

Optimales Training bei Brustkrebs: Krafttraining und kombiniertes Training verbessern wichtige Gesundheitsparameter am effektivsten

Datum: 16.09.2026

Original Titel:

Optimising exercise prescription for cancer-related fatigue, lean mass, physical function and muscle strength in women with breast cancer: a systematic review with dose-response network meta-analysis

Kurz & fundiert

- Fatigue, körperliche Funktionsfähigkeit, fettfreie Körpermasse und Muskelkraft bei Brustkrebs: Welcher Sport?
- Netzwerk-Metaanalyse von 64 randomisierten, kontrollierten Studien
- Vergleich von Ausdauertraining, Krafttraining und kombiniertes Training
- Kombination von Ausdauer- und Krafttraining verbesserte Fatigue und fettfreie Körpermasse effektiver als Krafttraining oder Ausdauertraining alleine
- Krafttraining mit den größten Verbesserungen der körperlichen Funktionsfähigkeit und der Muskelkraft assoziiert

MedWiss – Frauen mit Brustkrebs können hinsichtlich Fatigue und fettfreier Körpermasse besonders von kombiniertem Training sowie hinsichtlich körperlicher Funktionsfähigkeit und Muskelkraft besonders von Krafttraining profitieren. Zu diesem Ergebnis kam ein internationales Forscherteam in einer Netzwerk-Metaanalyse, in der Krafttraining, Ausdauertraining und eine Kombination aus beiden Trainingsformen miteinander verglichen wurden.

Bewegung hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Viele Studien haben bereits gezeigt, dass körperliche Aktivität Fatigue, ein häufiges Problem bei Krebserkrankungen, reduzieren kann. Doch von welcher Trainingsform können insbesondere Frauen mit Brustkrebs hinsichtlich Fatigue, körperlicher Funktionsfähigkeit, fettfreier Körpermasse und Muskelkraft am meisten profitieren? Ist in diesem Zusammenhang Ausdauertraining, Krafttraining oder eine Kombination aus beiden Trainingsformen am effektivsten?

Fatigue, körperliche Funktionsfähigkeit, fettfreie Körpermasse und Muskelkraft bei Brustkrebs: Welcher Sport?

Um diese Frage zu beantworten, führte ein internationales Forscherteam eine Netzwerk-Metaanalyse durch. Die Wissenschaftler durchsuchten mehrere internationale Datenbanken nach

randomisierten, kontrollierten Studien, die die Wirkung von kombiniertem Training, Krafttraining oder Ausdauertraining bei Frauen mit Brustkrebs auf krebsbedingte Fatigue, fettfreie Körpermasse, körperliche Funktionsfähigkeit und Muskelkraft untersuchten und bis April 2025 veröffentlicht wurden.

Netzwerk-Metaanalyse von 64 Studien

64 Studien mit Daten von insgesamt 5 156 Brustkrebs-Patientinnen erfüllten die Kriterien und wurden in die Netzwerk-Metaanalyse einbezogen. Den Analysen zufolge verbesserten sich Fatigue und die fettfreie Körpermasse am stärksten durch kombiniertes Training, während sich die körperliche Funktionsfähigkeit und die Muskelkraft am effektivsten durch Krafttraining verbessern ließen. Die kleinsten wirksamen Dosen des kombinierten Trainings, die mit einer signifikanten Veränderung der Fatigue (Mittelwertdifferenz, MD: 0,23; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,18 – 0,28) und der fettfreien Körpermasse (MD: 0,30; 95 % KI: 0,22 – 0,38) assoziiert waren, betrugen 18 bzw. 11 metabolische Äquivalente pro Woche (MET-Minuten/Woche). Bei Krafttraining bewirkten bereits 7 – 8 MET-Minuten/Woche signifikante Verbesserungen der körperlichen Funktionsfähigkeit (MD: 0,23; 95 % KI: 0,15 – 0,30) und der Muskelkraft (MD: 0,24; 95 % KI: 0,20 – 0,29). Die Verbesserungen der Fatigue erreichten bei etwa 1 428 MET-Minuten/Woche beim kombinierten Training ein Plateau (MD: 0,58; 95 % KI: 0,46 – 0,69), sodass weitere Steigerungen der Trainingsdosis zu keinen zusätzlichen Verbesserungen führten. Für die fettfreie Körpermasse und die Muskelkraft wurde hingegen über den untersuchten Dosisbereich kein Plateau festgestellt. Die Effekte nahmen über den gesamten verfügbaren Dosisbereich hinweg weiter zu.

Verbesserungen der Fatigue und fettfreien Körpermasse durch kombiniertes Training

Das kombinierte Training und Krafttraining war somit bei Frauen mit Brustkrebs mit den größten Verbesserungen bezüglich Fatigue, fettfreier Körpermasse, Muskelkraft und körperlicher Funktionsfähigkeit assoziiert. Positive Effekte konnten bereits mit wenigen Trainingsminuten pro Woche erreicht werden.

Referenzen:

Lopez P, Petropoulou M, Radaelli R, Silveira CB, Molinari T, Torres Muller C, Casara P, Bettariga F, Singh F, Buffart LM, Rech A. Optimising exercise prescription for cancer-related fatigue, lean mass, physical function and muscle strength in women with breast cancer: a systematic review with dose-response network meta-analysis. Br J Sports Med. 2026 Jun 23;bjsports-2025-111276. doi: 10.1136/bjsports-2025-111276. Epub ahead of print. PMID: 42336622.