

## ***Presse-Mappe***

### **Bewegung und Sport bei Krebs**

***Enge Kooperation: Uniklinik Köln und Deutsche Sporthochschule Köln***

Köln, 10. Mai 2012

#### **Inhalt:**

- Pressemeldung
- Vita: Prof. Wilhelm Bloch, Prof. Michael Hallek, Rebecca Hoffmann, Dr. Freerk Baumann
- Foto „Bewegung und Sport bei Krebs“ - in Druckqualität über unsere Homepage: [www.dshs-koeln.de/presse](http://www.dshs-koeln.de/presse)
- Wissenschafts-Poster zum Kooperationsprojekt
- Flyer zur DSHS-Arbeitsgruppe „Bewegung und Sport bei Krebs“
- Flyer zum Symposium „Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie – Neues aus Wissenschaft und Versorgung“ (11.-12. Mai)
- Flyer zum Patiententag innerhalb des Symposiums
- Pressemeldung zum Symposium
- Pressemeldung „Körperliche Aktivität verkürzt Zeit der Inkontinenz nach Prostata-OP“

Presse und Kommunikation  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Telefon: +49(0)221 4982-3850  
Telefax: +49(0)221 4982-8400  
[pressestelle@dshs-koeln.de](mailto:pressestelle@dshs-koeln.de)  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Lena Overbeck



## Presse-Informationen

# Kooperation: Krebspatienten optimal versorgen

**Einladung zur Pressekonferenz am 10. Mai, 10:30 Uhr**

Köln, 7. Mai 2012

Um die Versorgung von Krebspatienten und -patientinnen weiter zu verbessern, wird ein bundesweit einmaliges Projekt umgesetzt. Dazu bezieht die Deutsche Sporthochschule Köln mehrere Räumlichkeiten im Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Köln/Bonn. So wird es möglich, Bewegungsangebote nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen direkt in den onkologischen Kliniken zu installieren und Studienergebnisse direkt in den Versorgungsalltag einfließen zu lassen. Die gewonnenen Erkenntnisse werden sowohl in die Lehre an der Uniklinik Köln als auch in die Lehre an der Kölner Sportuniversität integriert.

Im Rahmen einer Pressekonferenz möchten wir Ihnen das Projekt vorstellen:

**Donnerstag, 10. Mai  
10:30 Uhr  
Leichtathletikstadion, 1. OG  
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln**

Als Gesprächspartner stehen für Sie bereit:

- Univ.-Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch, Deutsche Sporthochschule Köln, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin
- Univ.-Prof. Dr. med. Michael Hallek, Uniklinik Köln, Direktor der Klinik I für Innere Medizin
- Rebecca Hoffmann, Brustkrebspatientin

Die Pressekonferenz wird geleitet von Dr. Freerk Baumann (Deutsche Sporthochschule Köln, Arbeitsgruppe Bewegung, Sport und Krebs).

Detaillierte Informationen zu Anfahrt und Parkmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem angehängten Campusplan. Eine Wegbeschreibung finden Sie auch auf unserer Homepage: [www.dshs-koeln.de/anfahrt](http://www.dshs-koeln.de/anfahrt)

Wir möchten Sie bitten, uns kurz Bescheid zu geben, ob wir mit Ihrem Erscheinen rechnen dürfen: [presse@dshs-koeln.de](mailto:presse@dshs-koeln.de)

**Der Rektor**  
The President

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
[pressestelle@dshs-koeln.de](mailto:pressestelle@dshs-koeln.de)  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

Ihre Ansprechpartner:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Lena Overbeck





**Wilhelm BLOCH, Univ.-Prof. Dr. med.**

Leiter Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin - Abteilung  
Molekulare und Zelluläre Sportmedizin - Deutsche Sporthochschule  
Köln

Tel. 0221/49825380

Email: [w.bloch@dshs-koeln.de](mailto:w.bloch@dshs-koeln.de)

**universitärer und beruflicher Werdegang**

<b>Studium:</b>	Medizin an der Universität Mainz 1980-85 Praktisches Jahr an Städtischem Krankenhaus Idar-Oberstein 1985-1986
Abschluss:	Approbation am 27.01.87
Wehrdienst:	Mai 1987-Juli 1988 als Stabsarzt
2.Studium:	Physik an der Universität Mainz von Oktober 1988-Juli 1991
<b>Tätigkeit:</b>	seit 01.08.1991 als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität zu Köln im Institut I für Anatomie seit 05.06.1996 als wissenschaftlicher Assistent seit 03.09.2001 als wissenschaftlicher Oberassistent seit 01.01.2004 C4-Professor für Molekulare und Zelluläre Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule in Köln seit 01.01.2007 W3-Professor

