

FREIZEIT AKTIV: INITIATIVE „OUTDOOR AGAINST CANCER“

Mit Sport dem Krebs trotzen

Und plötzlich kommt die Diagnose: Krebs. Fünf Buchstaben, die ein Leben verändern. Aber müssen Betroffene deshalb ihr Leben quasi aufgeben? Die Initiative „Outdoor against Cancer“, also „Draußensein gegen Krebs“, bemüht sich, der Krankheit zu trotzen. Es ist ein Weg der kleinen Schritte. Aber einer mit Erfolgen.

VON MARTIN BECKER

Sie werden nicht nur zu Weihachten verschenkt. Holzfiguren, die man an- und umschubst und die immer wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Stehaufmännchen heißen sie, und das Prinzip dieser Spielzeuge diente manch einem als Prinzip fürs Leben. Nicht umzufallen, egal was passiert; immer wieder aufzustehen. So ein Typ ist Petra Thaller. Eine Stehauffrau.

Januar 2015. Dass irgendetwas nicht stimmte, hatte Petra Thaller gespürt. Die Diagnose aber, die traf die multi-aktive Journalistin und zweifache Mutter trotzdem hart. Brustkrebs also. Ein paar Monate später, wir treffen die Münchnerin damals zum Interview, verzichtet sie auf die Perücke und zeigt ungeniert, fast stolz ihre Glatze. Die Folgen der Therapie: Zwei befallene Lymphknoten mussten operativ entfernt werden, in acht Zyklen erfolgte die Chemotherapie (dafür wurde ein Port gesetzt), dazu kamen 18 Gaben Antikörpertherapie.

Heute wirkt Petra Thaller, inzwischen 55 Jahre alt, wieder gesund und frisch wie eh und je. Die Haare sind längst gewachsen, die Münchnerin strahlt eine unglaubliche Dynamik aus. Diese innere Unruhe, sich nie hängen und fallen zu lassen, hat ihr enorm geholfen. Ihre Erfahrungen gibt sie nun weiter: mit „Outdoor against Cancer“, einer gemeinnützigen Organisation für Krebspatienten.

Die klassische medizinische Behandlung, egal bei welcher Krebsart, ist die eine Seite. Mit all ihren Nebenwirkungen. Die andere, als Er-



Mit Glatze auf die Skipiste: Petra Thaller steht zu ihrer Krebserkrankung – und zeigt sie auch offen wie hier im April 2015 beim Skifahren in Tirol, damals während der Chemotherapie. Inzwischen sind die Haare wieder gewachsen, und die Münchnerin strotzt vor (neuer) Energie: Mit ihrer Initiative „Outdoor against Cancer“ will sie andere Betroffene ermuntern, sich nicht dem Trübsal hinzugeben, sondern mit Sport dem Krebs zu trotzen.

FOTO: ANDI RIED/FPK

gänzung: Outdoor-Sport. Joggen, Bergwandern, Nordic Walking. Sogar Skitouren (in Begleitung eines befreundeten Bergführers) hat Petra Thaller damals gemacht. „Sport ist die perfekte Prophylaxe gegen Krebs. Oder, wenn man ihn trotzdem bekommt, ein wunderbares Instrument zur Begleitung der Therapie, zur Vermeidung oder Verringerung von Nebenwirkungen“, sagt Petra Thaller. Auch das Rückfallrisiko lasse sich reduzieren.

Sie selbst hat 2015 gekämpft. Vor der Therapie,

während der Therapie, nach der Therapie. Mit Sport, draußen in der Natur. Der Effekt: positiv.

„Es hat mich extrem glücklich gemacht, fast jeden Tag draußen zu sein, vier Kilometer zu laufen, später sogar – allerdings in langsamem Tempo – acht Kilometer, zu wandern, Tennis zu spielen“, erinnert sich die 55-Jährige. Durch die Bewegung in der Natur seien Endorphine freigesetzt worden, auch habe sie, anders als sonst, neue Geräusche wahrgenommen oder Gerüche, wie das vom frisch

gemähten Gras an der Isar. „Körper, Geist und Seele“, sinniert Petra Thaller rückblickend. „Es geht darum, emotional im Gleichgewicht zu sein.“

Genau daran, diese Erfahrung machte sie im Kontakt mit anderen Betroffenen, happe es oft. Keine Frage, an erster Stelle stehe das komplette medizinische Programm mit all seinen modernen Möglichkeiten. Aber: „Das allein“, findet Petra Thaller, „reicht nicht.“

Die 55-Jährige schildert ihre persönlichen Erfahrungen.

