

Initiative:

„Über den Berg“ – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben

Dr. Freerk T. Baumann
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Deutsche Sporthochschule Köln

Hintergrund und Problembesprechung

Nach der Diagnose Krebs wird das Leben für die Betroffenen in ihren Grundfesten erschüttert. Die Patienten fallen oft in ein tiefes Loch aus Angst, Hilflosigkeit, Trauer und Unverständnis. Obwohl die medizinische Therapie erfolgreich abgeschlossen ist und damit die Krebserkrankung „besiegt“ wurde, bedeutet dies noch nicht, dass diese auch überwunden ist. Geprägt von der Angst erneut zu erkranken, fällt es den Betroffenen schwer den Alltag zu bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper ist verloren gegangen, der die Patienten schließlich schon einmal „im Stich gelassen“ hat [Stephien und Lerch 2006]. Es besteht die Gefahr, durch Unsicherheit die eigene Leistungsfähigkeit zu unterschätzen und körperlich inaktiv zu bleiben oder zu werden (Abbildung 1). Nicht selten wird in der Praxis beobachtet, dass der früher so gern erlebte Aktivurlaub aus eben diesen Gründen nicht mehr durchgeführt wird. Die abnehmende Aktivität führt wiederum zu einer Verschlechterung des Leistungszustands und damit einhergehend, zu einer Minderung der Lebensqualität. Für die Betroffenen ist es schwer diesen Teufelskreis zu durchbrechen [Baumann et al. 2008]. Studien zeigen, dass Krebspatienten in der Nachsorge wenig in sich, ihren Körper und ihre Zukunft vertrauen. Im Laufe der Erkrankung wird daher das Verhältnis zum Körper oft als gestört bezeichnet [Stephien und Lerch 2006].

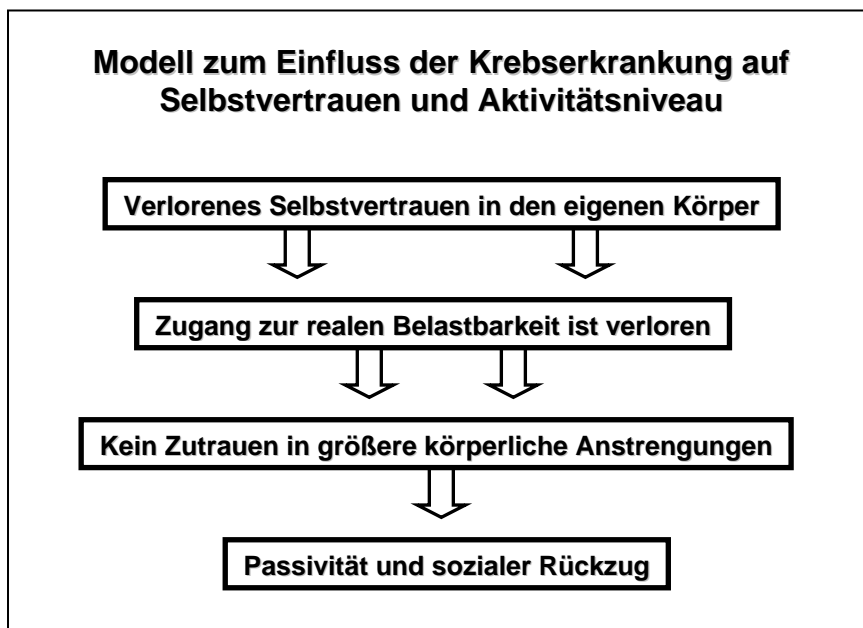


Abbildung 1: Modell zum Einfluss der Krebserkrankung auf Selbstvertrauen und Aktivitätsniveau

Stellvertretend für die Krebserkrankungen werden im Folgenden Studien mit Mamma-Ca-Patientinnen vorgestellt: Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass etwa 45% der Brustkrebspatientinnen drei Monate nach der Operation an psychischen Störungen leiden. Viele Patienten haben Angstsymptome, erleben eine große Furcht vor einem Rezidiv, Metastasen oder einem zweiten Tumor [Kissane 1998]. Bei fast 50% der Frauen im Jahr Eins nach der Diagnose Brustkrebs können Depressionen und/oder Ängste beobachtet werden. Im zweiten, dritten und vierten Jahr sind etwa 25% betroffen [Burgess et

