

## Auch bei fortgeschrittenem Brustkrebs verbessert körperliches Training die Lebensqualität

**Gezieltes körperliches Training kann die Lebensqualität bei metastasiertem Brustkrebs steigern und Fatigue lindern. Das zeigt eine internationale randomisierte Multicenter-Studie. Im Verlauf des Trainingsprogramms, das zwei Einheiten pro Woche über neun Monate vorsah, gingen krankheits- und therapiebedingte Beschwerden deutlich zurück, was mit einer im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant verbesserten Lebensqualität verbunden war. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) war maßgeblich an der Studie beteiligt, gemeinsam mit dem NCT Heidelberg und dem Universitätsklinikum Heidelberg. Koordiniert wurde das Projekt vom University Medical Center Utrecht.**

Erhalt bzw. Verbesserung der Lebensqualität und die Linderung von Fatigue sind bei der Versorgung von Krebsbetroffenen ein wichtiges Ziel. Nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch erforderliche Therapien können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Viele Patienten leiden unter dem Fatigue-Syndrom, das durch anhaltende körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung gekennzeichnet ist.

„Gerade Frauen mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen wie metastasiertem Brustkrebs, die meist eine dauerhafte Therapie erhalten, können von einem guten Management krankheits- und therapiebedingter Symptome sehr profitieren“, sagt Karen Steindorf, Abteilungsleiterin am DKFZ und NCT Heidelberg. „Wir hoffen, dass die ermutigenden Ergebnisse unserer PREFERABLE-EFFECT-Studie dazu beitragen werden, dass möglichst alle Betroffenen das Angebot erhalten, an einem gezielten Trainingsprogramm teilzunehmen.“

Nicht etwa Schonung, sondern gezielte Aktivierung ist die geeignete Maßnahme, um Fatigue und anderen belastenden Beschwerden zu begegnen. Das ist für Patientinnen in frühen Brustkrebsstadien bereits durch Studien belegt, für fortgeschrittene Erkrankungen stand der Beleg eines entsprechenden Nutzens jedoch noch aus. Mit der PREFERABLE-EFFECT-Studie wurde dieser Nachweis jetzt erbracht.

Eingeschlossen in die randomisierte kontrollierte Studie wurden insgesamt 355 Frauen und 2 Männer mit metastasiertem Brustkrebs. Alle Studienteilnehmerinnen erhielten grundlegende Bewegungsempfehlungen und wurden mit einem Aktivitätstracker ausgestattet, um das Bewegungspensum im Alltag zu erfassen. „Die Trainingsgruppe mit 178 Probandinnen nahm darüber hinaus zweimal wöchentlich an einem individuell angepassten und therapeutisch betreuten Trainingsprogramm teil, das Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer umfasste. In den letzten drei Monaten konnte eine der beiden Trainingseinheiten auch mit Hilfe einer App durchgeführt werden“, erläutert Joachim Wiskemann vom Universitätsklinikum Heidelberg, dessen Arbeitsgruppe die Heidelberger Studienteilnehmerinnen sporttherapeutisch untersuchte und betreute.

Zu Studienbeginn sowie nach 3, 6 und 9 Monaten wurden die Teilnehmerinnen zu ihrer Lebensqualität befragt, und zwar mittels eines standardisierten Fragebogens, der körperliche, mentale und emotionale Aspekte der Lebensqualität berücksichtigt. Zusätzlich wurde ein standardisierter Fragebogen zur Objektivierung von Fatigue-Symptomen eingesetzt. Die körperliche

Fitness wurde zu Beginn sowie in dreimonatigen Abständen auf dem Fahrradergometer überprüft.

Das strukturierte Trainingsprogramm führte zu einer statistisch signifikanten Verbesserung der Lebensqualität und einer signifikanten Abnahme der Fatigue. Beschwerden wie Schmerzen und Kurzatmigkeit nahmen im Verlauf der Studie deutlich ab. Auch die Fitness-Tests fielen in der Trainingsgruppe besser aus als in der Kontrollgruppe.

„Das sind sehr ermutigende Trainingseffekte, die die Patientinnen in ihrem Lebensalltag spüren“, kommentiert Karen Steindorf. „Strukturiertes Training verbessert die Lebensqualität relevant und ermöglicht es Menschen mit fortgeschrittenem Brustkrebs, ihr Leben aktiver zu gestalten. Auch eine stärkere Teilnahme am sozialen Leben konnten wir belegen. Auf Basis der PREFERABLE-EFFECT-Daten kann nun auch Menschen in fortgeschrittenen Krankheitsstadien mit guter Evidenz empfohlen werden, an einem gezielten Trainingsprogramm teilzunehmen.“

Das am NCT Heidelberg gegründete „Netzwerk OnkoAktiv“ unterstützt Krebspatienten bei einer wohnortnahen Trainingsvermittlung. <https://netzwerk-onkoaktiv.de>

Hiensch AE et al. Effects of a structured and individualized exercise program on fatigue and health-related quality of life in patients with metastatic breast cancer: results of the multinational randomized controlled PREFERABLE-EFFECT study.

Nature Medicine 2024, DOI: 10.1038/s41591-024-03143-y

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, Interessierte und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Patientinnen und Patienten zu verbessern, betreibt das DKFZ gemeinsam mit exzellenten Universitätskliniken und Forschungseinrichtungen in ganz Deutschland Translationszentren:

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT, 6 Standorte)

Deutsches Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK, 8 Standorte)

Hopp-Kindertumorzentrum (KiTZ) Heidelberg

Helmholtz-Institut für translationale Onkologie (HI-TRON) Mainz - ein Helmholtz-Institut des DKFZ

DKFZ-Hector Krebsinstitut an der Universitätsmedizin Mannheim

Nationales Krebspräventionszentrum (gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe)

Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.