

Sport trotz Hirntumor: „Muskelkater ist der Applaus des Körpers“

Kaum eine Diagnose stellt das Leben so abrupt auf den Kopf wie ein bösartiger Hirntumor. Schnell wachsende Hirntumore gelten bislang als nicht heilbar, doch verschiedene Therapien können wertvolle Lebenszeit schenken. Was viele nicht erwarten: Auch Sport kann begleitend die Lebensqualität deutlich verbessern. Wie bei David Niedeck*. Zweimal pro Woche steht er im Trainingsraum und stemmt Gewichte. Nicht, weil er muss. Sondern weil er will. Weil es ihm hilft, ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen. Und weil er gerade zum zweiten Mal Vater geworden ist.

Zwei Tage nach seinem 33. Geburtstag beginnt für David Niedeck* eine neue Zeitrechnung. Ein erster epileptischer Anfall bringt ihn in die interdisziplinäre Notaufnahme des UKM (Universitätsklinikum Münster). Ein angeordnetes MRT zeigt eine Raumforderung im Gehirn. Wenige Tage später bringt eine Biopsie Gewissheit: Astrozytom Grad 4, im rechten Frontallappen. Zwei Wochen danach folgt die Operation durch das Team der [Klinik für Neurochirurgie](#) unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. Walter Stummer. Doch der Tumor kann nicht vollständig entfernt werden – eine begleitende Chemotherapie soll die Tumorreste am erneuten Wachstum hindern.

Was so nüchtern klingt, ist für Niedeck – zuvor sportlich und durch CrossFit und viel Outdoor-Sport trainiert – ein tiefer Einschnitt. Sein Körper fühlt sich plötzlich fremd an. „Ich musste Dinge neu lernen, die früher selbstverständlich waren“, sagt er. „Zum Beispiel einzuschätzen, ob ich es noch über eine Straße schaffe, bevor die Ampel umspringt.“ Was bleibt, ist Unsicherheit und der Verlust des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit.

Unterstützung findet er bei der Psychoonkologin Prof. Dr. Dorothee Wiewrodt aus der Klinik für Neurochirurgie. „Viele Patientinnen und Patienten erleben genau das“, sagt sie. „Nach einer Hirntumoroperation verändert sich das Körpergefühl. Gleichgewichtsstörungen und reduzierte Belastbarkeit sind eher die Regel als die Ausnahme.“ Umso wichtiger sei es, dieses Vertrauen in den eigenen Körper Schritt für Schritt zurückzugewinnen – trotz der zusätzlichen Belastung durch die anhaltende Chemotherapie.

Und genau hier rückt ein Ansatz in den Fokus, der lange unterschätzt wurde: gezielte Bewegung. Am UKM wurde dieser Zusammenhang erstmals in einer Studie mit mehreren Hirntumorzentren systematisch untersucht. Die Studie [„Mobil mit Hirntumor“](#) wurde von Wiewrodt gemeinsam mit Diplom-Trainer Ralf Brandt und der damaligen Doktorandin, heute Dr. Johanna Engl, durchgeführt. Zwischen 2021 und 2024 nahmen 54 Patientinnen und Patienten aus mehreren Hirntumorzentren in Deutschland teil. Das Ergebnis ist eindeutig: Bereits acht Wochen nach Trainingsbeginn stieg die körperliche Leistungsfähigkeit im Durchschnitt um 15 Prozent. Gleichzeitig berichteten die Teilnehmenden von einer deutlich besseren Lebensqualität und höherer Zufriedenheit.

„Unser Ziel war es, die positiven Effekte von Bewegung wissenschaftlich zu belegen – und das ist uns gelungen“, sagt Studienleiterin Wiewrodt.

Neben der gesteigerten Leistungsfähigkeit, die mit wiederholten Spiroergometrien bei Univ.-Prof. Dr. Rainer Wiewrodt (Forschungsschwerpunkt Pneumologie) gemessen werden konnte, zeigte sich

auch, dass die begleitenden Therapien wie Chemo- und Strahlentherapie besser vertragen wurden und sich die Stimmung der Patientinnen und Patienten stabilisierte.

Die praktische Umsetzung lag dabei vor allem in den Händen von Diplom-Trainer Brandt, der die Teilnehmenden individuell betreute. „Niemand musste sportliche Voraussetzungen mitbringen“, betont er. „Wir haben alle dort abgeholt, wo sie stehen - und Schritt für Schritt aufgebaut.“ Selbst an Tagen, an denen die Belastung durch die Chemotherapie besonders hoch war, haben viele durch seine persönliche Motivation weitertrainiert. Folgen wie Muskelkater gewinnen vor diesem Hintergrund eine andere Bedeutung: „Wenn Patientinnen und Patienten wieder Vertrauen in ihren Körper entwickeln, ist Muskelkater nichts Negatives“, so Brandt. „Er ist der Applaus des Körpers.“

Niedeck trainiert zweimal pro Woche je rund 50 Minuten, am liebsten Kraftsport. Seine frühere Fitness hilft, doch entscheidend ist seine Motivation. Gemeinsam mit Brandt hat er seinen Leistungsstand gesteigert - orientiert an dem, was möglich ist, nicht an dem, was einmal war.

Die Studienergebnisse sollen künftig in Patientenratgeber einfließen - und damit einen Paradigmenwechsel einleiten, hin zu einer Sport-Empfehlung für Hirntumorpatientinnen und -patienten. Denn die Daten zeigen: Bewegung ist kein Risiko, sondern kann ein zentraler Bestandteil der Therapie und Motivationsschub sein.

*: Name geändert, richtiger Name der Redaktion bekannt.