

## **Starke Verbündete gegen Krebs Kieser Training und OnkoAktiv starten Kooperation**

**Köln, Dezember 2019. Systematisches Krafttraining ist ein wichtiger Baustein in der Therapie von Krebserkrankungen. Daher starten Kieser Training, Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining und das Netzwerk OnkoAktiv am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg e.V. im Dezember 2019 eine Kooperation. Diese zielt darauf, möglichst viele Krebspatienten körperlich zu aktivieren und bundesweit ein wohnortnahes, qualitätsgesichertes Krafttraining für den ganzen Körper zu ermöglichen.**

Die Rolle von Krafttraining in der Krebstherapie wurde in den letzten Jahren zunehmend zum Forschungsobjekt. Studienergebnisse legen nahe: Körperliche Aktivität, Muskelmasse und Kraft können positiv Einfluss auf Therapieverträglichkeit und Prognose nehmen. „Es sind natürlich vor allem die Medikamente, die potent gegen den Tumor wirken. „Systematisches Krafttraining kann aber helfen, zahlreiche Nebenwirkungen der Erkrankung und der Therapie zu reduzieren und damit eine höhere Therapiedosis verträglich zu machen“, betont PD Dr. phil. Joachim Wiskemann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT Heidelberg und Vorsitzender des Netzwerks OnkoAktiv.

OnkoAktiv versteht sich als integrierendes Netzwerk und bezieht bestimmte gewachsene und bestehende Angebote im Bereich Bewegung, Sport und Krebs mit ein. Die mit OnkoAktiv kooperierenden Trainings- und Therapieinstitutionen halten definierte Qualitätsstandards ein, die eine professionelle und der Therapiesituation angemessene Betreuung erlauben. So auch die Kieser Training-Studios. Beide Kooperationspartner wollen sich nun gemeinsam dafür einsetzen, Krafttraining als Begleittherapie bei Krebs zu etablieren.

### **Der Ablauf**

Krebspatienten, die am NCT Heidelberg bzw. den überregionalen OnkoAktiv-Zentren medizinisch behandelt werden, starten dort mit einer bewegungstherapeutischen Erstversorgung. Im Rahmen der Kooperation werden sie mit einem Trainingsplan und Patienteninformationen ausgestattet an die Kieser Training-Studios übermittelt. Hier können die Krebspatienten ein Abonnement mit Sonderkündigungsrecht abschließen. Ausgebildete Instrukturen von Kieser Training führen die Patienten 1:1 ins Training an den Maschinen ein und begleiten sie eng-

maschig und individuell. Teil der Kooperation ist zudem ein enger Erfahrungsaustausch zwischen den Kooperationspartnern, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln und praxisrelevante Fragen zu diskutieren.

„Mit Kieser Training haben wir einen Partner gefunden, der unsere hohen Qualitätsstandards in puncto Krafttraining erfüllt und eine professionelle und der Therapiesituation angemessene Betreuung bietet“, sagt Wiskemann. Und Michael Antonopoulos, Miteigentümer und CEO von Kieser Training erklärt: „Dr. Wiskemann hat 2015 auf einem von uns initiierten medizinischen Fachkongress über „Die Rolle von Krafttraining in der Therapie von Tumorpatienten“ referiert. Das Thema hat uns so in den Bann gezogen, dass wir uns seitdem intensiv damit befassen. So bilden wir zum Beispiel unsere Instrukturen in den Studios in puncto Krafttraining bei Krebs weiter und bieten zudem Kundenvorträge an. Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit OnkoAktiv.“

## **Positive Effekte des Krafttrainings bei Krebs**

Die positiven Effekte eines systematischen, richtig dosierten Krafttrainings bei Krebs sind zahlreich: Es hilft, den Teufelskreis aus körperlicher Inaktivität, Muskelschwund, Verlust an Kraft und Leistungsfähigkeit und rascher Erschöpfung zu durchbrechen. „Krafttraining kann beispielsweise dazu beitragen Fatigue, eine häufige Nebenwirkung der Krebstherapie, vorzubeugen oder diese zu reduzieren“, erklärt Wiskemann. Das Fatigue-Syndrom bezeichnet eine außerordentliche Müdigkeit, die sich durch Erholung und Schlaf nicht beheben lässt.

„Außerdem kann Krafttraining helfen, Nebenwirkungen einer antihormonellen Krebstherapie zu verringern: etwa einen starken Muskelmassen- und Kraftverlust sowie eine Demineralisierung der Knochen.“ Mit dem Muskelmassenverlust sind nicht nur Einschränkungen bei der Bewältigung des Alltags verbunden: „Der Zusammenhang zwischen reduzierter Muskelmasse und Tumorfortschreiten ist durch verschiedene Studien bestätigt – etwa bei Darm- und Lungenkrebs“, weiß Wiskemann. Auch das Risiko der Entstehung und die Symptome bei bestehenden leichten bis mittelgradigen Lymphödemen ließen sich reduzieren.

## **Positive Effekte des Krafttrainings auf die Gesundheit**

Nicht zuletzt profitieren Krebskranke von weiteren allgemeinen gesundheitsfördernden Effekten eines gezielten Muskelaufbaus – etwa in Hinsicht auf die Körperzusammensetzung, die Stabilisierung von Wirbelsäule und Gelenken, auf die Stoffwechselaktivität oder auf Organe durch die Ausschüttung sogenannter Myokine. Sogar Herz, Gehirn und Psyche werden durch Krafttraining positiv beeinflusst.

## **Über OnkoAktiv**

Das Netzwerk OnkoAktiv wurde im Jahr 2012 am NCT Heidelberg gegründet und wird seitdem stetig weiterentwickelt. Das NCT Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), des Universitätsklinikums Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe. OnkoAktiv ist ein eingetragener Verein verfolgt deutschlandweit das Ziel, ein Netzwerk qualitätsgeprüfter Trainings- und Therapieinstitutionen aufzubauen, welches Menschen mit Krebserkrankung sowie ehemals Betroffenen ermöglicht, wohnortnah trainieren zu können. Weiterhin soll der Austausch zwischen Sport- und Bewegungstherapie, Sportwissenschaft, Medizin, Pflege und weiteren onkologisch-medizinischen Berufsgruppen sowie Selbsthilfegruppen gefördert und eine Plattform zur Durchführung wissenschaftlicher Studien geboten werden. OnkoAktiv besteht aus mehreren regionalen Netzwerken die in der Regel durch lokale Tumorzentren aufgebaut und geleitet werden. ([www.netzwerk-onkoaktiv.de](http://www.netzwerk-onkoaktiv.de))

## **Über Kieser Training**

Die internationale Marke Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es über 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz. ([kieser-training.de](http://kieser-training.de))

## **Kieser Training GmbH**

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH  
Schanzenstraße 39/D15  
51063 Köln  
Tel +49 (0)221 206 51 245  
[tania.schneider@kieser-training.com](mailto:tania.schneider@kieser-training.com)