



So wie Frida geht es vielen Kindern und Jugendlichen, die an Krebs erkrankt sind und im Schwäbischen Kinderkrebszentrum behandelt werden: Die Angebote von Sporttherapeutin Christina Schuster helfen und machen Spaß. Foto: Ulrich Wagner

# So wichtig ist Sport für krebskranke Kinder

Im schwäbischen Kinderkrebszentrum bietet eine Sporttherapeutin regelmäßiges Training an. Schon am Krankenbett. Nicht nur der achtjährigen Frida hat dieses Angebot sehr geholfen. Doch bezahlt wird es von den Kassen nicht.

Von Daniela Hungbaur

**Augsburg** Frida sieht man ihre schwere Erkrankung nicht mehr an. Die Achtjährige ist ein ausgesprochen aufgewecktes Kind. Dabei weiß sie über ihre Krankheit bestens Bescheid: Das Mädchen bekam im vergangenen Sommer die Diagnose Rhabdomyosarkom. Das ist ein bösartiger Tumor, der vom Muskelgewebe ausgeht und zu den häufigsten Weichgewebstumoren im Kindesalter zählt.

Bei Frida ertastete Mutter Carmen Rauh an einem Samstag plötzlich einen Hubbel am Bauch. „Frida hatte zwar überhaupt keine Schmerzen und war komplett belastbar, aber wir radelten am Montag natürlich sofort in die Notaufnahme des Uniklinikums.“ Dort bekamen sie dann noch am gleichen Tag die Diagnose. Frida sollte sofort im Schwäbischen Kinderkrebszentrum in Augsburg bleiben – und es begann nach der Gewebentnahme die Prozedur der Chemotherapien sowie eine Bestrahlung, „denn der Tumor war so groß“, berichtet die Mutter, „dass er zunächst nicht operabel war“. Erst Ende Januar konnte er in einer hoch komplizierten, mehrstündigen Operation entfernt werden.

Dass Frida dies alles so gut verkraftet hat und heute trotz einer Chemotherapie in Tablettenform ein so optimistisches, wissbegieriges Mädchen ist, „verdankt sie sowohl der hohen Kompetenz, aber auch der ganz besonders liebevoll-

len Atmosphäre im Kinderkrebszentrum“, betont ihre Mutter. Ein Angebot begeistert sie besonders: die Sporttherapie, die am Schwäbischen Kinderkrebszentrum angeboten wird. „Ich bin überzeugt davon, dass durch die regelmäßige Bewegung, die vom ersten Kliniktag an und auch gleich wieder nach der Operation angeboten wird, Frida sowohl körperlich, aber auch psychisch und mental die Herausforderungen ihrer Erkrankung so gut weggesteckt hat.“

Christina Schuster freut so eine Einschätzung natürlich. Die 39-Jährige ist die Sporttherapeutin am Kinderkrebszentrum in Augsburg. Sie kann von sehr vielen Beispielen erzählen, bei denen es ihr gelungen ist, schwerstkranke Kinder und Jugendliche mithilfe des Sports nicht nur körperlich zu mobilisieren, sondern auch emotional zu stützen. „Selbstverständlich findet jede sportliche Aktivität nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt beziehungsweise der Ärztin statt“, betont sie. Geben die Mediziner ihr Okay, startet Schuster meist schon im Krankenbett. „Wir werfen uns beispielsweise, wenn das Mädchen oder der Junge im Bett sitzen kann, weiche Bälle oder Luftballons zu.“ Ist ein Stehen neben dem Bett möglich, probiere man etwa ein paar Beinbewegungen, eine leichte Yogaübung, ein bisschen spielerisches Hüpfen oder sogar ein paar Liegestützen, „das klappt auch, wenn die Kinder einen Infusionsschlauch haben“. Können die Kinder und Jugendli-

chen ihr Zimmer verlassen, gibt es auch einen eigenen kleinen Sportraum auf der Station oder es werden im großen Aufenthaltsbereich ein paar Basketbälle geworfen, Parcours bewältigt oder Fußball gespielt. Je nach Gesundheitszustand solle ruhig geschwitzt werden und der Puls steigen.

