

## Auszeichnung

# NATUM-Forschungspreis für PD Dr. Freerk Baumann

Der diesjährige Forschungspreis der NATUM e.V. (AG der DGGG e.V.) geht an den Sportwissenschaftler PD. Dr. Freerk Baumann, Köln. Die Verleihung erfolgte am Sonntag, den 30. Oktober 2016 im Rahmen der 50. Medizinischen Woche in Baden-Baden.

**B**aumanns Forschungsschwerpunkt ist das Thema „Körperliche Aktivitäten und Krebs“. Er ist Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, Bücher und Patientenbroschüren und leitet zurzeit sieben Studien zur Thematik „Bewegung und körperliche Aktivität in der Onkologie“. Das grundlegende Ziel seiner AG ist die Erforschung und Translation optimaler Interventionen zur direkten und nachhaltigen positiven Beeinflussung der Lebensqualität von

Krebspatienten im ganzheitlichen Ansatz durch Mittel der individualisierten körperlichen Aktivität. Die Untersuchungen von biologischen, psychischen und psychosozialen Parametern erstreckten sich über alle Phasen der Krebserkrankung von der Akutbehandlung über die Rehabilitation bis in die Nachsorge und Palliation. Am 1.11.2016 ist Baumann von der Sporthochschule Köln an das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Köln Bonn der Uniklinik Köln gewechselt.

### NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

[www.natum.de](http://www.natum.de)  
Informationen und Kongressankündigungen

**Geschäftsstelle:**  
Katrin Harling  
Bosdorfer Str. 20  
27367 Hellwege

Tel. (0 42 64) 8 37 45 42  
Fax (0 42 64) 8 37 79 46

**E-Mail:**  
[info@natum.de](mailto:info@natum.de)

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.



R. Georgieff, B. Ost, S. Wagner, F. Baumann (mit Tochter), U. Freitag bei der Preisverleihung an PD. Dr. Freerk Baumann am 30.10.2016 auf der „Medizinischen Woche“ in Baden-Baden

© Natum e.V.

Prämiert wurde seine Arbeit „sustainable impact of an individualized exercise program on physical activity level and fatigue syndrome on breast cancer patients in two German rehabilitation centers“ („Nachhaltige Effekte eines individualisierten Trainingsprogramms auf den körperlichen Aktivitätslevel und das Fatigue-Syndrom bei Brustkrebspatientinnen in zwei deutschen Reha-Kliniken“).

Bekanntermaßen zeigen zahlreiche epidemiologische Studien eine Verbesserung der Prognose durch regelmäßige körperliche Aktivität. Baumann konnte deutlich zeigen, dass ein individualisiertes, auf die Vorlieben und Fähigkeiten der einzelnen Patientin zugeschnittenes Trainingsprogramm nachhaltige Effekte auf das körperliche Bewegungsverhalten hat.

Baumann untersuchte mit Kooperationspartnerin Prof. Monika Reuss-Borst 194 Patientinnen, die nach Brustkrebs in ein stationäres Rehabilitationsprogramm eingebunden waren. Die Interventionsgruppe (IG, n = 111) erhielt ein individuelles 3-Wochen-Trainingsprogramm mit jeweils einer zusätzlichen Woche nach vier und acht Monaten. Am Ende der Rehabilitation wurde ein individuell zugeschnittenes Home-based-Programm erstellt. Die Patienten aus der Kontrollgruppe (KG, n = 83) erhielten die übliche dreiwöchige Reha-Maßnahme nach „usual care“. Patienten beider Gruppen wurden zu den Messzeitpunkten Baseline, 4, 8, 12, 18 und 24 Monate nach Beginn der Rehabilitation mit Fragebögen zur körperlichen Aktivität, Fatigue und Lebensqualität untersucht.

