

## Sport bei Darmkrebs: So profitieren Betroffene vom Training

**Datum:** 24.02.2026

### **Original Titel:**

Exercise Interventions for Health-Related Quality of Life, Fatigue, Depression, and Anxiety in Colorectal Cancer Survivors: A Systematic Review and Network Meta-Analysis

### **Kurz & fundiert**

- Wie wirkt sich Sport auf Lebensqualität, Fatigue, Depressionen und Ängste bei Darmkrebs-Betroffenen aus?
- Netzwerk-Metaanalyse von 22 Studien mit 1 676 Teilnehmern
- Lebensqualität: Verbesserung durch Training (besonders Krafttraining)
- Fatigue, Depressionen, Ängste: Reduktion durch Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining
- Beste Trainingsparameter: Moderate Intensität, 30 – 60 Minuten, 3 – 4-mal/Woche, 9 – 23 Wochen Dauer
- Betreutes Training zeigt stärkste Effekte

**MedWiss – Laut einer Netzwerk-Metaanalyse von 22 Studien verbesserte Training, besonders Ausdauer- und Krafttraining, die gesundheitsbezogene Lebensqualität und reduzierte Fatigue, Depressionen und Ängste bei Darmkrebs-Patienten. Optimal waren diesbezüglich eine moderate Intensität und betreutes Training.**

---

Nicht nur die Krebserkrankung an sich, sondern auch deren Behandlung ist sehr belastend und kräftezehrend. Nicht selten leiden Betroffene unter Ängsten, Fatigue und Depressionen und berichten von einer geringeren Lebensqualität. Hier könnte Sport helfen, wie mehrere Studien bereits berichteten. Doch welche Sportart ist besonders hilfreich und wie intensiv und häufig sollte das Training sein? Diesen Fragen gingen Wissenschaftler aus China nach, indem sie die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik sichteten und eine entsprechende Netzwerk-Metaanalyse durchführten.

### **Wie wirkt sich Sport auf Lebensqualität, Fatigue, Depressionen und Ängste bei Darmkrebs-Betroffenen aus?**

Die Wissenschaftler durchsuchten verschiedene Datenbanken (PubMed, Embase, Cochrane CENTRAL, *Web of Science* und Google Scholar) nach geeigneten Studien, die bis zum 30. Oktober 2025 veröffentlicht wurden. In den Studien erhielten erwachsene Darmkrebs-Patienten entweder ein strukturiertes Trainingsprogramm oder die Standardversorgung oder alternative Trainingsformen. Zu den Trainingsprogrammen zählten Ausdauertraining, Krafttraining, eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, Yoga, Qigong, Tai Chi oder multikomponentige Programme. Die Wissenschaftler interessierten sich für die gesundheitsbezogene Lebensqualität, Fatigue,

Depressionen und Ängste nach dem Trainingsprogramm und verglichen diese mit Hilfe der standardisierten Mittelwertdifferenz (MD) zwischen den Patientengruppen. Zudem verglichen sie indirekt die verschiedenen Trainingsarten und ermittelten die Rolle der Intensität der Bewegung anhand des metabolischen Äquivalents (MET).

### **Netzwerk-Metaanalyse von 22 Studien**

Insgesamt 22 randomisierte Studien mit zusammen 1 676 Teilnehmern erfüllten die Einschlusskriterien. Das Training wirkte sich positiv auf die Patienten aus. Das Training verbesserte die gesundheitsbezogene Lebensqualität (Mittelwertdifferenz, MD: 0,48, 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,28 – 0,67) und reduzierte Fatigue (MD: -0,44, 95 % KI: -0,70 – -0,19), Depressionen (MD: -0,29, 95 % KI: -0,48 – -0,10) und Ängste (MD: -0,29; 95 % KI: -0,42 – -0,15). Anhand von Subgruppenanalysen stellten die Wissenschaftler fest, wann die Programme besonders effektiv waren. Das war der Fall bei betreuten/telemedizinisch betreuten Programmen, bei moderater Intensität (3 – 5,9 MET), bei einer Dauer von 30 – 60 Minuten pro Einheit und bei einer Häufigkeit von 3 – 4-mal pro Woche für 9 – 23 Wochen. Laut Netzwerk-Metaanalyse verbesserte Krafttraining die gesundheitsbezogene Lebensqualität am stärksten, während die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining in Bezug auf die Reduktion von Fatigue, Depressionen und Ängste am wirksamsten war.

### **Training verbesserte die Lebensqualität der Patienten**

Darmkrebs-Patienten konnten somit von Training profitieren. Dieses verbesserte die gesundheitsbezogene Lebensqualität und reduzierte Fatigue, Depressionen und Ängste. Hierbei stachen vor allem Krafttraining und die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining hervor.

#### **Referenzen:**

Tang H, Zhang L, Ren Y, Wu Y, Zhang X, Dai Y, Chen J. Exercise Interventions for Health-Related Quality of Life, Fatigue, Depression, and Anxiety in Colorectal Cancer Survivors: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. J Gastrointest Surg. 2026 Jan 3:102320. doi: 10.1016/j.gassur.2026.102320. Epub ahead of print. PMID: 41490613.