Der Kraftverlust zum Beispiel, während der Chemotherapie, sei immens. Deshalb hat sie schon vorher Kraft aufgebaut, ihre Muskulatur zusätzlich gestärkt. Vorbeugend. Auch zu viel Bauchfett spiele eine wichtige Rolle: „Es ist ein permanenter Entzündungsfaktor, der Körper befindet sich dauernd in einer Kampfsituation.“ Mehr Sport, weniger Speck. Eine einfache, logische Gleichung. Um Ausdauersport zu betreiben, ist Petra Thaller sogar Skitouren begangen, war mit Skiern beim Freeriden. Bergauf

merkte sie, dass ihre Form nicht so ist wie früher. Und bergab: „Ich bin ungefähr 20 Mal umgefallen. Weil die Chemotherapie den Gleichgewichtssinn stört.“

Ein paar Stürze, mei. Halb so wild. Das wichtigste Fazit: „Mit Sport kann der Körper besser funktionieren.“ Das ist das Credo, das Petra Thaller mit „Outdoor against Cancer“ vermitteln möchte.

Mit Unterstützung aus der Outdoor-Industrie, der LMU und der TU München sowie EU-Fördermitteln organisiert die 55-Jährige seit Juli 2015 Gruppenaktivitäten für Krebspatienten im Freien. Weil sie das für die „perfekte Therapie, ergänzend zur klassischen Medizin“, hält: „Wer dreimal pro Woche für seine Verhältnisse intensiv Sport treibt, verringert sein Rückfallrisiko um bis zu 40 Prozent.“

„Ich will den Leuten zeigen: Das Leben geht weiter!“

PETRA THALLER

Für seine Verhältnisse: Genau darauf kommt es an. Bei „Outdoor against Cancer“ sind die Betroffenen unter sich. Sich mit einem Gesunden zu messen? Unsinn, unmöglich. Glatze oder Perücke? Egal, keinen juckt's. Die Atmosphäre: einfach locker. Balsam für die Seele.

Zwischen 32 und 70 Jahren alt sind die Teilnehmer der gemeinsamen Aktivitäten; jetzt im Winter werden zum Beispiel Schneeschuhtouren angeboten, aber auch Winterwanderungen oder „After Work“ bei Vollmond. Hauptsache draußens.

Eine der Teilnehmerinnen ist Julia, Mitte dreißig. Sie hat Magenkrebs. „Ich will nicht verrecken an dem Scheiß“, sagt sie. Sterben? Ja, das muss sie. „Aber bitte erst mit 86.“

Darum geht es Petra Thaller. Ihre eigene Stehauffraumentalität weiterzugeben. Mit Aufklärungskampagnen schon an Schulen, mit wissenschaftlichen Studien, mit Gruppen-Events. „Ich will den Leuten zeigen: Das Leben geht weiter!“

Weitere Infos

www.outdooragaincancer.com

BERGSPORT-WINTERRÄTSEL

Auflösung und Gewinner im Überblick

Die Resonanz auf unser Bergsport-Winterrätsel vom 13. Dezember war riesig: Per E-Mail, Fax und Post sind rund 1500 Einsendungen eingegangen. Fast alle haben die 15 Fragen richtig beantwortet, ein paar Ausreißer gab es allerdings – deshalb hier die Auflösung:

