Sport und Immunsystem

Früher riet man Krebspatienten oft zu Schonung, doch heute weiß man: **Körperliche Aktivität ist ein kraftvoller Unterstützer des Immunsystems im Kampf gegen den Krebs.**

Dass man dabei regelmäßig trainieren und auch mal „schnaufen“ muss, hat biologische Gründe.

Der entscheidende Unterschied liegt in der Art der Erkrankung. Die Empfehlung „Laufen ohne Schnaufen“ gilt speziell für das Immunsystem bei Morbus Waldenström.

Hier ist die Erklärung, warum das Immunsystem bei Morbus Waldenström eine ganz andere Strategie benötigt:

 Warum bei Morbus Waldenström „ohne Schnaufen“ gilt

Morbus Waldenström ist eine Erkrankung des lymphatischen Systems und des Knochenmarks, bei der zu viele veränderte weiße Blutkörperchen und ein bestimmtes Eiweiß (IgM-Antikörper) produziert werden. Das führt zu zwei Besonderheiten beim Sport:

- Gefahr von Bluteindickung (Hyperviskosität): Durch das IgM-Eiweiß ist das Blut bei Waldenström-Patienten oft ohnehin schon „dickflüssiger“. Wenn du so intensiv trainierst, dass du stark schnaufst und schwitzt, verlierst du viel Flüssigkeit. Das Blut kann weiter eindicken, was das Risiko für Durchblutungsstörungen erhöht. Moderate Bewegung schützt davor.
- Gefahr von Infektionen nach Überlastung („Open-Window-Effekt“): Bei Morbus Waldenström ist das Immunsystem ohnehin fehlreguliert. Wenn du dich zu intensiv belastest (starkes Schnaufen), gerät der Körper in einen Stresszustand. Direkt nach einem sehr harten Training fällt die Abwehrkraft für einige Stunden stark ab (das sogenannte „geöffnete Fenster“). Bei gesunden Menschen oder Patienten mit soliden Tumoren ist das meist unproblematisch – bei einer bestehenden Lymphomerkrankung wie Waldenström kann dies jedoch das Infektionsrisiko gefährlich erhöhen.

Wer sollte wie trainieren?

- Solide Tumoren (z.B. Brust, Darm, Lunge): Hier ist der „Immun-Kick“ durch moderates bis intensives Training (mit Schnaufen) erwiesen und gewollt, um die Abwehrzellen direkt zum Tumor zu jagen.
- Morbus Waldenström / Lymphome: Hier geht es um sanften Ausdauersport (ohne Schnaufen, d.h. im aeroben Bereich). Das Ziel ist es, das Immunsystem sanft zu stimulieren, die Durchblutung zu fördern und Fatigue zu lindern, ohne den Körper in den roten Stressbereich zu treiben.

Fazit für dich: Da bei dir Morbus Waldenström im Vordergrund steht, ist die Devise „Laufen ohne Schnaufen“ (moderate Bewegung, bei der du dich noch völlig mühelos unterhalten können) weiterhin der sicherere und gesündere Weg für dein Immunsystem.

♂ So setzst du „Laufen ohne Schnaufen“ im Alltag um

Das Ziel für dich ist ein sanftes Ausdauertraining im sogenannten aeroben Bereich. Das bedeutet, dein Körper gewinnt die Energie immer mit ausreichend Sauerstoff, ohne dass sich Milchsäure (Laktat) in den Muskeln ansammelt. Der Sprech-Test: du machst es genau richtig, wenn du dich während der Bewegung noch komplett mühelos und in ganzen Sätzen unterhalten kannst, ohne nach Luft zu

schnappen.

Die richtige Sportart: Ideal sind Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen. Dazu gehören zügiges Spazierengehen (Walking), moderates Radfahren (auch auf dem Ergometer drinnen), sanftes Schwimmen oder moderates Wandern.

Die Flüssigkeit: Weil das Blut bei Morbus Waldenström durch die IgM-Antikörper dickflüssiger sein kann, trinken Sie bitte vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee.

 Wie sieht es mit der Regelmäßigkeit aus? Die Regelmäßigkeit ist auch für dich der Schlüssel. Lieber öfter und kürzer (z. B. jeden Tag oder jeden zweiten Tag 20 bis 30 Minuten sanfte Bewegung) als einmal pro Woche eine lange, erschöpfende Tour. Höre auf deinen Körper: Wenn du dich an einem Tag müde oder infektanfällig fühlst, schalte sofort einen Gang zurück oder mache einen Ruhetag.