**wissenschaftlicher Werdegang**

<b>Promotion:</b>	am 17.11.1994 an der medizinischen Fakultät der Universität zu Köln „summa cum laude“
<b>Habilitation:</b>	am 18.10.2000 Erteilung der Venia Legendi für das Fach Anatomie und Zellbiologie
<b>Berufung:</b>	08.2003 C4-Professur Deutschen Sporthochschule Köln
<b>zusätzliche Hochschulmitgliedschaft</b>	am 17.08.2005 Mitgliedschaft der Universität zu Köln
<b>Ruf</b>	W3 für Anatomie an der Universität des Saarlandes 07.07.2006 - abgelehnt



**Ämter:**

Mitglied des Wissenschaftsrats der DGSP seit 2008

Vorsitzender des Wissenschaftsrats seit 2011

Vizepräsident der DGSP seit 2011

Member of the Scientific Committee of European College of Sport  
Science ECSS seit 2011

Fünf ausgewählte Publikationen:

Schmidt A, Brixius K, **Bloch W.** (2007) Endothelial precursor cell migration during vasculogenesis. *Circ Res.* 101(2):125-36

Steingen C, Brenig F, Baumgartner L, Schmidt J, Schmidt A, **Bloch W.** (2008) Characterization of key mechanisms in transmigration and invasion of mesenchymal stem cells. *J Mol Cell Cardiol.* 44(6):1072-84

Suhr F, Porten S, Hertrich T, Brixius K, Schmidt A, Platen P, **Bloch W.** (2009) Intensive exercise induces changes of endothelial nitric oxide synthase pattern in human erythrocytes. *Nitric Oxide.* 20(2):95-103

Malan D, Wenzel D, Schmidt A, Geisen C, Raible A, Bölck B, Fleischmann BK, **Bloch W.** (2010) Endothelial beta1 integrins regulate sprouting and network formation during vascular development. *Development.* 137(6):993-1002

Gehlert S, Weber S, Weidmann B, Gutsche K, Platen P, Graf C, Kappes-Horn K, **Bloch W.** (2011) Cycling exercise-induced myofiber transitions in skeletal muscle depend on basal fiber type distribution. *Eur J Appl Physiol.* [Epub ahead of print]



**Michael HALLEK, Professor Dr. med.**

**Kontakt**

Klinik I für Innere Medizin  
Universität zu Köln  
Joseph-Stelzmann Str. 9  
50924 Köln  
Phone: +49 221/478 4400  
Fax: +49 221/478 5455  
E-Mail: [michael.hallek@uni-koeln.de](mailto:michael.hallek@uni-koeln.de)

Professor Hallek ist seit 2003 Direktor der Klinik I für Innere Medizin an der Universität zu Köln. Von 1978-1985 studierte er Medizin in Regensburg, München und Paris. Seine ärztliche Ausbildung erhielt er in München. Von 1990-1992 verbrachte er zwei Jahre als Postdoktorand am Dana-Farber-Cancer-Institute der Harvard Medical School in Boston.

Er ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Hämatologie und internistische Onkologie.

Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Arbeit ist die Entwicklung spezifischer, molekularer Therapien für Leukämien. Er erhielt zahlreiche wissenschaftliche Auszeichnungen. Prof. Hallek ist Gründer und Leiter der Deutschen CLL-Studiengruppe ([DCLLSG](#)), der international führenden Studiengruppe zur Erforschung neuer Behandlungen der chronischen lymphatischen Leukämie.

**Ausgewählte Publikationen**

1. **Hallek M**, Fischer K, Fingerle-Rowson G, Fink AM, Busch R, Mayer J, Hensel M, Hopfinger G, Hess G, von Grunhagen U, Bergmann M, Catalano J, Zinzani PL, Caligaris-Cappio F, Seymour JF, Berrebi A, Jager U, Cazin B, Trnety M, Westermann A, Wendtner CM, Eichhorst BF, Staib P, Buhler A, Winkler D, Zenz T, Bottcher S, Ritgen M, Mendila M, Kneba M, Dohner H, Stilgenbauer S (2010) Addition of rituximab to fludarabine and cyclophosphamide in patients with chronic lymphocytic leukaemia: a randomised, open-label, phase 3 trial. **Lancet** **376**: 1164-1174

2. Eichhorst BF, Busch R, Stilgenbauer S, Stauch M, Bergmann MA, Ritgen M, Kranzhofer N, Rohrberg R, Soling U, Burkhard O, Westermann A, Goede V, Schweighofer CD, Fischer K, Fink AM, Wendtner CM, Brittinger G, Dohner H, Emmerich B, **Hallek M** (2009) First-line therapy with fludarabine compared with chlorambucil does not result in a major benefit for elderly patients with advanced chronic lymphocytic leukemia. **Blood** **114**: 3382-3391

3. Hu Y, Liu Y, Pelletier S, Buchdunger E, Warmuth M, Fabbro D, **Hallek M**, Van Etten RA, Li S (2004) Requirement of Src kinases Lyn, Hck and Fgr for BCR-ABL1-induced B-lymphoblastic leukemia but not chronic myeloid leukemia. **Nat Genet** **36**: 453-461

