

1 Stunde Sport am Tag verlängert Überleben bei fortgeschrittenem Brustkrebs

Datum: 24.12.2018

Original Titel:

Physical Activity and Survival in Women With Advanced Breast Cancer

MedWiss - Körperliche Aktivität stand in dieser Studie bei Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs im Zusammenhang mit einem längeren Überleben. Die Studienautoren empfehlen, dass Krankenschwestern mithelfen, um diese Erkenntnisse in der Praxis umzusetzen.

Zahlreiche Studien thematisieren die günstigen Auswirkungen von körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen, nur selten aber liegt der Fokus dabei auf Frauen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung. Dies holten Wissenschaftler aus den USA in Kalifornien nun nach. Sie untersuchten, ob Frauen mit einer fortgeschrittenen Brustkrebserkrankung einen Überlebensvorteil hatten, wenn sie mehr Sport trieben.

100 Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs wurden zu ihrem Bewegungsverhalten befragt

103 Frauen wurden in die Studie eingeschlossen. Bei 100 Frauen hatte sich der Krebs bereits auf andere Gewebe ausgebreitet und es lagen Metastasen vor (Krankheitsstadium IV). Bei den anderen 3 Frauen lag ein lokales Rezidiv vor. Das heißt, dass der Brustkrebs in der gleichen Brust oder deren Umfeld (Brustwand, angrenzende Lymphknoten) erneut aufgetreten war. Bei allen Frauen wurde das Ausmaß der körperlichen Aktivität mithilfe von einem Fragebogen bestimmt. Am Ende der Studie lebten noch 93 der 103 Frauen.

Mehr körperliche Aktivität am Tag stand in einem Zusammenhang mit einem längeren Überleben der Frauen

Die Auswertung der Wissenschaftler zeigte, dass die Frauen, die bei Studienbeginn mehr körperliche Aktivität in dem Fragebogen angaben, länger überlebten. Eine zusätzliche Studie am Tag an körperlicher Aktivität mit moderater Intensität reduzierte das Sterblichkeitsrisiko der Frauen um 23 %. Diese Ergebnisse konnten auch dann weitergesehen werden, wenn die Frauen durch statistische Verfahren so angeglichen wurden, dass sie in wichtigen Aspekten übereinstimmten. Dazu zählten z. B. die genaue Krebsform, weitere medizinische Werte oder depressive Symptome.

Frauen mit Brustkrebs im fortgeschrittenem Stadium, die eine Stunde oder mehr am Tag körperlich aktiv waren, überlebten länger als Frauen mit weniger sportlicher Aktivität am Tag, wie diese Studie zeigte. Die Studienautoren empfehlen, dass auch Krankenschwestern diese Erkenntnisse verbreiten und Patientinnen zu mehr moderater körperlicher Aktivität am Tag (mindestens 1 Stunde) motivieren.

Referenzen:

Palesh O, Kamen C, Sharp S, Golden A, Neri E, Spiegel D, Koopman C. Physical Activity and Survival in Women With Advanced Breast Cancer. *Cancer Nurs.* 2018 Jul/Aug;41(4):E31-E38. doi: 10.1097/NCC.0000000000000525.