Aspekt	„Normaler“ Krebs (solide Tumore)	Morbus Waldenström
Hauptfokus beim Sport	Erhalt der Muskelmasse, Reduktion von Fatigue, Gelenkmobilisation nach OPs.	Sturzprophylaxe, Schutz der Gefäße, Erhalt der Alltagskompetenz während Langzeittherapie.
Häufige Trainingsbarrieren	Lokale OP-Narben, Bewegungseinschränkungen (z.B. Schulter nach Brust-OP).	Taubheitsgefühle in Füßen/Händen, Gleichgewichtsverlust, extremes Ermüden durch Blutarmut.
Größtes Risiko beim Sport	Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems nach bestimmten Chemos.	Blutungen durch Plättchenmangel, Durchblutungsstörungen durch „dickes“ Blut.
Geeignete Sportarten	Sehr breit gefächert (Nordic Walking, Schwimmen, moderates Krafttraining).	Moderater Ausdauersport, Ergometer, Gehen, geführtes Gerätetraining, Koordinationstraining.

Wichtiger Hinweis: Sprich vor dem Start eines Trainingsprogramms zwingend mit deinem behandelnden Onkologen. Lass anhand deiner aktuellen Blutwerte (Hb-Wert, Thrombozyten, IgM-Spiegel) feste Belastungsgrenzen für dein Training definieren.

**Die wichtigsten Anlaufstellen und Studienergebnisse zusammengefasst:*

 Fachgesellschaften und Patientenportale

- Kompetenznetz Maligne Lymphome (KML): Das KML bietet verlässliche und verständliche Informationen für Betroffene. Auf der KML-Infoseite zu Bewegung & Sport wird genau erklärt, warum moderate Aktivität die krebsbedingte Erschöpfung (Fatigue) senkt und die Lebensqualität spürbar verbessert. Zudem listet das KML aktuelle klinische Studien zu Morbus Waldenström in Deutschland auf.
- Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe (DLH): Die DLH stellt kostenfreie und medizinisch geprüfte Leitfäden zur Verfügung. Besonders lesenswert ist das DLH-Infoblatt zu Sport und Bewegung, das detailliert auf die Bedürfnisse von Lymphom-Patienten (inklusive der Vermeidung von Überlastungsschäden oder Polyneuropathien) eingeht. Ein kompakter Überblick zur Erkrankung findet sich zudem im DLH-Infoblatt zu Morbus Waldenström.
- Onkopedia-Leitlinien: Für tiefere medizinische Details (Diagnostik, Genetik wie MYD88-Mutationen und Behandlungsstandards) sind die offiziellen, regelmäßig aktualisierten

Onkopedia-Leitlinien zu Morbus Waldenström der medizinischen Fachgesellschaften die beste deutsche Quelle.

Erkenntnisse aus Studien zu Sport & Lymphomen

Es gibt internationale Untersuchungen, die genau die moderate Strategie untermauern:

- Vorteil für das Überleben und Wohlbefinden: In Patienten-Leitlinien, die unter anderem in Zusammenarbeit mit der International Waldenstrom's Macroglobulinemia Foundation (IWMF) herausgegeben wurden, wird eine prägnante Studie zitiert. Lymphom-Patienten, die sich an die Empfehlung von mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche hielten, kamen nachweislich besser mit ihren Therapien zurecht und wiesen eine höhere Lebenserwartung auf als inaktive Betroffene.
  https://iwmf.com/wp-content/uploads/2023/06/German-Germany_Young-WM.pdf oder
  https://www.wmuk.org.uk/your-journey-with-wm/living-well-with-waldenstroms-macroglobulinaemia/exercise-with-wm-2/
- Fatigue-Linderung schlägt Medikamente: Große Studienübersichten (wie im DLH-Leitfaden dargelegt) zeigen, dass strukturierte Bewegung bei Lymphom-Erkrankungen die chronische Fatigue effektiver lindert als Medikamente oder reine psychologische Unterstützung.
  https://www.leukaemie-hilfe.de/fileadmin/user_upload/IB_Sport_Zoth_2025.pdf
- Sicherheit im Fokus: Eine im National Center for Biotechnology Information (NCBI) veröffentlichte Meta-Analyse bestätigt, dass angepasste Sportinterventionen bei hämatologischen Krebserkrankungen (wie Lymphomen und Leukämien) absolut sicher und machbar sind, solange sie das Alter und Begleitsymptome (z. B. Nervenschmerzen/Neuropathien) berücksichtigen.
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11393877/