1. Der Gletscher am Kilimandscharo ist nach dem Großvater von **Maria Furtwängler** benannt.
2. Ex-Fußballprofi **Wolfgang Feiersinger** (Borussia Dortmund) bewirtschaftet die Hochwildalm.
3. **Manfred Sturm** ist heuer 80 Jahre alt geworden.
4. Seinen 75. Geburtstag feierte **Sigi Hupfauer**.
5. Die Skiabfahrt vom Mount Everest hatte 1996 **Hans Kammerlander** gewagt.
6. Im Lawinenotfall wird der Verschüttete zuerst mit dem **LVS-Gerät** („Piepser“) grob gesucht, dann mit der **Sonde** punktgenau geortet und schließlich mit der **Schaukel** ausgegraben.
7. Der **Dammkarwurm** zog sich einst vom Mittenwald ins Karwendel und war später ein Skitourenrennen.
8. „**Neue Welt**“ heißt die Freeride-Abfahrt vom Zugspitzmassiv hinunter nach Ehrwald.
9. Präsident des Verbands Deutscher Berg- und Skiführer ist **Michael Lenrodt**.
10. Die Skitour auf den Zwieselbacher Rosskogel über über die beiden sogenannten **Zwingen**.
11. Um den **Befall mit Bettwanzen** zu bekämpfen, bleibt das Pürschlinghaus in diesem Winter geschlossen.
12. Der **Funtensee** gilt als Deutschlands Kältepol.
13. Vom Oberförster **Josef Hohenester** stammt die Idee für Lawinenairbags.
14. Der Alpenklub „**Berggeist**“ soll nicht mehr als **100** Mitglieder haben und vergibt seine Auszeichnung „**Berggeist des Jahres**“ seit **2004**.
15. Die Fotofrage: Zu sehen ist der 2102 Meter hohe Gipfel des **Schafreuter** (auch Scharfreiter; es gibt mehrere Schreibweisen) im Karwendel.

Die Gewinner

Unter den Einsendungen haben wir diese 21 Preise ausgelost (sie werden den Gewinnern zugeschickt):

1. Preis: Katharina Heiß (Waukirchen);
2. Preis: Karin Neureuther (Peiting);
3. Preis: Toni Beilhack (Gaißbach);
4. Preis: Tobias Schwarzenberger (Sindelsdorf);
5. Preis: Ivana Lang (Schwabhausen);
6. Preis: Beate Mosch-Mayer (Weilheim);
7. Preis: Johannes Hart (Hausham);
8. Preis: Andi Schnetzer (Schlehdorf);
9. Preis: Christine Pabst (Weichs);
10. Preis: Inge Häusler (Garmisch-Partenkirchen);
11. Preis: Matthias Franke (Kochel);
12. Preis: Christa Unhoch (Wildsteig);
- 13.-15. Preis: Rudi Fichtner (Alling), Ursula Reuschl (München), Martin Huber (Eitling);
16. Preis: Franziska Hilger (Assling);
17. Preis: Hans Mitschke (Brunnthal);
18. Preis: Ingrid Moser (Gmund);
19. Preis: Hubert Wurzer (München);
20. und 21. Preis: Anna-Lena Bruckmüller (Wolfratshausen), Sven Böhrnsen (Gmund).

Vielen Dank

an Sie, liebe Leser, für Ihr jahrelanges Interesse an alpinen Themen und an unserem Blick darauf; die Seite „Freizeit aktiv“ ist heute nach zehn Jahren zum letzten Mal erschienen. Unter @Bergreport bleibt unser Redakteur bei Twitter zu alpinen Themen „am Ball“.

„Wichtige Signalwirkung fürs Umfeld“

Im Interview erläutert Professor Martin Halle, wie Krebspatienten mit sportlichem Training ihren Genesungsprozess verbessern können

Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen: Darüber hat Professor Martin Halle, Leitender Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München, jetzt das Buch „Lauf dem Krebs davon“ publiziert. Im Interview mit unserer Zeitung erläutert der renommierte Sportmediziner, wie Krebspatienten von sportlicher Aktivität profitieren können.

■ Mit Krebs assoziiert man gemeinhin eine Leidensgeschichte. Wie passt das mit Sport zusammen?

Professor Martin Halle: Die Diagnose Krebs ist natürlich niederschmetternd, für Betroffene genauso wie fürs Umfeld. Chemo- oder Strahlentherapie, Krankenhausaufenthalte - die Patienten geraten komplett in eine passive Konstellation. Aus dieser werden sie durch Sport herausgeholt: Regelmäßiges, gezielt dosiertes Training hilft den Patienten, in den Aktivitäts-Modus zurückzukehren, neue Kraft und Lebensfreude zu schöpfen. Das Training macht sie fitter, sie kommen besser durch den sehr an-

strengenden Therapiezyklus, verkraften eher die Begleitscheinungen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

■ Zuviel Ruhe kann also kontraproduktiv sein?