4. Pogge von Strandmann E, Simhadri VR, von Tresckow B, Sasse S, Reiners KS, Hansen HP, Rothe A, Boll B, Simhadri VL, Borchmann P, McKinnon PJ, **Hallek M**, Engert A (2007) Human Leukocyte Antigen-B-Associated Transcript 3 Is Released from Tumor Cells and Engages the Nkp30 Receptor on Natural Killer Cells. **Immunity** **27**: 965-974

5. Seisenberger G, Ried MU, Endress T, Buning H, **Hallek M**, Brauchle C (2001) Real-time single-molecule imaging of the infection pathway of an adeno-associated virus. **Science** **294**: 1929-1932



**Freerk Theeagnus BAUMANN, Dr. Sportwiss.**

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

Mail: [f.baumann@dshs-koeln.de](mailto:f.baumann@dshs-koeln.de)

Telefon: 0221 4982-4821

**Bildungsgang:**

04/96 – 05/01

Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS)

Schwerpunkt: Rehabilitation und Prävention

1. Spezialisierung: Sportrehabilitation des Bewegungsapparates

2. Spezialisierung: Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen

Erwerb des akademischen Grades „Dipl.- Sportwissenschaftler“ und „Sporttherapeut“

Diplomarbeit: Auswirkungen eines aeroben Ausdauertrainings auf die psychische und physische Verfassung von Patienten vor und nach Knochenmarktransplantation / Stammzelltransplantation

05/01

Start einer halbjährigen Weltreise durch Asien, Australien, Neuseeland und Südamerika

01/02 bis 08/04

Dissertation im Klinikum für Knochenmarktransplantation und Hämatologie / Onkologie in Idar-Oberstein, finanziert durch ein Stipendium des Konsortiums der „José-Carrera-Stiftung“, der „Stefan-Morsch-Stiftung“ und dem „Förderverein Lützelsoon e.V.“

09/04 bis 08/05

Promotionsstudium sowie Auswertung und Niederschrift der Dissertationsschrift. Tag der Promotion: 11.08.2005

Note: „sehr gut“

**Beruflicher Werdegang:**

01/02 – 08/04

Sporttherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Klinikum für Knochenmarktransplantation und Hämatologie/Onkologie, Idar-Oberstein

10/05 – 03/09

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Rehabilitation und Behindertensport sowie dem Institut für Sportmedizin und Kreislaufforschung der Deutschen Sporthochschule Köln (1. halbe Stelle) – Forschungsschwerpunkt: Einflüsse von körperlichen Aktivitäten auf Krebserkrankungen



- 10/06– 03/09 Dozent am Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Sporthochschule Köln (2. halbe Stelle) – Schwerpunkte der Lehre: richtiges wissenschaftliches Arbeiten (SP: Bewegung, Sport und Krebs), der Umgang mit Patienten: Lehrer- und Therapeutenverhalten, Entwicklungsstörungen bei Kindern, das Berufsfeld des Sportwissenschaftlers, praktische Umsetzung von Rehabilitationssport bei Wirbelsäulenpatienten, Diplomarbeitsbetreuung
- seit 04/06 Sporttherapeut in der Krebsnachsorge-Sportgruppe für Brustkrebs-Betroffene des MTV Köln e.V.
- seit 10/06 Referent und Berater im Modell-Projekt „Gemeinsam gesund werden“ der Rexrodt-von-Fircks-Stiftung für brustkrebsbetroffene Frauen und deren Kinder
- seit 09/07 Studienleiter der multizentrischen Studie: „Einflüsse von Rehabilitationssport auf die physischen, psychischen und psychosozialen Parameter von Patienten nach Prostatakarzinom“ unter der Federführung der Krebsgesellschaft NRW in Zusammenarbeit mit der Uni-Klinik Aachen, Uni-Klinik Essen, Klinikum Leverkusen, Klinikum Köln-Longerich und dem LandesSportBund NRW
- seit 04/09 Leiter der Arbeitsgruppe „Körperliche Aktivitäten und Krebs“ an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent am Institut für Sportmedizin und Kreislaufforschung, Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin.

**Auszeichnungen:**

- Toyota-Preis 2005 (Wissenschaftspreis der Deutschen Sporthochschule Köln)
- Silbermedaille der Stefan-Morsch-Stiftung 2006
- Posterpreis in Gold in der Kategorie „Mammakarzinom-Allgemein“ bei der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe in Hamburg 2008
- Helmut-Wölte-Preis für Psychoonkologie 2009
- Posterpreis in Gold in der Kategorie „Mammakarzinom“ bei der Tagung der Nordrhein-Westfälischen Gesellschaft für Geburtshilfe und Gynäkologie in Köln 2009
- Gesundheitspreis „Pulsus“ 2010 in der Kategorie „Kampagne des Jahres“ der Techniker Krankenkasse und Bild am Sonntag
- Posterpreis „Präsidentenposter“ PP205 Deutscher Krebskongress. Berlin, 24-27. Februar 2010. ICC und Messe Berlin. F. Baumann, N. Eike, L. Kraut, K. Schüle, A. Fauser, W. Bloch. Eine kontrollierte, randomisierte Studie zur Evaluierung körperlicher Aktivität bei Patienten während einer allogenen Knochenmarktransplantation.

