

Constanze Handmann

Abstract: Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) – Evidenzbasierte Intervention zur Unterstützung onkologischer Patient*innen

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) ist eine wissenschaftlich fundierte Maßnahme zur Unterstützung von Menschen mit Krebserkrankungen. Sie trägt zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität und der Linderung therapiebedingter Nebenwirkungen bei. Evidenzbasierte Leitlinien, darunter die S3-Leitlinien und AGO-Empfehlungen, bestätigen die positiven Effekte körperlicher Aktivität sowie achtsamer Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und Meditation im onkologischen Setting.

Körperliche Aktivität hat weitreichende positive Auswirkungen auf den Organismus, die Psyche und das soziale Wohlbefinden. Sie spielt zudem eine bedeutende Rolle in der Krebsprävention und kann das Risiko für bestimmte Krebsarten nachweislich reduzieren. Auch nach einer Krebsdiagnose verbessert regelmäßige Bewegung die Verträglichkeit der Therapie, mindert Nebenwirkungen wie Fatigue und Schmerzen und steigert die Lebensqualität. Die Effektivität von Sport und Bewegung während und nach der Krebstherapie ist durch mehr als 700 Studien mit über 50.000 Krebspatient*innen wissenschaftlich belegt.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf physische und psychische Faktoren aus: Sie kann das Immunsystem stärken, Schlafstörungen reduzieren und die psychische Resilienz fördern. In diesem Vortrag stellt Constanze Handmann, Leitung der OTT Akademie der Uniklinik Köln, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Bewegungstherapie in der Onkologie sowie das Konzept der OTT® vor und erläutert deren praktische Integration in den klinischen, ambulanten und patientenzentrierten Alltag.