

Bewegungstherapie bei Krebs hilft – je individualisierter, desto besser

Regelmäßiger Sport senkt nicht nur das Risiko, an Krebs zu erkranken. Körperliches Training kann auch die Therapie bei einer bestehenden Krebserkrankung unterstützen. Ein internationales Forscher-Konsortium hat unter Beteiligung von Wissenschaftlern vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg herausgefunden: Patienten, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich nicht nur körperlich fitter und kräftiger, sie beurteilen auch ihre eigene Lebensqualität als besser und leiden seltener unter dem chronischen Erschöpfungssyndrom Fatigue. Dabei scheinen jedoch bestimmte Patientengruppen mehr zu profitieren als andere.

Dank moderner Therapiemethoden geht die Sterblichkeit durch Tumorerkrankungen immer weiter zurück. Während vor 1980 noch zwei Drittel der Krebspatienten ihrem Leiden erlag, kann heute mehr als die Hälfte dauerhaft geheilt werden. Mit dem Erfolg der Therapie gehen jedoch oft schwerwiegende Nebenwirkungen einher. Und auch nach abgeschlossener Behandlung leiden viele Betroffene unter körperlicher Schwäche, dem chronischen Erschöpfungssyndrom Fatigue und letztlich unter einem Verlust an Lebensqualität.

Das muss jedoch kein unabwendbares Schicksal sein. Zahlreiche Studien aus den letzten Jahren legen nahe, dass moderate bis anstrengende Bewegung dazu geeignet ist, etwa die Nebenwirkungen einer Krebstherapie abzumildern und die Lebensqualität zu verbessern. Der einzelne Patient profitiert davon nicht nur durch ein verbessertes körperliches Wohlbefinden. „Das kann darüber entscheiden, ob beispielsweise eine Chemotherapie wie geplant durchgeführt werden kann, und trägt somit indirekt auch zum Heilungserfolg bei“, erklärt Karen Steindorf, die am DKFZ und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg forscht.

Allerdings: Der Effekt der Bewegungstherapie schwankt von Studie zu Studie zum Teil erheblich, da sich die untersuchten Zielgruppen ebenso wie die Art, Dauer und Intensität der Bewegungsprogramme deutlich unterscheiden. Unter der Leitung von Laurien Buffart von der Freien Universität Amsterdam, hat das internationale Forschungskonsortium POLARIS (Predicting OptimaL cAncer Rehabilitation and Supportive care) daher den therapeutischen Nutzen von Sport bei Krebs genauer unter die Lupe genommen. Die Wissenschaftler führten die Daten von Patienten aus insgesamt 34 Studien zusammen. Ziel war herauszufinden, welchen Effekt Sport während und nach einer Krebstherapie auf das chronische Erschöpfungssyndrom Fatigue, auf die körperliche Ausdauer, auf die Muskelkraft sowie auf die selbstberichtete körperliche Funktionsfähigkeit im Alltag und auf die Lebensqualität ausübt.

Das Ergebnis: „Sport hilft, aber nicht bei allen gleichermaßen“, wie Steindorf zusammenfasst, die mit ihrem Team am DKFZ und am NCT Heidelberg mit zwei Studien zur Sporttherapie bei Brustkrebs am Konsortium beteiligt war. In Bezug auf Fatigue und die körperliche Funktionsfähigkeit im Alltag, etwa Koffertragen oder Treppensteigen, tat Sport besonders den Patienten gut, die in diesen Bereichen starke Probleme hatten. Hinsichtlich Muskelkraft und Lebensqualität profitierten alle Patienten von einem Training während der Krebstherapie, unabhängig von ihrem Ausgangslevel. Nach Abschluss der Krebstherapie schien ein moderates

Krafttraining jedoch vor allem weniger sportliche Patienten zu kräftigen und zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen. Vermutlich benötigen Patienten, die bereits über eine mäßige bis gute Fitness verfügen, ein intensiveres Training. Darüber hinaus zeigte sich, dass Patienten mit sehr niedriger Ausdauerleistungsfähigkeit weniger von einem Ausdauertraining während der Therapie profitieren als andere. Möglicherweise waren diese Patienten während der anstrengenden Krebstherapie mit dem Training überfordert.

„Grundsätzlich glauben wir fest daran, dass alle Krebspatienten von Ausdauer- und Krafttraining profitieren können“, sagt Steindorf. „Daher würden wir allen Betroffenen zu mehr Bewegung raten, um ihr persönliches Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu verbessern.“ Die Erkenntnisse aus der Studie legen aber nahe, dass es sinnvoll sein kann, die Sporttherapie noch stärker an den individuellen Voraussetzungen der einzelnen Patienten auszurichten, um die Effekte im Rahmen einer Krebstherapie noch effizienter ausnutzen zu können. „Unser Ziel ist eine individualisierte Sporttherapie“, fasst die Wissenschaftlerin zusammen.

Laurien M. Buffart, Maïke G. Sweegers, Anne M. May, Mai J. Chinapaw, Jonna K. Van Vulpen, Rob U. Newton, Daniel A. Galvão, Neil K. Aaronson, Martijn M. Stuiver, Paul B. Jacobsen, Irma M. Verdonck-de Leeuw, Karen Steindorf, Melinda L. Irwin, Sandi Hayes, Kathleen A. Griffith, Alejandro Lucia, Fernando Herrero-Roman, Ilse Mesters, Ellen van Weert, Hans Knoop, Martine M. Goedendorp, Nanette Mutrie, Amanda J. Daley, Alex McConnachie, Martin Bohus, Lene Thorsen, Karl-Heinz Schulz, Camille E. Short, Erica L. James, Ronald C. Plotnikoff, Gill Arbane, Martina E. Schmidt, Karin Potthoff, Marc van Beurden, Hester S. Oldenburg, Gabe S. Sonke, Wim H. van Harten, Rachel Garrod, Kathryn H. Schmitz, Kerri M. Winters-Stone, Miranda J. Velthuis, Dennis R. Taaffe, Willem van Mechelen, Marie-José Kersten, Frans Nollet, Jennifer Wenzel, Joachim Wiskemann, Johannes Brug, Kerry S. Courneya:

Targeting exercise interventions to patients with cancer in need: an individual patient data meta-analysis. Journal of the National Cancer Institute 2018, DOI: 10.1093/jnci/djy161

Ein Bild zur Pressemitteilung steht zum Download zur Verfügung:

<https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/bilder/NCT-Krafttraining.j...>

BU: Krebspatientin beim Krafttraining

Nutzungshinweis für Bildmaterial zu Pressemitteilungen

Die Nutzung ist kostenlos. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) gestattet die einmalige Verwendung in Zusammenhang mit der Berichterstattung über das Thema der Pressemitteilung bzw. über das DKFZ allgemein. Als Bildnachweis ist folgendes anzugeben: „Quelle: Medienzentrum des Universitätsklinikums Heidelberg“.

Eine Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der DKFZ-Pressestelle (Tel. 06221 42 2854, E-Mail: presse@dkfz.de) gestattet. Eine Nutzung zu kommerziellen Zwecken ist untersagt.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.000 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. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes (KID) klären Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise über die Volkskrankheit Krebs auf. Gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg hat das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg eingerichtet, in dem vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik übertragen werden. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für

Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums ist ein wichtiger Beitrag, um die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. 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.