

## Fortgeschrittener Lungenkrebs: Training bringt Vorteile

**Datum:** 23.03.2026

**Original Titel:**

Effects of exercise on people living with advanced lung cancer: a systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Profitieren Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs von körperlichem Training?
- Wissenschaftler führten eine Metaanalyse von 9 Studien durch
- Körperliches Training ging mit größerer Fitness, weniger Fatigue und besserer Lebensqualität einher

**MedWiss - Körperliches Training ging mit positiven Effekten bei Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs einher. So verbesserten sich u. a. Fatigue und die Lebensqualität der Betroffenen. Dies war das Ergebnis einer Metaanalyse von neun randomisierten, kontrollierten Studien.**

---

Bewegung tut gut und wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Körper aus. Wissenschaftler aus Japan untersuchten in einer Metaanalyse, ob und wie speziell Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs von Training profitieren können.

### **Fortgeschrittener Lungenkrebs: Hilft körperliches Training?**

Die Wissenschaftler durchsuchten verschiedene Datenbanken (PubMed, Cochrane Library, Web of Science und CINAHL) nach geeigneten randomisierten, kontrollierten Studien, die sich mit körperlichem Training bei fortgeschrittenem Lungenkrebs befassten und bis zum 28. Juni 2024 veröffentlicht wurden. Dabei ging es den Wissenschaftlern vor allem um den Einfluss auf die Körperfunktion, Symptome, Lebensqualität und Prognose.

### **Metaanalyse von 9 Studien**

Insgesamt 9 Studien erfüllten die Kriterien der Wissenschaftler und wurden in die Metaanalyse einbezogen. Patienten, die an Bewegungsinterventionen teilnahmen, zeigten größere Verbesserungen bezüglich der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>peak; Mittelwertdifferenz, MD: 0,38; p = 0,01), Muskelkraft und körperlicher Aktivität als Patienten der Kontrollgruppe. Zudem ging Training mit einer größeren Reduktion der Fatigue und Verbesserung der Lebensqualität einher. Hinsichtlich der Prognose konnte keine Aussage getroffen werden, da sich nur eine der neun Studien mit dieser befasst hatte.

## **Training reduzierte Fatigue und verbesserte die Lebensqualität**

Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs konnten somit von einem körperlichen Training profitieren - und zwar im Hinblick auf die Fitness, Muskelkraft, Fatigue und Lebensqualität. Vergleichende Studien sollten nun klären, welche Trainingsformen besonders effektiv sind und ob Training auch einen Effekt auf die Prognose der Patienten hat.

### **Referenzen:**

Ochi E, Fukushima T, Katsushima U, Yamashita T, Nakano J. Effects of exercise on people living with advanced lung cancer: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*. 2026 Feb 10;34(3):179. doi: 10.1007/s00520-026-10431-5. PMID: 41663540.