

Brandenburg läuft

25.05.2018

Fritz Könnicke

BRANDENBURG LÄUFT

Joggen bewegt den Darm

von Fritz Könnicke

Täglich eine halbe Stunde Sport kann das Krebsrisiko um 50 Prozent senken. Für die Krebsvorsorge soll im Rahmen des Potsdamer Schlösserlaufes sensibilisiert werden. Warum Spargel ein Powergemüse für Läufer ist und wie sich an der AOK-Heldenstaffel beteiligt werden kann.

Sportler gelten als gesundheitsbewusst und aufgeschlossen für Gesundheitsthemen und -angebote. Daher nutzt die Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V. (LAGO) den Potsdamer Schlösserlauf seit einigen Jahren als Informationsplattform. Auch in diesem Jahr klärt sie über Möglichkeiten der Krebsvorsorge auf und unterstützt zudem die AOK-Heldenstaffel, die wie im Vorjahr laufende Botschafter für dieses wichtige Anliegen auf die Strecke schickt.

In Deutschland erkranken einem Bericht des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2016 zufolge jährlich 58.900 Menschen an Darmkrebs. 26.000 werden ihn im Schnitt nicht überleben. Dabei gibt es etwas ganz Natürliches, was dieser Form von Krebs präventiv, palliativ sowie rehabilitativ entgegenwirken kann. In den vergangenen Jahren haben viele Studien gezeigt, dass regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität das Krebsrisiko erheblich verringern. Auch zeigen wissenschaftliche Studien, dass bei etwa 14 Prozent der Darmkrebspatienten körperliche Inaktivität mit einer Ursache für das Entstehen der Krankheit sein könnte.

Unterstützung des Heilungsprozesses

Bereits eine halbe Stunde Sport am Tag kann das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um 50 Prozent senken. Durch regelmäßige Bewegung wird der Darm vermehrt positiv gereizt beziehungsweise aktiviert. Ist dem nicht so, verweilen schädliche Substanzen längere Zeit im Darm und wirken auf die Darmschleimhaut ein. Zudem stellt die körperliche Betätigung auch für bereits Erkrankte eine Chance dar, den Heilungsprozess zu unterstützen. Die Health Professionals Follow-Up Studie in Boston konnte belegen, dass bei regelmäßig Sport treibenden Darmkrebspatienten die Sterberate um 53 Prozent niedriger lag.

Die Glücksgefühle, die moderater Ausdauersport hervorrufen kann, machen es für Betroffene leichter, die mit der Krankheit einhergehenden seelischen Probleme zu bewältigen. Das Gesundheitsbewusstsein und die mentale Robustheit werden gestärkt – die Lebensqualität verbessert sich. Darüber hinaus wird der Körper widerstandsfähiger und die Muskulatur gekräftigt. Nach einer Chemo- oder Strahlentherapie regenerieren sich die Patienten somit schneller und besitzen zudem mehr Ausdauer in der Behandlung.

Verminderung des Rückfallrisikos

Langfristig kann auch das Rückfallrisiko durch regelmäßige Bewegung bei Darmkrebspatienten vermindert werden. Grund dafür ist, dass Tumore, die bei Darmkrebs auftreten, abhängig von dem Hormon Insulin sind. Je größer die Insulinkonzentration im Gewebe ist, desto größer ist der potentielle Wachstumsfaktor. Da Sport den Insulinspiegel senkt, ist dieser ein entscheidender Faktor im Kampf gegen den Krebs.

Neben Sport ist eine gute Ernährung wirksames Präventivmittel gegen Darmkrebs. Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie eine überwiegend pflanzliche Ernährung senken das Risiko immens. Spargel ist als absolutes Powergemüse für Läufer wegen seines hohen Gehaltes an Vitaminen und Mineralstoffen bekannt. Auch für den Darm bietet Spargel einen doppelten Schutz: Folsäure stabilisiert in Kombination mit Vitamin C die Darmschleimhaut. Zudem wird durch den Spargelfaserstoff Inulin die Darmflora gestärkt.

+++ Heldenstaffel als wichtige Botschaft +++

Für ihre Aufklärungsarbeit zur Darmkrebsvorsorge hat die AOK Nordost den diesjährigen Felix Burda Award in der Kategorie „Engagement des Jahres“ erhalten. Als erste gesetzliche Krankenkasse hat die AOK Nordost im vergangenen Herbst das Alter für die präventive Darmkrebsvorsorge deutlich gesenkt – auf 40 Jahre für Männer und auf 45 Jahre für Frauen. Bisher liegt das gesetzliche Vorsorgealter bei 55 Jahren.

Ein Grund dafür ist, dass in den vergangenen Jahren immer mehr junge Menschen an Darmkrebs erkrankt sind. Bei unter 50-Jährigen hat diese Form des Krebses seit Anfang der 1990er-Jahre jährlich um etwa 1,5 Prozent zugenommen. Vor allem die Altersgruppe der 20- bis 29-Jährigen ist betroffen, bei denen die Erkrankung erst sehr spät entdeckt wird, weil bislang die Vorsorgeuntersuchungen erst im höheren Alter als gesetzliche Kassenleistung angeboten werden. Vergangene Woche haben die AOK Nordost und Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung (LAGO) eine Info-Tour in puncto Darmkrebsvorsorge durch das Land Brandenburg gestartet. Diese macht mit einem Info-Stand auch im Rahmen des Potsdamer Schlösserlaufes Station – bei der Marathonmesse im Luftschiffhafen.

Zudem unterstützt die Lago beim Schlösserlauf die AOK-Heldenstaffel. In der werden Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegekräfte über die zehn Kilometer an den Start gehen – als Botschafter, dass Sport ein starkes Mittel in der Prävention und Therapie ist. Wer in der Heldenstaffel mitlaufen möchte, egal ob zehn Kilometer oder weniger, kann sich dafür noch bis zum 30. Mai anmelden – per E-Mail mit dem Betreff „Heldenstaffel“ an die Adresse info@gotorun.de.