Der einstige ärztliche Ratsschlag an Krebspatienten, sich möglichst zu schonen, gilt heute nicht mehr. Mittlerweile weiß man, dass sich viel Bewegung und Sport während und nach einer Krebserkrankung förderlich auf die Genesung auswirken. Die neue Aktivität stärkt Körper- und Selbstbewusstsein, kurbelt das Immunsystem an. Und ein Krebspatient braucht eine starke Immunabwehr, um die Tumorzellen zu bekämpfen. Hinzu kommt: Sportlich Aktive gehen insgesamt geordneter und aktiver an den Prozess der Behandlung heran, sie ziehen Therapien durch statt sie abzubrechen.

■ Sport stärkt also auch die Psyche?

Ja, absolut. Eine Mutter von zwei Kindern, acht und zehn Jahre alt, hat mir einmal berichtet: „Seitdem ich Sportklamotten anziehe, fragen

meine Kinder mich nicht mehr, ob ich krank bin.“ Sport steht für Fitness, verleiht eine positive Ausstrahlung. Das ist eine wichtige Signalwirkung fürs Umfeld. Sport ist kein Allheilmittel, um eine Chemotherapie erfolgreich zu ergänzen, aber körperliches Training in hohem Maße eine psychologische Therapie.

■ Welche sportliche Betätigung kommt in Betracht?

Die Basis lautet: Ausdauertraining. Ob Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Ergometer-Training – das können die Patienten nach ihren Vorlieben auswählen. Ergänzend hinzu kommen Kraft- und Koordinationstraining. Die Patienten, die in ihrer Krankheit verhaftet sind, sollen spüren: Der Körper gehört zu mir, er funktioniert.

■ Trotzdem sind Krebspatienten natürlich in ihrer Gesamtphysik geschwächt. Wie intensiv darf das Training sein, wo liegen die Grenzen?

Entscheidend ist, das Training in jedem Einzelfall ge-



FOTO: PETER VON FELBERT

Den Zusammenhang zwischen einer Krebserkrankung und der heilsamen Wirkung von sportlichem Training erklärt Professor Martin Halle.

nau abzustimmen. Beispielsweise zehn Minuten lang einen bestimmten Puls zu halten. Dazu wird für jeden Patienten zunächst dessen Belastbarkeit getestet - auf dieser Basis erstellen wir ein individuelles Trainingsprogramm. Generell kann man sagen, dass es mehr auf die Dauer ankommt als auf die Intensität. Eine wichtige Rolle spielt auch die Regelmäßig-

keit. Einmal pro Woche lohnt sich nicht, drei- bis viermal Sport sind ideal. Wobei zu berücksichtigen ist, dass Krebspatienten im Vergleich zu gesunden Menschen eine längere Regenerationszeit benötigen.

■ Existieren Erfahrungswerte, wie Sport sich auswirkt?

Studien zufolge ist es mittlerweile erwiesen, dass viel Bewegung das Risiko, an Brust- oder Darmkrebs zu erkranken, signifikant senkt, und zwar um 20 bis 30 Prozent. Regelmäßiges Training hat einen weiteren Effekt: Es stabilisiert das Körpergewicht, gleichzeitig werden die Fettzellen kleiner, sie sind deshalb deutlich stoffwechsellaktiver. Fettzellen schütten üblicherweise Entzündungshormone in den Blutkreislauf aus. Für bestimmte Krebsarten wie Brust-, Darm- oder Prostatakrebs zeigen wissenschaftliche Daten bei schlanken, körperlich aktiven Menschen eine bessere Prognose auf als bei Übergewichtigen.

Das Gespräch führte **Martin Becker**.

Buchtipps

In seinem neuen Buch „Lauf dem Krebs davon“ erklärt Professor Martin Halle zusammen mit der Sportwissenschaftlerin Anika Berling-Ernst, warum sich Krebs und Sport nicht widersprechen. Das Buch geht speziell auf Darm-, Brust- und Prostatakrebs ein: Welche Therapien gibt es? Wie können sie durch Sport positiv ergänzt werden? Detailliert gehen die Autoren auf alle Fragen einer Sporttherapie ein und bieten sogar präzise Trainingspläne an. Sie stellen nicht nur geeignete Sportarten vor, sondern zeigen konkret Übungen, die geeignet sind – und welche vermieden werden sollten, um dem Genesungsprozess nicht zu behindern. Erfahrungsberichte von Betroffenen runden den Ratgeber ab.



„Lauf dem Krebs davon“ von Professor Martin Halle und Anika Berling-Ernst; Gräfe und Unzer Verlag, 14,99 Euro