



Ausdauertraining für bessere Überlebenschancen

Eine ganz besondere Sportgruppe trifft sich jeden Montagnachmittag in Nagold zum gemeinsamen Nordic Walking. Wie viele andere körperlich aktive Menschen auch wollen die rund acht Teilnehmer damit ihre Aussicht auf ein langes Leben erhöhen. Das Besondere: Jeder von ihnen ist wegen Darmkrebs oder einer Vorstufe davon im Bauchzentrum Nagold in Behandlung gewesen.

„Es gibt inzwischen sehr gute Studien, die belegen, dass Patienten mit Darmkrebs ihre Überlebenschancen durch regelmäßigen Ausdauer-sport deutlich verbessern kön-

nen“, erklärt Prof. Dr. Hubert Mörk, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin mit Gastroenterologie und Ärztlicher Direktor der Kliniken Nagold. „Der Effekt ist enorm! Das ist fast wie eine zusätzliche Chemotherapie.“ Bis zu 20 Prozent erhöhen sich den Studien zufolge die Überlebensraten der Patienten, die wöchentlich bis zu vier Stunden Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder

Walking treiben, gegenüber den nicht sportlich aktiven Patienten. „Diesen Effekt sollte man auf jeden Fall nutzen! Da Prävention für uns als Bauchzentrum und zertifiziertes Darmzentrum sehr wichtig ist, wollten wir ein entsprechendes Angebot ins Leben rufen“, erklärt Prof. Mörk weiter.