**Rebecca Hoffmann**

Alter: 28 Jahre

Diagnose: Brustkrebs (Januar 2012)

Seit Februar 2012 Teilnehmerin der Valesco-Studie (Kooperation der Deutschen Sporthochschule Köln mit der Frauenklinik der Uniklinik Köln im CIO Köln Bonn).

„Von der Kraftsport-Studie habe ich durch Susanne Frisse (Doktorandin der Sporthochschule) erfahren. Sie hatte mich in der Uniklinik angesprochen und gefragt, ob ich Interesse hätte, daran teilzunehmen. Das Angebot, während der Chemotherapie regelmäßig Sport zu machen, hat mir gut gefallen. Von den Oberärzten und Krankenschwestern des Brustzentrums hatte ich bereits gehört, dass viel Bewegung und Sport hilfreich sind, um die Nebenwirkung etwas abzufangen. Aus diesem Grund habe ich zugesagt. Außerdem hatte ich vorher noch keine Erfahrung mit Kraftsport gesammelt und habe mich gefreut, etwas Neues auszuprobieren. Vor Beginn der Studie habe ich Sport in Form von Walken und Aerobic betrieben, jedoch nicht regelmäßig.“



# Onkologische Trainingstherapie: Eine einzigartige Kooperation des CIO Köln Bonn an der Uniklinik Köln mit der Deutschen Sporthochschule Köln

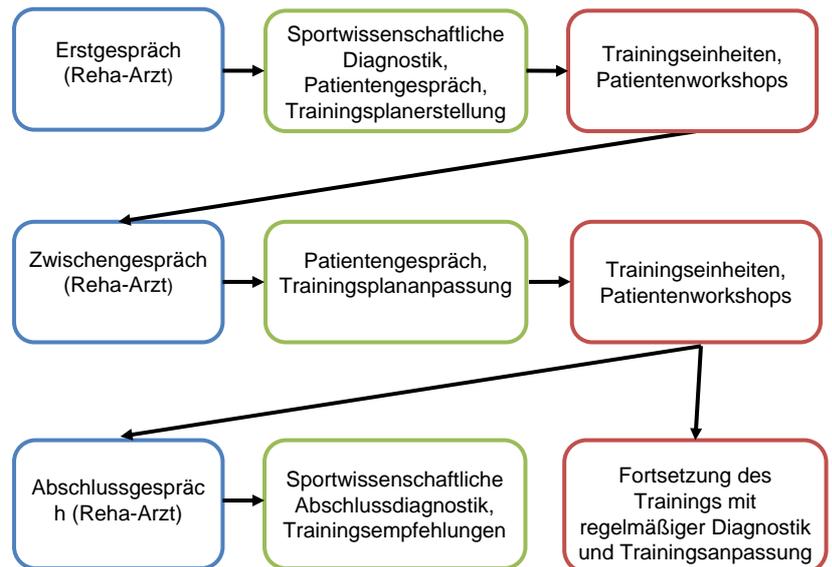
Die positiven Einflüsse von körperlicher Aktivität und Sport bei Krebspatienten wurde in der letzten Dekade zum Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Forschung. Aktuelle Studien zeigen vielfältige positive Effekte auf physiologischer, psychologischer und sozialer Ebene. Neben einer Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und der körperlichen Leistungsfähigkeit lassen sich tumor- und therapiebedingte Nebenwirkungen und deren Folgen mindern.



In Kooperation mit dem Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung für Molekulare und Zelluläre Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln bietet das CIO Köln Bonn an der Uniklinik Köln Krebspatienten während und nach der medizinischen Therapie sowie in der Nachsorge die Möglichkeit an einem individualisierten und auf neuesten wissenschaftlichen Kenntnissen basierenden Trainingsprogramm teilzunehmen. Grundlage dieses Konzeptes sind die drei Säulen Versorgungsstruktur, Forschung und Lehre.

## Behandlungspfad der OTT

Auf der Grundlage eines ersten Gesprächs mit dem Reha-Arzt des CIOs, einer umfangreichen sportwissenschaftlichen Untersuchung sowie der im Patientengespräch herausgearbeiteten Vorstellungen und Erwartungen des Patienten wird zunächst ein individueller Trainingsplan erstellt. Weiterhin haben die Patienten die Möglichkeit neben dem bewegungstherapeutischen Training an Workshops teilzunehmen. Im Rahmen von regelmäßig stattfindenden Zwischengesprächen mit dem Reha-Arzt des CIOs und den Therapeuten findet eine ständige Anpassung des Trainingsplans an die körperliche Leistungsfähigkeit des Patienten statt. Abschließend findet ebenfalls ein Gespräch mit dem Reha-Arzt des CIOs sowie mit den Therapeuten statt um ein selbständiges Training einzuleiten und einen nachhaltigen Erfolg des Trainings zu sichern.





