

Bewegung gegen Depression bei Krebs

Datum: 02.09.2026

Original Titel:

Exercise interventions for depressive symptoms in adults with lung and digestive cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Depression bei Krebs in Lunge oder Verdauungssystem: Hilft Sport?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 8 Studien
- Depressionslindernd – eventuell besonders individualisiert und mit Walking

MedWiss – Bewegungsinterventionen können depressive Symptome bei Menschen mit Krebs in Lunge oder Verdauungssystem lindern, zeigte ein systematischer Review mit Metaanalyse über 8 randomisiert-kontrollierte Studien. Eventuell größere Vorteile wurden mit Walking oder individualisierten Programmen gesehen.

Erkranken Menschen an Krebs, können häufig auch depressive Symptome auftreten. Dies kann nicht nur die Lebensqualität und allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch die Therapietreue. Bewegung und Sport sind mittlerweile anerkannt als hilfreicher, nicht-pharmakologischer Ansatz zur Linderung von Depression in der Onkologie. Bisher liegt dazu jedoch vor allem Evidenz zu Brustkrebs vor. Wissenschaftler analysierten nun die Studienlage zu Sport gegen Depression bei Menschen mit Lungenkrebs oder Krebserkrankungen des Verdauungssystems.

Depression bei Krebs in Lunge oder Verdauungssystem: Hilft Sport?

Ein systematischer Review mit Metaanalyse ermittelte randomisiert-kontrollierte Studien in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, Embase, Cochrane Library und Scopus, mit Veröffentlichung bis März 2026. Die Autoren berücksichtigten Studien, die Effekte von Sportinterventionen auf depressive Symptome bei Erwachsenen mit Lungenkrebs oder Krebs des Verdauungssystems untersuchten. Als primäres Behandlungsergebnis betrachtete die Analyse mit standardisierten Mitteln gemessene depressive Symptome.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 8 Studien

Die Metaanalyse umfasste 8 randomisiert-kontrollierte Studien. Vor Beginn der jeweiligen Bewegungsintervention bestand kein signifikanter Unterschied in depressiven Symptomen zwischen den Interventions- und Kontrollgruppen. Anschließend an die Intervention waren depressive Symptome mit der Sportintervention jedoch signifikant reduziert im Vergleich zur Kontrollgruppe (Mittelwertdifferenz, MD: -0,45; $p = 0,02$). Die Autoren berichten jedoch eine substanzielle

Heterogenität in diesen Ergebnissen. In der Untergruppenanalyse zeigten sich mit individuell fokussierten Programmen, Walking-basiertem Sport sowie mit Training mittlerer Häufigkeit (3 - 5-mal pro Woche) numerisch größere Effekte.

Depressionslindernd - eventuell besonders individualisiert und mit Walking

Die Wissenschaftler schließen, dass Bewegungsinterventionen Menschen mit Lungenkrebs oder Krebserkrankungen des Verdauungssystems helfen können, depressive Symptome zu lindern. Sport bietet sich somit auch bei diesen Krebserkrankungen als vielversprechende ergänzende Strategie an. Weitere Studien sollten spezifische Untergruppen gezielter untersuchen und so eventuell größere Vorteile mit Walking oder individualisierten Programmen prüfen.

Referenzen:

Shang X, Liu M, Yang W and Zhang Z (2026) Exercise interventions for depressive symptoms in adults with lung and digestive cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. Front. Psychiatry 17:1833619. doi: 10.3389/fpsyt.2026.1833619