

## Prostatakrebs: Fußball gut für die Psyche

**Datum:** 25.04.2023

**Original Titel:**

Football Compared with Usual Care in Men with Prostate Cancer (FC Prostate Community Trial): A Pragmatic Multicentre Randomized Controlled Trial

**MedWiss – Sport fördert die körperliche und geistige Gesundheit. Wissenschaftler untersuchten, welchen Effekt regelmäßiges Fußballspielen in einem Fußballclub auf Prostatakrebs-Patienten hatte. Sie stellten fest, dass sich das Fußballtraining positiv auf die psychische Gesundheit der Patienten auswirkte.**

---

Bewegung ist gut für Körper und Geist, das ist allseits bekannt. Und auch speziell auf Prostatakrebs hat körperliche Aktivität einen positiven Einfluss – sowohl auf das Erkrankungsrisiko als auch auf den Krankheitsverlauf ([Studie von Brookman-May und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *European urology focus* veröffentlicht). Da sich Bewegung auch positiv auf depressive Verstimmungen auswirkt – welche bei Menschen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurden, nicht selten auftreten – hat Sport somit noch einen weiteren positiven Effekt auf die Gesundheit der Patienten. Doch welcher Sport ist der richtige? In Deutschland erfreut sich Fußball großer Beliebtheit. Wissenschaftler aus Dänemark untersuchten, wie sich Fußball auf Patienten mit Prostatakrebs auswirkt.

### **Männer mit Prostatakrebs spielten entweder in einem lokalen Fußballclub regelmäßig Fußball oder bekamen die Standardbehandlung**

An der Studie nahmen 214 Männer mit Prostatakrebs (durchschnittlich 68,4 Jahre alt) teil, die sich in fünf verschiedenen dänischen, urologischen Abteilungen in Behandlung befanden. Es waren Patienten mit einem lokalen, mit einem lokal fortgeschrittenen und mit einem metastasierten Prostatakrebs vertreten. Die Männer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei verschiedenen Gruppen eingeteilt. Während die Männer der einen Gruppe zweimal wöchentlich im lokalen Fußballclub je eine Stunde lang Fußball spielten (109 Patienten), erhielten die Männer der anderen Gruppe stattdessen die Standardbehandlung (105 Patienten). Zu der Standardbehandlung gehörte ein 15- bis 30-minütiges Telefongespräch, in dem die Patienten über ihre Möglichkeiten bezüglich der körperlichen Aktivität und der Teilnahme an einem kostenfreien, standardmäßigen Rehabilitationsprogramm aufgeklärt wurden. Zu Beginn der Studie und nach 12 Wochen und nach 6 Monaten füllten die Männer verschiedene Fragebögen aus. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf der Lebensqualität der Männer. Die Wissenschaftler interessierten sich aber auch für die Sicherheit und Durchführbarkeit der Programme, für die Veränderungen in der Körperzusammensetzung und für die körperliche und geistige Gesundheit der Patienten.

### **Regelmäßiges Fußballspielen verbesserte die psychische Gesundheit der Prostatakrebs-Patienten**

Sowohl 12 Wochen als auch 6 Monate nach Beginn des Trainings bzw. der Standardbehandlung konnten die Wissenschaftler bezüglich der Prostatakrebs-spezifischen Lebensqualität keine

nennenswerten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen feststellen. Auch bei der Sicherheit wurden keine Unterschiede zwischen den beiden Behandlungsgruppen deutlich: Knochenbrüche traten in beiden Gruppen etwa gleich häufig auf (zwei Fälle bei der Standardbehandlung, ein Fall beim Fußball). Das gleiche galt für die Körperzusammensetzung. Auch diesbezüglich war keine Methode der anderen überlegen. Einen – nicht unwesentlichen – Unterschied konnten die Wissenschaftler jedoch feststellen. Und zwar verbesserte sich nach 6-monatigem Fußballtraining die geistige Gesundheit der Patienten. Dies war bei der Standardbehandlung nicht der Fall. Interessant war auch, dass die meisten der fußballspielenden Patienten (59 %, 64 Patienten) auch nach dem Ende der Studie (nach 6 Monaten) weiterhin am Training teilnahmen und ihrem Fußballclub treu blieben.

Fußballspielen in einem lokalen Fußballclub eignete sich somit für Männer mit Prostatakrebs, Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Das regelmäßige Fußballspielen wirkte sich positiv auf die psychische Gesundheit der Patienten aus – und zwar stärker als das Standardvorgehen, bei dem die Patienten über ihre Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten und der Teilnahme an einem kostenfreien Rehabilitationsprogramm informiert wurden.

**Referenzen:**

Bjerre ED, Brasso K, Jørgensen AB, Petersen TH, Eriksen AR, Tolver A, Christensen JF, Poulsen MH, Madsen SS, Østergren PB, Borre M, Krstrup P, Johansen C, Rørth M, Midtgaard J. Football Compared with Usual Care in Men with Prostate Cancer (FC Prostate Community Trial): A Pragmatic Multicentre Randomized Controlled Trial. *Sports Med.* 2019 Jan;49(1):145-158. doi: 10.1007/s40279-018-1031-0.