Aktueller Forschungsstand

Kontakt

Erste Ergebnisse bestätigen einen positiven Einfluss von körperlicher Aktivität auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene (Abbildung 2).

Diese Ergebnisse versuchen wir durch weitere qualitativ hochwertige Studien zu bestätigen und zu spezifizieren.



Abbildung 2: Positive Effekte von körperlicher Aktivität bei Krebspatienten



Dr. Freerk T. Baumann  
Leiter der Arbeitsgruppe  
f.baumann@dshs-koeln.de



Philipp Zimmer  
Labor  
p.zimmer@dshs-koeln.de



Eva Zopf  
Studienkoordination  
e.zopf@dshs-koeln.de



Ziele  
Forschung  
Visionen

Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Abt. Molekulare und Zelluläre Sportmedizin  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Tel. 0221- 4982-4821  
Fax 0221- 4982-8370



Vorwort

Forschungsprofil auf drei Säulen

Studienarbeit

Sehr geehrte Damen und Herren,

bereits seit 30 Jahren beschäftigt sich die Deutsche Sporthochschule Köln mit der wissenschaftlichen Fragestellung zur Effektivität körperlicher Aktivitäten bei Krebserkrankungen. Prof. Dr. Klaus Schüle leistete bereits 1981 Pionierarbeit, indem er u.a. die erste zertifizierte Krebsportgruppe bundesweit gründete.

Mittlerweile nimmt die Deutsche Sporthochschule Köln auf diesem Gebiet eine Führungsposition in Praxis, Therapie und Wissenschaft ein und kann auf ein breites Netzwerk von Kliniken, niedergelassenen Ärzten, Vereinen, Verbänden und Stiftungen zurückgreifen.

Das grundlegende Forschungsziel unserer interdisziplinären Arbeitsgruppe ist die Verbesserung und Optimierung der Versorgung für Krebspatienten, um ihre Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen. Schwerpunktmäßig befassen wir uns mit der Entwicklung und Evaluation von bewegungstherapeutischen Programmen für onkologische Patienten während der medizinischen Krebstherapie, in der Rehabilitation und der Nachsorge. Dabei stehen die Patientinnen und Patienten immer im Zentrum unserer Arbeit.

Mit sportlichen Grüßen,

Dr. Freerk Baumann

Prof. Dr. Wilhelm Bloch

Unsere zentrale Frage lautet, wie ein effektives, individualisiertes Trainingsmodell vor dem Hintergrund der Krebserkrankung nebst ihrer Aus- und Nebenwirkungen zu definieren ist - zum einen während der Krebstherapie aber auch in der Rehabilitation und Nachsorge. Aufgrund der ganzheitlichen Wirkung von körperlicher Aktivität bilden die Untersuchungen sowohl auf biologischer als auch auf psychischer und sozialer Ebene die Grundlage des Forschungsansatzes. Dieses Forschungskonzept kann durch drei Säulen dargestellt werden (Abbildung 1).



Abbildung 1: Forschungsprofil auf drei Säulen zur Untersuchung körperlicher Aktivitäten in der Onkologie

Unsere Studien beziehen sich auf bewegungstherapeutische Interventionen und körperliche Aktivitäten...

- während der medizinischen Krebstherapie (Chemotherapie, Bestrahlung und unmittelbar nach OP)
- in den Rehabilitationskliniken, Rehabilitationssportgruppen und der Nachsorge
- in der palliativen Phase
- in der pädiatrischen Onkologie
- mit Patienten verschiedenster Krebserkrankungen (Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Leukämien, Lymphome,...)

Durchgeführt werden schwerpunktmäßig...

- evaluierte und strukturierte Krafttrainingsprogramme (mit Groß- und Kleingeräten)
- evaluierte und strukturierte Ausdauerprogramme (Nordic Walking, Rad, Schwimmen,...)
- Natursportprojekte (Wanderungen, Radtouren, Klettern, Tauchen, Wintersport,...)
- Freizeitsportarten (Tennis, Wassersportarten, Reiten,...)
- Alltagsaktivitäten (Spazieren, Treppensteigen,...)



Neues aus Wissenschaft und Versorgung  
Sport und körperliche Aktivität  
in der Onkologie

Grußworte

Sehr geehrte Damen und Herren,

Im Laufe der letzten Jahre hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf diverse onkologische Erkrankungen hat. Dennoch existieren bislang keine evidenzbasierten Leitlinien, weder für die bewegungsorientierte Prävention, noch für die (Früh-) Rehabilitation und Nachsorge.

Vom 11.-12.05.2012 findet an der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit dem CIO Köln Bonn ein Symposium zum Thema „Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie“ statt. Das Hauptanliegen dieses 3. internationalen, interdisziplinären Symposiums ist die Präsentation und der Austausch neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem weiten Feld der „Körperlichen Aktivität in der Onkologie“ durch international und national tätige Experten. Neben aktuellen Studienergebnissen und Fragestellungen sollen auch Versorgungsprojekte vorgestellt und diskutiert werden.

Wir würden uns freuen, auch Sie zu unserem Symposium in Köln begrüßen zu dürfen!

