da das Training aber – besonders für Anfänger – recht anstrengend ist, sollte man langsam beginnen, damit man es nicht gleich wieder beendet, weil man sich verausgabt hat.

Eine Übung – langsame tiefe Kniebeugen (mit oder ohne Sprung) – möchte ich dabei besonders hervorheben, da diese Übung eine enorm stärkende und stabilisierende Wirkung auf den Körper hat. Diese Übung findet man z.B. im Training der Ninjas, der Shaolin Mönche, der Sumo Ringer sowie im Qi Gong und Tai Chi.

Gut ausgearbeitete Trainingssets gibt es z.B. von [Mark Lauren](#), der das Fitness.- und Krafttraining der amerikanischen Spezialeinheiten überarbeitet hat.

[\[Einige Informationen über „Funktionales Training“ können Sie hier finden\]](#)

Neben diesen drei Möglichkeiten, die wir hier ausgeführt haben, betrachte ich auch **Schwimmen** für ein sehr empfehlenswertes **Ganzkörpertraining**.

Ganz gleich für welches Training Sie sich nun entscheiden, grundsätzlich sollte jedes Trainingsprogramm, das man auswählt um seine **Gesundheit zu erhalten und zu verbessern**, so ausgeführt werden, dass man sich dabei noch unterhalten kann - also im **Aeroben Bereich**.

... und einen letzten Aspekt sollte man unbedingt beachten:

Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit kann man nicht konservieren.
Deshalb sollte ein intelligentes Training lebenslang ausgeführt werden.

„Beweglichkeitstraining“ integrieren

Ein sehr wichtiger Aspekt im Hinblick auf körperliche und geistige Gesundheit ist es die „**Beweglichkeit**“ von Muskeln, Sehnen und Faszien achten. Aus diesem Grund sollte man unbedingt in jedes Training immer auch **Dehnübungen** (modern: Faszientraining) oder **Yoga**(ähnliche) Übungen in sein Training integrieren.

Diese Übungen sind für viele Anfänger oft recht anstrengend, da i.d.R. der Beweglichkeit der Faszien und Gewebe bei den meisten Menschen – oft auch aktiven Sportlern – oft stark eingeschränkt sind.

Vielleicht fallen aber diese Übungen leichter – bzw. ist die Motivation erhöht sie zu machen – wenn man im „im Hinterkopf“ speichert, dass der Verlust der **körperlichen Beweglichkeit** auch mit dem Verlust der kognitiven Fähigkeiten einhergeht, wie aus der Neurologie bekannt ist. Dies wiederum kann z.B. Demenz begünstigen (*Demenzkranke sind tatsächlich i.d.R. extrem unbeweglich*).

Gleichzeitig bedeutet der Verlust der **Beweglichkeit von Geweben** immer auch eine „Einschränkung“ von Strukturen, die von diesen Geweben umgeben werden: Organe, Nerven, Blut- und Lymphgefäße – wie es die Anatomie aufzeigt. [\[Dehnen = Beweglichkeit = Gesundheit\]](#)

Man es nun „drehen und wenden“ wie man möchte - **20 % unseres Körpers sind Faszien** (*die in der Leitlinienmedizin i.d.R. keine Beachtung finden*) und diese kann man nur effektiv durch sanfte, langsame und wiederholte Bewegungen (ggf. mit leichtem Gewicht) und durch sanftes anhaltendes Dehnen über mindestens 90 Sekunden trainieren.

Richtig trainieren

Will man die **Beweglichkeit** und **Funktion** von **kleinen Muskeln, Geweben und Faszien** verbessern, ist es sinnvoll Übungen **langsam, bewusst** und **wiederholt** auszuführen.

(Schnelle Bewegungen trainieren i.d.R. verstärkt große Muskeln)

Dehnübungen sollten mind. 90 Sekunden gehalten werden: Unser Hirn kann i.d.R. eine Längenveränderung in Geweben i.d.R. erst nach ca. 12 Sekunden wahrnehmen.

Erst nach ca. 90 Sekunden reagiert **Kollagen**, das z.B. in Sehnen, Bändern, Bandscheiben, Knochen, Gefäßen, Bindegewebe / Faszien, Organ- und Muskelhüllen enthalten ist und verändert seine Plastizität. Vorher reagiert nur **Elastin** – eine elastische Faser – und Flüssigkeit im Gewebe.

Exzessive Zug- oder Druckkräfte sollten vermieden werden, da dies eine Gegenkontraktion begünstigt, was dazu beitragen kann, dass Verkürzungen und Blockaden verstärkt werden.

Dieses Training ist für **jede Sportart** von Bedeutung – und auch für die **Gesundheit des Bewegungsapparates** – da z.B. die Kraftübertragung bis zu 60 % über das **Fasziengewebe** erfolgt.

Wer mehr über das **Wunderwerk „Faszien“** - die bis heute in der Anatomie und Medizin kaum Beachtung finden – erfahren möchte und auch darüber, warum deren „gute Beweglichkeit“ für den Körper und die Gesundheit so wichtig sind, der kann darüber mehr in einer interessanten Dokumentation von ARTE erfahren, die Sie bei Youtube finden können:

Faszien - Geheimnisvolle Welt unter der Haut

<https://www.youtube.com/watch?v=U7Uqh7DYMeM>
[Beschreibung ARD](#)

Der Inhalt dieser Dokumentation macht auch verständlich, warum in traditionellen Bewegungsprogrammen wie Qi Gong, Tai Chi oder Yoga, die Verbesserung der „körperlichen Beweglichkeit“ einen so hohen Stellenwert seit Tausenden von Jahren hat.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, warum dies heute so wenig Beachtung findet, wenn es um das Thema „Gesundheit“, um intelligentes Training in der Schule, im Leistungssport oder um das Training von leistungsorientierten Freizeitsportlern geht.

Vielleicht liegt es daran, dass dieses Training unbequem und anstrengend ist – und man damit letztendlich kaum Geld (oder Pokale) verdienen kann.

In einem Land wo die Zahl von Gelenkoperationen, chronischen Erkrankungen, Krebskranken, Demenzkranken und psychisch Kranken dramatisch zunimmt, lohnt es sich auf alle Fälle darüber ernsthaft nachzudenken – und dann zu Handeln.