al. 2005, Goldstein et al. 2006, Montazeri 2008]. Patienten beschreiben diese Situation mit einem Verlust des inneren Gleichgewichts [Heckl und Weis 2006]. In der Regel bemühen sich die Betroffenen nach erfolgreichem Abschluss der Krebsbehandlung um eine „Normalisierung“ der persönlichen Situation, und der Wunsch nach Wiederherstellung der Verhältnisse, wie sie vor der Erkrankung waren, ist sehr groß. Jedoch ist eine Rückkehr zur Ausgangssituation nach einer Krebserkrankung kaum möglich, dafür ist der Einschnitt durch die Diagnose „Krebs“ in das Leben zu intensiv [Stephien und Lerch 2006]. Nur mit einer erfolgreichen Coping-Strategie, durch eine möglichst vollständige Akzeptanz der Krebserkrankung und damit der Bestreitung eines Neuen Lebensweges, führt nachhaltig zur Verbesserung der Lebensqualität [Anderssen-Reuster 2007].

Wandern und seine gesundheitlichen Effekte

Das Wandern ist eine Form des Ausdauertrainings, und als längeres, zielgerichtetes, zweckorientiertes Gehen zu Fuß in der freien Natur definiert [Schemel 2000]. Charakteristisch dabei sind die Auseinandersetzung mit der Witterung und körperlicher Belastung, Überwindung von Schwierigkeiten im Gelände, die psychisch erholsamen Einflüsse, der Abbau von Stresszuständen und der kommunikations- und kontaktfördernde Wert [Scheumann 2003]. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang, dass die Ausdauer orientierte Bewegung in der freien Natur erlebt wird, um so die durch viele Studien belegten positiven Effekte zu erhalten. Die Natur bietet Freiraum und Freiheit, sowie Befreiung von Hektik und Zwang des meist stressigen Alltags [Maassen 1994, Nolte 2004]. Der Mensch fühlt sich als Teil der Natur und kann so den „wiederherstellenden Effekt“ gegen die mentale Erschöpfung des Alltags nutzen sowie Selbstwahrnehmung und -bestimmung erfahren [Kaplan 1989]. Naturwahrnehmungen und -erfahrungen zeigen einen heilenden oder zumindest die Heilung fördernden Effekt [Gebhardt 1993]. Diese Erkenntnisse können erklären, warum sich psychisch erkrankte Menschen in akuten Krankheitsphasen den Kontakt zur Natur wünschen [Nolte 2004]. Vermutet wird auch ein intensiverer Effekt auf die Psyche und das Wohlbefinden durch das Wandern in der Natur im Vergleich zur Bewegung in der Turnhalle [Brämer 2003]. Ängste, Depressionen sowie Stressanzeichen können durch Ausdauer orientierter Bewegung gesenkt sowie emotional positive Zustände in allen Altersstufen und für beide Geschlechter hervorgerufen werden [Mutrie 1995]. Wandern wirkt sich zudem positiv auf Selbstvertrauen, Mut und Einschätzung der eigenen Kräfte aus [Nolte 2004]. Außerdem lassen sich so auch unangenehme Gefühle und Gedanken besser aushalten, da sie in natürlicher Umgebung weniger schmerzhaft wahrgenommen werden [Kaplan 1989]. Wandern ist demnach ein optimaler Gesundheitssport, weil es soziale, gesundheitliche und psychische Funktionen erfüllt und den Anforderungen als Ausdauertraining gerecht wird [Brämer 2001 und 2003].

Das Prinzip des Projektes „Über den Berg“ bedeutet nun, die oben beschriebenen gesundheitlichen Effekte von Wandern auf die Krankheitsverarbeitung und -bewältigung bei onkologischen Patienten wirken zu lassen, um dadurch den Auswirkungen der Krebserkrankung wie auch den Nebenwirkungen der medizinischen Therapie zu begegnen. Ein bio-psycho-sozialer Ansatz.

Die Ziele

Die Initiative „Über den Berg – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben“ setzt nun an den oben beschriebenen Problemstellungen an und versucht diesen durch spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge in Form von langen Wanderungen zu begegnen. Folgende Ziele sollen dadurch bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erreicht werden:

- vom passiven Kranksein zum aktiven Gesundsein
- Reflexion der Vergangenheit
- Lösung innerer Konflikte, Stressabbau
- neues Selbstvertrauen in den Körper und in sich selbst
- Schaffung von neuem Lebensmut
- neue Bewusstheit und Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene (Krebserkrankte und deren Umfeld)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Als Hauptziel wird in diesem Kontext eine aktive Krankheitsbewältigung durch Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper definiert, um dadurch langfristig und nachhaltig die Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu verbessern!

