

## Regeneration mithilfe von Nordic Walking verbessern

**Datum:** 26.10.2022

**Original Titel:**

Nordic walking for women with breast cancer: A systematic review

**MedWiss - Wissenschaftler aus Spanien zeigten, dass ein Nordic-Walking-Training die Regeneration von Brustkrebspatientinnen verbessern könnte. Frauen, die dieses Training anwendeten, hatten z. B. weniger Lymphödeme und fühlten sich weniger krank.**

---

Das Konzept des Nordic Walkings entstand als Sommer-Trainingsplan für Skiläufer - es ist eine Ausdauersportart mit schnellem Gehen, das durch zwei Stöcke, die im Rhythmus der Schritte eingesetzt werden, unterstützt wird. Durch die schwingvolle Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur gestärkt. In Deutschland ist Nordic Walking sehr beliebt und eignet sich besonders für Neueinsteiger, die seit langem keinen Sport mehr getrieben haben.

Spanische Wissenschaftler untersuchten nun in ihrer Studie, inwiefern sich Nordic Walking für die Regeneration von Brustkrebspatientinnen eignet. Für ihre Analyse durchsuchten die Wissenschaftler in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema, fanden 9 Stück und werteten diese zusammenfassend aus.

### **Weniger Lymphödeme und bessere Fitness dank Nordic Walking**

Die Analyse der 9 Studien zeigte, dass sich verschiedene Symptome der Brustkrebserkrankung durch das Nordic Walking verbesserten. Lymphödeme wurden vermindert und die körperliche Fitness der Patientinnen wurde verbessert. Die Frauen fühlten sich weniger krank und ihre Einschränkungen nahmen ab. Das Nordic-Walking-Training war für die Frauen sicher und mit keinen Nebenwirkungen verbunden.

Diese zusammenfassende Analyse aus Spanien zeigte, dass sich Nordic Walking gut für die Regeneration von Brustkrebspatientinnen eignete. Weitere Studien werden nun benötigt, die die hier gesehenen Ergebnisse bestätigen.

**Referenzen:**

Sánchez-Lastra MA, Torres J, Martínez-Lemos I, Ayán C. Nordic walking for women with breast cancer: A systematic review. Eur J Cancer Care (Engl). 2019 Aug 6:e13130. doi: 10.1111/ecc.13130. [Epub ahead of print]