Ihr

  
Freerk Baumann      Wilhelm Bloch      Michael Hallek

Kontakt

**Kontakt**  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Abt. Molekulare und Zelluläre Sportmedizin  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Telefon: 0221 4982-5450  
Mail: [Info-onkologie@dshs-koeln.de](mailto:Info-onkologie@dshs-koeln.de)  
Homepage: [www.dshs-koeln.de/onkologie](http://www.dshs-koeln.de/onkologie)

**Tagungsort**  
Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS Köln)  
Hörsaal 1  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

Zur Teilnahme am Symposium ist eine Anmeldung unter [www.dshs-koeln.de/onkologie](http://www.dshs-koeln.de/onkologie) erforderlich!

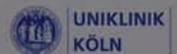


weitere Informationen unter:  
[www.dshs-koeln.de/onkologie](http://www.dshs-koeln.de/onkologie)



11.05.-12.05.2012

3. internationales, interdisziplinäres Symposium  
an der Deutschen Sporthochschule Köln  
in Kooperation mit dem  
Centrum für Integrierte Onkologie  
an der Uniklinik Köln



**Veranstalter:**  
Deutsche Sporthochschule Köln  
CIO Köln Bonn an der Uniklinik Köln

**Tagungsleiter:**  
Dr. Freerk Baumann  
Prof. Dr. Wilhelm Bloch  
Prof. Dr. Michael Hallek



Freitag - 11.05.2012 (Hörsaal 1 der DSHS Köln)

Samstag- 12.05.2012 (Hörsaal 1 der DSHS Köln)

09:30 - 09:45 **Begrüßung**  
- Freerk T. Baumann, Michael Hallek,  
Wilhelm Bloch, Franz Kohlhuber -

**1. Vortragssession: Historie und Zukunft**  
09:45 - 10:45 Bewegung und Sport in der Onkologie  
Rückschau ≈ 30 Jahre ≈ Vorschau  
- Klaus Schüle und Wilhelm Bloch -  
Chair: Freerk T. Baumann, Michael Hallek

10:45 - 11:00 **Kaffeepause**

**2. Vortragssession: Von der Primär- zur Tertiärprävention**  
11:00 - 11:30 Die Bedeutung von körperlicher Aktivität  
in der onkologischen Primärprävention  
- Karen Steindorf -  
11:30 - 12:00 Körperliche Trainingsprogramme während  
der Anti-Krebs-Therapie  
- Ruud Knols -  
12:00 - 12:30 Körperliche Trainingsprogramme nach der  
Anti-Krebs-Therapie  
- Freerk T. Baumann -  
12:30 - 13:00 Körperliche Aktivität in der palliativen  
Therapie von Krebserkrankungen  
- Elke Jäger -  
Chair: Klaus Schüle, Monika Reuss-Borst

13:00 - 14:00 **Mittagspause mit Lunch-Posterbegehung**  
Wir bitten die Autoren der Poster sich zu Ihren  
Postern zu begeben, um Fragen zu beantworten.

**3. Vortragssession: Trainingsmodelle bei verschiedenen Krebsentitäten – State of the Art**

14:00 - 14:45 Exercise in breast cancer patients:  
Quality of life and disease outcomes  
- Kerry S. Courneya -   
14:45 - 15:30 Exercise Medicine for Prostate Cancer  
- Robert Newton -   
15:30 - 16:00 Potentiale von körperlichem Training im  
Umfeld der hämatopoetischen  
Stammzelltransplantation  
- Joachim Wiskemann -

Chair: Ullrich Otto, Karen Steindorf

16:00 - 16:30 **Kaffee & Kuchen**

**4. Vortragssession: Körperliche Aktivität bei krebspezifischen Problematiken**

16:30 - 17:15 Physical activity and patient-reported  
outcomes (depression, mood, etc)  
- Nicole Culos-Reed -   
17:15 - 17:45 Körperliche Aktivität als Behandlung des  
Fatigue-Syndroms bei Tumorpatienten  
- Fernando C. Dimeo -  
17:45 - 18:15 Aspekte der körperlichen Aktivität und  
Aktivierung onkologischer Patienten aus Sicht  
der Physikalischen Medizin und Rehabilitation  
- vom Ironman zur Palliation  
- Richard Crevenna -

Chair: Wilhelm Bloch, Thomas Elter

ab 19:00 „Kölscher Abend“ (im Foyer der DSHS Köln)

**1. Vortragssession:**  
10:00 - 11:30 Vorstellung von aktuellen Studienergebnisse  
Chair: Richard Crevenna und Klaus Schüle

11:30 - 12:00 **Kaffeepause**

**2. Vortragssession:**  
12:00 - 13:30 Vorstellung von aktuellen Projekten in  
Versorgung und/oder Wissenschaft  
Chair: Manfred E. Heim und Karin Öchsle

