

## Nach der Diagnose Brustkrebs steigert Sport die Lebenserwartung

**Datum:** 08.08.2018

**Original Titel:**

Exercise following breast cancer: exploratory survival analyses of two randomised, controlled trials

**Ein 8-monatiges Sportprogramm wirkte sich bei Brustkrebspatientinnen positiv auf ihre Lebenserwartung aus. Mit dem Programm konnten Frauen aus der Stadt und aus ländlichen Regionen angesprochen werden.**

---

Australische Forscher nahmen sich in ihrer Studie dem spannenden Thema an, wie sich körperliche Aktivität auf das Überleben von Patientinnen mit Brustkrebs auswirkt. Die Patientinnen nahmen an einem Programm teil, das 6 Wochen nach ihrer Operation zur Entfernung des Brustkrebstumors gestartet wurde und insgesamt 8 Monate lang andauerte.

### **Sportliche Aktivität wirkte sich positiv auf die Lebenserwartung der Frauen aus**

Es wurde unterschieden zwischen Patientinnen, die in der Stadt (194 Frauen) und solchen, die auf dem Land lebten (143 Frauen). Ein Teil der Frauen wurde der Interventionsgruppe mit sportlicher Aktivität zugeteilt (207 Frauen; davon 65 % aus der Stadt) und eine etwas geringere Anzahl von Frauen war in der Kontrollgruppe ohne Bewegung (130 Frauen; davon 46 % aus der Stadt). Nach einer Beobachtungszeit von ca. 8,3 Jahren wurde überprüft, ob sich die körperliche Aktivität positiv auf das Überleben der Frauen ausgewirkt hatte. Es zeigte sich, dass in der Sportgruppe 11 Frauen verstorben waren (5,3 %) und in der Kontrollgruppe ohne Sport 15 Frauen (11,5 %). Die sportliche Aktivität hatte sich damit also positiv auf das Überleben der Frauen ausgewirkt. Dieser positive Effekt wurde z. B. unabhängig von dem Alter der Frauen, ihrem Körpergewicht oder ihrem Krankheitsstadium gesehen. Unterauswertungen deckten auf, dass der positive Effekt von körperlicher Aktivität besonders deutlich ausgeprägt war, wenn die Patientinnen jünger waren, sie sich eher an die Vorgaben der Intervention hielten und wenn sie sich 12 Monate nach der Diagnose an die nationalen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität hielten. Im Gegensatz zu dem Gesamtüberleben wirkte sich die sportliche Aktivität nicht auf das Überleben ohne Rückkehr der Krankheit aus.

In der vorliegenden Studie wurde ein 8-monatiges Sportprogramm für Brustkrebspatientinnen untersucht, das sich für Frauen aus der Stadt und aus ländlichen Regionen eignete. Es zeigte sich, dass das Programm wirksam das Überleben der Patientinnen verbesserte.

**Referenzen:**

Hayes SC, Steele ML, Spence RR, Gordon L, Battistutta D, Bashford J, Pyke C, Saunders C, Eakin E. Exercise following breast cancer: exploratory survival analyses of two randomised, controlled trials. *Breast Cancer Res Treat.* 2018 Jan;167(2):505-514. doi: 10.1007/s10549-017-4541-9. Epub 2017 Oct 23.