

## Bewegung verbessert Lebensqualität

**Datum:** 22.07.2020

**Original Titel:**

Greater Well-Being in More Physically Active Cancer Patients Who Are Enrolled in Supportive Care Services

**Kurz & fundiert**

- Wissenschaftler teilten Krebspatienten nach ihrer körperlichen Aktivität in zwei verschiedene Gruppen ein
- Patienten, die aktiver waren, hatten eine bessere Lebensqualität und litten weniger unter Fatigue, Stress, Depressionen und krebsbedingten Symptomen

**MedWiss - Krebspatienten, die körperlich aktiver waren, hatten eine bessere Lebensqualität als weniger aktive Krebspatienten. Weitere Vorteile der körperlichen Aktivität waren, dass sie Fatigue, Depressionen, Stress und krebsbedingte Symptome senkte.**

---

Bewegung tut gut und ist gesund. Das ist allseits bekannt. Doch wie wirkt sich körperliche Aktivität auf die Lebensqualität von Krebspatienten aus? Dies untersuchten Wissenschaftler aus den USA in einer entsprechenden Studie.

**Wissenschaftler teilten Krebspatienten nach ihrer körperlichen Aktivität in verschiedene Gruppen ein**

Wissenschaftler nutzten für ihre Studie die Daten von erwachsenen Krebspatienten, die sich in einer Klinik in Vancouver (Kanada) in Behandlung befanden. 118 Patienten, von denen Daten zu ihrer körperlichen Aktivität vorlagen, beantworteten unter anderem psychosoziale Fragen. Die meisten Patienten litten an Brustkrebs (33,1 %), gefolgt von Prostatakrebs (10,2 %). Je nach ihrer körperlichen Aktivität wurden die Patienten in zwei verschiedenen Gruppen eingeteilt: wenig aktiv und aktiv (150 Minuten mäßige oder 75 Minuten starke körperliche Aktivität pro Woche bzw. entsprechende Kombinationen).

**Viele Vorteile durch körperliche Aktivität**

Bei der Auswertung der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass viel körperliche Bewegung den Patienten viele Vorteile brachte. So berichteten aktive Patienten von einer besseren körperlichen, funktionalen und allgemeinen Lebensqualität. Außerdem litten sie weniger unter Fatigue, negativem Stress, körperlichen, krebsbedingten Symptomen und depressiver Stimmung. Statistische Analysen zeigten, dass das Alter, Fatigue, Ängste und soziale Unterstützung signifikant mit der Lebensqualität der Patienten korrelierten.

Krebspatienten schienen somit davon zu profitieren, wenn sie sich körperlich betätigten. Dies äußerte sich darin, dass Patienten, die körperlich aktiver waren, eine bessere Lebensqualität hatten und weniger unter Fatigue, Stress, Depressionen und krebsbedingten Symptomen litten.

**Referenzen:**

Tristão Parra M, Esmaeli N, Kohn J, et al. Greater Well-Being in More Physically Active Cancer Patients Who Are Enrolled in Supportive Care Services. *Integr Cancer Ther.* 2020;19:1534735420921439. doi:10.1177/1534735420921439