Schuster gibt den jungen Leuten aber nicht alles vor, sondern lasse sie auch selbst Ideen entwickeln, was ihnen am besten hilft und am meisten Spaß bereitet. „Mir ist vor allem wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen spüren: Toll, das schaffe ich ja trotz meiner Erkrankung! Denn dann trauen sie sich insgesamt wieder mehr zu.“

Doch obwohl Schuster belegen kann, wie sehr sich der Gesundheitszustand der Kinder verbessert, ist Sporttherapie eine freiwillige Leistung, die längst nicht in allen Kinderkrebskliniken angeboten wird – „schließlich übernehmen die Krankenkassen leider nicht die Kosten“, sagt Professor Dr. Dr. Michael Frühwald, der Leiter des Schwäbischen Kinderkrebszentrums. Wie viele Leistungen, die nachweislich den Heilungsprozess der jungen Patientinnen und Patienten in seinem Haus unterstützen, müsse auch die Stelle von Christina Schuster zu hundert Prozent über Spenden finanziert werden, die der Verein „Glühwürmchen“ sammelt. Dies will Frühwald aber ändern, indem er die Forschung zur Sporttherapie ausbaut: So gebe es zwar bereits eine sogenannte Leitlinie, in der

Expertinnen und Experten darlegen, wie positiv Sport und Bewegung für krebskranke Kinder und Jugendliche sind, „doch wir brauchen hier noch mehr wissenschaftliche Belege, damit die Sporttherapie eine Kassenleistung wird“.

Frühwald sieht täglich, welchen hohen Nutzen die Angebote von Schuster haben. „Die positiven Effekte verstärken sich gegenseitig: Zum einen wird die Muskulatur aufgebaut, was zu einer besseren körperlichen Fitness führt, zum anderen werden durch die Bewegung Endorphine ausgeschüttet, die wiederum ein positives Wohl-

## Sporttherapie wird oft mit Physiotherapie verwechselt

befinden auslösen und damit die Selbstheilungskräfte mobilisieren.“ Auch kann er immer wieder beobachten, dass Ängste abgebaut werden und die Lebensqualität der jungen Leute insgesamt steige.

Frühwald kennt die Ängste vieler Eltern, die fürchten, dass sich die ohnehin geschwächten Kinder durch Sport überanstrengen könnten. Diese Sorgen versucht er den Eltern immer wieder zu nehmen. Für ihn gibt es keine onkologische Erkrankung, bei der er ein ganz auf den individuellen Gesundheitszustand des Einzelnen abgestimmtes Bewegungsprogramm ablehnen würde. Und gerade bei Knochentumoren und Leukämien beobachtet er täglich, wie sehr die Sporttherapie hilft und vor allem auch ungünstige Begleiterscheinungen wie Übergewicht und Muskelabbau verhindert.

Oft verwechselt werde Sporttherapie mit Physiotherapie. Doch das sind zwei ganz verschiedene Dinge, erklärt Schuster. Gehe es bei der Physiotherapie vor allem darum, vorhandene körperliche Einschränkungen zu beheben, setze die Sporttherapie die Bewegung gezielt dazu ein, den Menschen auf verschiedenen Ebenen – also körperlich, psychisch und mental – zu stärken. Um den Nutzen der Sporttherapie bekannter zu machen und als festes Angebot in jeder Kinderkrebsklinik zu etablieren, haben sich Sporttherapeutinnen und -therapeuten in dem „Netzwerk ActiveOncoKids“ zusammengeschlossen. Auch Christina Schuster ist dabei. Zur Gründung eines bayerischen Zentrums hat nun ein Kletter-Aktionstag stattgefunden. Frida durfte leider noch nicht mitmachen, was sie sehr bedauert. Doch noch ist das Risiko zu groß, dass sie auf ihre OP-Narbe fallen könnte. Vom Sporteln abhalten lässt sie sich aber nicht. So tanzt sie schon wieder Ballett, radelt und reitet. Auch spielt sie jetzt gerne Tischtennis und mit weichen, bunten Wuschelbällen eine Art Tennis – „Das habe ich erst von der Christina gelernt“, sagt sie, setzt sich zum Spaß die Fangscheibe wie einen Hut auf den Kopf und lacht verschmitzt. [Kommentar](#)