13:30 - 14:30 **Mittagessen**

**Posterpräsentationen:**  
14:30 - 16:00 Vorstellung von aktuellen Studienergebnissen  
und aktuellen Projekten in Versorgung  
und/oder Wissenschaft  
Chair: Freerk T. Baumann und Elke Jäger



# Einladung

## Bewegung und Sport bei Krebs

### 12.05.2012

ab 10:30 Uhr

Deutsche Sporthochschule Köln

Informationsveranstaltung  
für Patienten,  
Angehörige und Interessierte



Veranstalter:  
Deutsche Sporthochschule Köln  
CIO Köln Bonn an der Uniklinik Köln



UNIKLINIK  
KÖLN



Centrum für  
Integrierte Onkologie  
Köln Bonn



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

## Samstag, 12.05.2012 (Hörsaal 2)



### 1. Vortragsreihe

- 10:30 – 10:45 Begrüßung  
- *Wilhelm Bloch und Michael Hallek* -
- 10:45 – 11:15 Einführung „Bewegung, Sport und Krebs“  
- *Freerk T. Baumann* -
- 11:15 – 11:35 Ausdauertraining während und nach einer  
medizinischen Therapie  
- *Eva Zopf* -
- 11:35 – 11:55 Krafttraining während und nach einer  
medizinischen Therapie  
- *Nicolas Wessely* -

11:55 – 12:30 Kaffeepause

### 2. Vortragsreihe

- 12:30 – 12:50 Onkologische Trainingsfläche  
an der Uniklinik Köln  
- *Philipp Zimmer* -
- 12:50 – 13:10 Sport in der Krebsnachsorge  
- *Raphaela Tewes* -
- 13:10 – 13:30 Haus Lebenswert - Psychoonkologische  
Patientenbetreuung an der Uniklinik Köln  
- *Alexander Fissmer / Uwe Schwarzkamp* -
- 13:30 – 13:50 Wandern mit Krebspatienten - Über den Berg  
- *Sabrina Metzner* -

13:50 – 14:30 Mittagspause

### 3. Bewegungsangebote

- 14:30 – 16:00
1. Onkologische Trainingsfläche
  2. Nordic Walking
  3. Krebsportgruppen

### Tagungsort

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS Köln)  
Hörsaal 2  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

### Kontakt

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Abt. Molekulare und Zelluläre Sportmedizin  
Telefon: 0221 4982-5450  
Mail: [info-onkologie@dshs-koeln.de](mailto:info-onkologie@dshs-koeln.de)  
Homepage: [www.dshs-koeln.de/onkologie](http://www.dshs-koeln.de/onkologie)

Zur Teilnahme an der Patientenveranstaltung ist eine  
Anmeldung unter [www.dshs-koeln.de/onkologie](http://www.dshs-koeln.de/onkologie) erforderlich!



UNIKLINIK  
KÖLN



Centrum für  
Integrierte Onkologie  
Köln Bonn



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## Presse-Informationen

# Bewegung und Sport bei Krebs !?

*Internationales Symposium und Patiententag am 11./12. Mai*

Köln, 4. Mai 2012

---

### **Aktuelle Studienergebnisse und innovative Versorgungsprojekte**

„Kein Sport für Krebspatienten“ – früher gängige Meinung, inzwischen durch aktuelle Studien längst ins Gegenteil gedreht. Heute weiß man, dass körperliche Aktivität wichtiger Bestandteil in der Rehabilitation von Krebspatienten und -patientinnen ist. Der positive Einfluss körperlicher Aktivität auf unterschiedliche onkologische Erkrankungen – in physiologischer, psychologischer und sozialer Hinsicht – konnte eindeutig belegt werden. Auch die präventive Wirkung gilt als gesichert: Körperliche Aktivität reduziert demnach das Risiko bestimmter Krebserkrankungen.

„Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie – Neues aus Wissenschaft und Versorgung“ so der Titel eines Symposiums, das am **11. und 12. Mai** in Kooperation mit dem Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Köln Bonn an der Uniklinik Köln und mit finanzieller Unterstützung der Deutschen Krebshilfe sowie der Stiftung Leben mit Krebs an der Deutschen Sporthochschule Köln stattfindet. Im Mittelpunkt des Austauschs international führender Experten stehen aktuelle Studienergebnisse sowie neuartige und innovative Versorgungsprojekte. „Ziel dieser engen Verbindung zwischen Wissenschaft und Praxis, die erstmalig im Mittelpunkt einer wissenschaftlichen Tagung steht, ist die Optimierung bestehender Bewegungs-/Versorgungsprogramme und die Verbesserung der Prävention und Rehabilitation im Bereich der Onkologie“, so Dr. Freerk Baumann (CIO Köln Bonn / DSHS Köln).“

Eingebettet in die Tagung ist am **12. Mai** die **Informationsveranstaltung „Bewegung und Sport bei Krebs“** für Patienten, Angehörige und am Thema Interessierte. Der Theorieteil informiert über „Krebsnachsorge-Sportgruppen“ sowie die Bereiche Krafttraining, Ausdauertraining oder Natursportprojekte mit Krebspatienten. Auch Praxiseinheiten – Nordic Walking / Krebsportgruppen – stehen auf dem Programm.