Die Ergebnisse waren wie folgt: Nach zwei Jahren stieg das körperliche Aktivitätsniveau (MET-gesamt) signifikant

von  $2733,16 \pm 2547,95$  (t0) auf  $4169,71 \pm 3492,27$  (t5) MET-min/Woche in der Interventionsgruppe, aber nur leicht von  $2858,38 \pm 2393,79$  (t0),  $2875,74 \pm 2590,15$  (t5) MET-min/ Woche in der Kontrollgruppe (Mittel  $\pm$  Standardabweichung) an. Darüber hinaus zeigte der Intergruppen-Gruppen-Vergleich nach zwei Jahren ebenfalls signifikante Unterschiede. Etwa drei Viertel aller Probanden in der Interventionsgruppe erfüllten noch nach zwei Jahren die Zielvorgabe von fünf Stunden moderaten sportlichen Interventionen pro Woche (15 METs/Woche). Diese Ergebnisse gehen einher mit einem signifikant reduzierten Fatigue-Syndrom und einer erhöhten gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Die Daten zeigen, dass ein personalisiertes, den individuellen Präferenzen und Ressourcen angepasstes Bewegungsprogramm einen nachhaltigen Einfluss auf das körperliche Aktivitätsniveau bei Brustkrebspatientinnen hat. Es scheint, dass die Personalisierung in der Rehabilitation der Schlüssel für die Nachhaltigkeit positiver Effekte bei Patientinnen nach Brustkrebs ist.

Die Begründung des NATUM-Vorstandes für die Preisverleihung: Durch Baumanns unermüdliche und leidenschaftliche Forschungstätigkeit wurde die regelmäßige körperliche Aktivität bei Krebspatienten zu einem wichtigen Bestandteil in Tumornachsorge und Sekundärprävention. Die zahlreichen Vorträge zum Thema sprechen Ärzte und Patienten gleichermaßen an und haben „viel bewegt“.

---

**Dr. Steffen Wagner, Saarbrücken**

### Danksagung

Wir danken folgenden Firmen und Gesellschaften für die Unterstützung des NATUM-Forschungspreises Komplementärmedizin 2016:

Stiftung Helixor  
 Hevert Arzneimittel GmbH  
 Kanne Brottrunk GmbH  
 REPHA GmbH Biologische Heilmittel  
 SymbioPharm GmbH  
 Ursapharm Arzneimittel GmbH

### Intensivkurs Komplementärmedizin: Gynäkologische Onkologie

**Termin:**

21. Januar 2017

**Ort:**

Habichtswaldklinik Kassel

**Information/Anmeldung:**

[www.natum.de/intensivkurs](http://www.natum.de/intensivkurs)

### Praktische Akupunktur in Gynäkologie & Geburtshilfe

Pro Medico Fortildungszentrum  
 Mannheim

**Termin:**

28.–29. Januar 2017

**Ort:**

Mannheim

**Information/Anmeldung:**

[www.natum.de/Fortbildung](http://www.natum.de/Fortbildung)

### Zertifizierung Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

*Modul A (Mamma-Ca.):*

18. Februar 2017

*Modul B (Endometrium-/Ovarial-Ca.):*

20. Mai 2017,

*Modul C (maligne Erkrankungen  
 der Zervix uteri, Vulva, Vagina  
 und Vorstufen):*

23. September 2017

**Ort:**

Universitätsfrauenklinik Essen

**Information/Anmeldung:**

[www.natum.de/ggo](http://www.natum.de/ggo)

### 9. Warnemünder Tage für Komplementärmedizin

**Termin:**

24.–26. März 2017

**Ort:**

Technologiepark Warnemünde/Rostock

**Information/Anmeldung:**

Tel.: 07261 9467-26

### NATUM-Workshop Komplementärmedizin

anlässlich des 5. BNGO-Hauptstadt-  
 kongresses

**Termin:**

10. Juni 2017

**Ort:**

Berlin, Hotel Maritim Proarte

**Information/Anmeldung:**

[www.natum.de/Fortbildung](http://www.natum.de/Fortbildung)