Das Konzept der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) wurde ursprünglich am Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) der Uniklinik Köln in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln
entwickelt.https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung-und-krebs/ott-therapeutensuche/ ,
https://www.myairbag24.de/ott-in-english/

Heute ist die OTT® kein rein klinisches Projekt mehr, sondern ein bundesweites Versorgungsnetzwerk. Da das Training extrem personalisiert verläuft, arbeiten inzwischen **hunderte zertifizierte OTT®-Therapeuten** in ganz Deutschland sowohl in großen Universitätskliniken als auch in spezialisierten, niedergelassenen Physiotherapie- und Gesundheitspraxen.
https://elixiamed.de/onkologische-trainings-und-bewegungstherapie/,https://supportivzentrum-muenchen.de/angebote/onkologische-trainingstherapie/ ,
https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung-und-krebs/ott-therapeutensuche/

Eine Übersicht, wie sich die Standorte und Gruppen in Deutschland aufteilen und wie Sie die passende Praxis finden:

1. Große klinische OTT®-Zentren (Auswahl)

In vielen großen onkologischen Spitzenzentren (CCCs) ist die OTT® fest integriert:

- Westen (Ursprung): Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Köln – die Zentrale und das größte

Forschungszentrum für OTT®.

- Süden: Supportivzentrum München / OTM sowie die Uniklinik Würzburg.
- Osten: Integrierte Angebote an den großen Zentren in Leipzig, Dresden oder Erfurt.
- Berlin: Charité Universitätsmedizin (oft in enger Kooperation mit dem angeschlossenen OnkoAktiv-Netzwerk). https://netzwerk-onkoaktiv.de/karte/ , https://www.med.uni-wuerzburg.de/fileadmin/0300-ccc/user_upload/x_DOWNLOADS/Supportive_Angebote/Onkologische_Trainings-und_Bewegungstherapie-OTT_web_final.pdf

2. Ambulante Standorte & Physiotherapie-Netzwerke

Um Patienten lange Anfahrtswege zu ersparen, wurde die MYAIRBAG GmbH gegründet, die bundesweit private Praxen lizenziert und zertifiziert. Dadurch gibt es heute flächendeckend regionale Gruppen, zum Beispiel bei:

- Norddeutschland: Physio SH (z. B. in Neumünster und Bad Bramstedt) oder das Therapiezentrum Nordheide.
- Nordrhein-Westfalen: große Zentren wie die Savita (Augustinusgruppe) in Neuss und Korschenbroich sowie VITA Gesundheit in Duisburg.
- Mittel- und Ostdeutschland: Regionale Schwerpunktpraxen wie Physio4me in Erfurt oder Standorte in Potsdam und Buxtehude.

https://www.staerkergegenkrebs.de/bewegung/erfurt/expertentypsuche/

So findest du die exakte Gruppe in deiner Nähe

Da das Netzwerk stetig wächst, nutze am besten die offiziellen, tagesaktuellen Suchmaschinen, bei denen du einfach deine Postleitzahl eingeben kannst:

1. **Der offizielle Finder der Uniklinik Köln:** Über die OTT-Therapeutensuche des CIO Köln finden Sie alle medizinisch lizenzierten Therapeuten nach Region sortiert.

2. **Das ambulante Praxisnetzwerk:** Der MYAIRBAG OTT®-Finder listet gezielt die niedergelassenen Physiotherapie-Praxen und Fitness-Zentren auf, die zertifizierte Kleingruppen anbieten.

Wichtig für dich: Wenn du dort anrufst oder ein Erstgespräch vereinbarst, betone direkt zu Beginn, dass bei dir ein Morbus Waldenström vorliegt. Die Therapeuten sind speziell darin geschult, das Kraft- und Ausdauertraining exakt so zu steuern, dass du eben nicht ins schwere Schnaufen gerätst, sondern dein Immunsystem sanft und sicher im aeroben Bereich stabilisierst.

From:
https://waldiwiki.de/ - **WaldiWiki**

Permanent link:
https://waldiwiki.de/doku.php?id=bewegung_immunsystem&rev=1794165211

Last update: **08.11.2026 20:13**