Das Konzept der Initiative „Über den Berg – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben“

Das Konzept sieht vor, dass ausschließlich Patienten in der Nachsorge in die Projekte eingebunden werden. Die Patientenrekrutierung erfolgt über Patientenvorträge, Infos an die Krebsport- und Selbsthilfegruppen und Internet-Anzeigen. Jede/r Teilnehmer/in wird vor der Reise intensiv auf die physische und psychische Tauglichkeit medizinisch untersucht. Um die Leistungsfähigkeit und den aktuellen Zustand zu überprüfen, werden bei der Auswahl der (ehemaligen) Krebspatienten und vor Beginn der Reise verschiedene psychologische und sportmedizinische Tests durchgeführt. Zur Vorbereitung finden ebenso drei bis vier Informationsveranstaltungen statt sowie zwei „Übungswochenenden“ bei denen Material getestet und Technik geschult werden. Darüber hinaus erhalten alle Teilnehmer einen individuell zugeschnittenen 8-Wochen-Trainingsplan. Angehörige dürfen an den Projekten der Initiative nicht teilnehmen, um eine eigenständige Bewältigung des Weges zu ermöglichen. Je nach Schwierigkeitsgrad des Wanderweges und den individuellen Bedürfnissen steht es den Teilnehmer/innen frei ob sie in der Gruppe oder alleine wandern möchten. Hier existieren keine Vorgaben. Die Gruppe ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt. Alle Teilnehmer/innen haben selbstverständlich die Möglichkeit die Reise jederzeit abubrechen.

Die Gruppe wird von zwei bis drei Sportstudenten begleitet, die eine spezielle Schulung zur psychosozialen Betreuung erfahren haben, sodass medizinische, psychische sowie organisatorische Unterstützung gewährleistet ist. Des Weiteren sind sie Ansprechpartner in Notsituationen. Um dies zu ermöglichen, ist jede/r Teilnehmer/in mit einem Notfallhandy ausgestattet. Die Projekte werden zudem im Rahmen von Diplom- und Doktorarbeiten wissenschaftlich evaluiert, um die physischen (Leistungsdiagnostik und oxidativer Stress) und psychischen Einflüsse (Lebensqualität, Krankheitsbewältigung und Aufmerksamkeit) von langen Wanderungen zu überprüfen.

Dazu wurde/wird für Tumorpatienten in der Nachsorge mehrere 5- bis 7-wöchige Wanderangebote an der Deutschen Sporthochschule Köln mit verschiedenen Kooperationspartnern implementiert.

Die Finanzierung

Zur Finanzierung dieser Projekte werden/wurden 10.000 bis 12.000 € pro Projekt benötigt. Etwa die Hälfte des Geldes kommt den Teilnehmer/innen als „Taschengeld“ direkt zugute, um auch finanziell nicht gut situierten Patienten die Teilnahme an diesen Projekten zu ermöglichen. Mit dem übrigen Geld werden/wurden die Begleitpersonen, die Evaluation und die medizinische (Leistungs)-Diagnostik finanziert.

Die bisherigen Projekte

Es begann im Jahre 2007 im Rahmen einer 14-tägigen Testphase in Norwegen. Dazu wurden die Auswirkungen von Naturerleben im Winter (*Friluftsliv* – Schneeschuhwanderungen, Skilanglauf, Schlittenhunderennen etc.) bei elf Krebspatientinnen auf die Lebensqualität und Krankheitsbewältigung überprüft, die sich signifikant, auch noch drei Monate nach der Intervention, besserte. Befragungen nach zwei Jahren zeigten zudem, dass neun der teilgenommenen Patientinnen nach der Intervention wieder in den Winterurlaub führen.

Aufbauend auf diesen Erfahrungen wurde das zweite Projekt initiiert: Im April/Mai 2008 wanderten zwölf Brustkrebspatientinnen innerhalb von sieben Wochen den Jakobsweg. Über 800 km von St. Jean Pied de Port bis nach Santiago de Compostela mussten bewältigt werden. Den Teilnehmerinnen stand es frei, sich entweder in der Gruppe zu bewegen, oder alleine zu wandern. Es sollte eine Reise nach Innen werden. Die Pilger sind auf der Suche nach Erkenntnis und der Lösung innerer Konflikte. Der lange und beschwerliche Weg nach Santiago de Compostela kann helfen, wieder eine neue Beziehung zu Körper und Seele entstehen zu lassen. Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen in fast allen Bereichen der Lebensqualität (z.B. globaler Gesundheitsstatus), Krankheitsbewältigung sowie der Aufmerksamkeit.