Vertreter/innen der Medien sind herzlich eingeladen, sich beim Symposium über neueste Entwicklungen in der Onkologie zu informieren.

Im Vorfeld der Tagung werden die Kölner Experten Sie zudem im Rahmen eines **Pressterters (10. Mai, 10:30 Uhr)** über aktuelle Projekte informieren. Eine gesonderte Einladung folgt.

**Der Rektor**  
The President

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
pressestelle@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Lena Overbeck





## Presse-Informationen

# Training als Therapie

## *Körperliche Aktivität verkürzt Zeit der Inkontinenz nach Prostata-OP*

Köln, 22. Februar 2012

---

***Eine umfangreiche Studienanalyse der Deutschen Sporthochschule Köln mit über 2.500 Prostatakrebspatienten belegt, dass Schließmuskeltraining unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens den Männern ihren „Halt“ zurückgibt.***

Durch ein gezieltes Schließmuskel- und Beckenbodentraining lässt sich das Risiko und die Dauer einer Inkontinenz als Folge einer Prostatakrebs-Operation senken. Dies konnten Dr. Freerk Baumann und Diplom-Sportwissenschaftlerin Eva Zopf (Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abt. Molekulare und Zelluläre Sportmedizin) bei der Analyse der vorliegenden Studiendaten nachweisen. Durch professionelle bewegungstherapeutische Interventionen verbessern sich nicht nur die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden von Krebspatienten; auch Nebenwirkungen der Tumorthherapie, wie zum Beispiel das Erschöpfungssyndrom (Fatigue), können gezielt beeinflusst werden. Was lange eine Vermutung war, konnte nun durch die Analyse der Daten aus 25 randomisierten kontrollierten Studien erstmalig wissenschaftlich belegt werden.

Der Sportwissenschaftler Dr. Freerk Baumann untersuchte in seinem systematischen Review die Auswirkungen körperlicher Aktivität bei Patienten mit einer Prostatakrebserkrankung, sowohl während als auch nach der medizinischen Therapie. „Männer, die regelmäßig trainieren, sind gegenüber Männern ohne gezieltes körperliches Training klar im Vorteil. Das betrifft die Parameter Inkontinenz, Fatigue, Muskelkraft, Lebensqualität und Fitness“, so Baumann. Im Idealfall beginnt ein Patient bereits vor der OP mit Übungen für Schließmuskulatur und Beckenboden. Auch nach der OP gilt: „Je früher der Patient startet, desto schneller regeneriert sich der Patient“. Daher sollte bereits 48 Stunden nach der Entfernung des Katheters mit dem Training begonnen werden. „Die Patienten werden durch einen unmittelbaren Trainingsbeginn schneller wieder kontinent und bleiben es dann auch“, so der Sportwissenschaftler. Jedoch müssen Patienten und Therapeuten geduldig sein, denn nicht selten treten Besserungen erst nach 6 Monaten regelmäßigen Trainings auf.

Die besten Erfolge stellen sich dann ein, wenn ein Patient unter Anleitung eines geschulten Therapeuten trainiert. Das gilt für die allgemeine Fitness, aber insbesondere für die Inkontinenz. Laut Baumann „hilft es wenig, wenn Patienten nach einer kurzen Einführung oder anhand eines

**Der Rektor**  
The President

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
pressestelle@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Lena Overbeck



Flyers für sich alleine trainieren“. Um therapeutische Erfolge zu erzielen, bedarf es eines langfristigen und angeleiteten Trainings. „Untersuchungen zeigen, dass inkontinente Patienten ein reduziertes Aktivitätsniveau haben. Die Folgen sind psychosoziale Isolation und Bewegungsmangelsymptome und damit wiederum die Gefahr einer weiteren stationären Behandlung. Behandlungskosten, die vermieden werden können, wenn die Patienten Zugang zu bewegungstherapeutischen Programmen haben. Hier muss das Gesundheitssystem reagieren, denn nicht jeder Prostatakrebspatient nimmt an qualitativ hochwertigen bewegungstherapeutischen Angeboten teil.

Zur Wirksamkeit weiterer Therapiemethoden, wie Biofeedback oder Elektrostimulation, können die Wissenschaftler aufgrund der vorliegenden Daten keine Angaben machen: „Die Ergebnisse der verschiedenen Studien waren widersprüchlich, so dass wir derzeit keine eindeutigen Empfehlungen aussprechen können.“ Auch bezüglich der Übungsauswahl im Hinblick auf die Übungseffektivität sind weitere Untersuchungen nötig.

#### KONTAKT:

Dr. Freerk T. Baumann  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Tel: 0221 4982-4821  
Fax: 0221 4982-8370  
Mail: f.baumann@dshs-koeln.de

#### PUBLIKATION:

Freerk Baumann, Eva M Zopf, Wilhelm Bloch. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients - a systematic review of randomized controlled trials. Supportive Care in Cancer. 2012; 20; 212-233