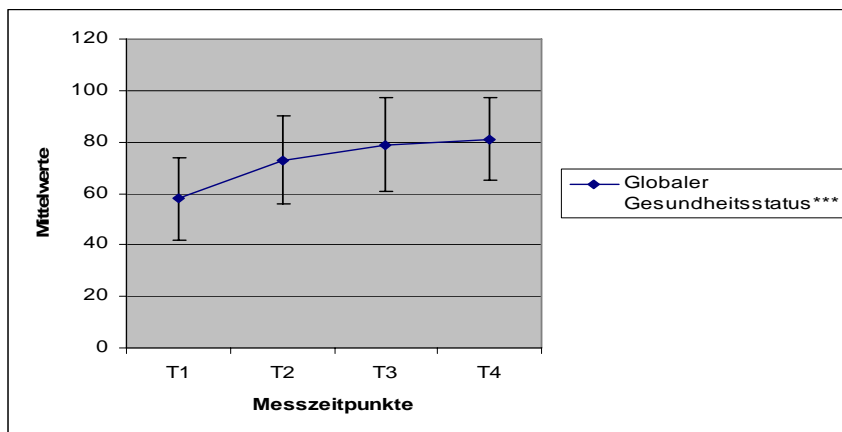


Abbildung 2: Entwicklung des globalen Gesundheitsstatus während der Wanderung über den Jakobsweg (N=12), T1= 2 Tage vor der Wanderung, T2= Tag 18, T3: Tag 36, T4: 2 Tag nach Rückkehr

Im Juli/August 2008 folgte schließlich das dritte Projekt der Initiative „Über den Berg – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben“. Diesmal führten sieben Prostatakrebspatienten eine Alpenüberquerung durch und wanderten innerhalb von fünf Wochen 520 km von München nach Venedig. Aufgrund der schwierigen und anspruchsvollen Wegstrecke musste die Gruppe den Weg gemeinsam bewältigen. Es konnten nach der Wanderung signifikante Verbesserungen in Teilbereichen der Lebensqualität festgestellt werden. Die weiteren Ergebnisse stehen zurzeit noch aus. Dieses Projekt wurde in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW durchgeführt, die u. a. für die psychoonkologische Schulung der drei Begleitpersonen zuständig war.

Zukünftige Projekte

Nach den drei sehr erfolgreichen Projekten werden aktuell die nächsten Projekte der Initiative „Über den Berg – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben“ vorbereitet und initiiert. Folgende Planungen bestehen:

November 2009: Atlantiküberquerung mit dem Segelboot mit 12 Krebspatienten (5 Wochen, 4500 km)

Februar 2010: Schneeschuhwanderung durch Lappland mit 12 Darmkrebspatienten (5 Wochen)

April 2010: Wanderung über den Jakobsweg mit Brustkrebspatientinnen (Teil 2) – in Kooperation mit der Krebsfürsorge Bremerförde / Zeven (1.Gruppe) und Haus Lebenswert e.V. auf dem Campus der Universitätsklinik Köln (2.Gruppe)

Mai 2010: Radtour von Köln ans Mittelmeer (Marseille) mit 12 Prostatakrebspatienten (1200 km, 5 Wochen)

Künftige Vernetzungen und Kooperationen

Das langfristige Ziel der Initiative „Über den Berg – Krebspatienten wandern in ihr Neues Leben“ ist die Vernetzung dieser umfangreichen Wander- und Bewegungsangebote als ständiges Programm in psychoonkologische Institutionen. So ist geplant, dass die oben genannten zukünftigen Projekte in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW durchgeführt werden. Das dritte Projekt (Alpenüberquerung) im Sommer 2008 hat bereits die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit einer engen Zusammenarbeit gezeigt, und die guten Erfahrungen sprechen für sich. Die Gespräche laufen zurzeit.

Darüber hinaus möchte Haus Lebenswert e.V., eine am Klinikum der Universität zu Köln gegründete Initiative für krebskranke Patienten, in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln das Projekt *Wanderung über den Jakobsweg für Krebspatienten* als regelmäßiges Angebot für Tumorkranke aufbauen. Die Krebsfürsorge Bremerförde / Zeven plant zurzeit ebenfalls im nächsten Jahr diese Wanderung anzubieten. Wünschenswertes und großes Ziel ist eine weitere Vernetzung dieser Angebote, damit möglichst viele Patienten in ihr Neues Leben wandern.

Korrespondenzadresse

Dr. Freerk T. Baumann
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel: 0221 - 4982 - 4821
Fax: 0221 - 4971 - 726
Mail: f.baumann@dshs-koeln.de