

## Sport führt zu niedrigerer Mortalität und verbessert die psychische Gesundheit von Brustkrebspatientinnen

**Datum:** 30.05.2022

**Original Titel:**

Effect of post-diagnosis exercise on depression symptoms, physical functioning and mortality in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials

**Kurz & fundiert**

- Metaanalyse untersuchte die Auswirkungen von Sport nach der Brustkrebsdiagnose auf Depression, physische Funktionen und Mortalität
- Statistisch signifikante Reduktion von Depressionswerten durch sportliche Betätigung nach der Diagnose
- Deutliche Reduktion der brustkrebspezifischen Mortalität und der Gesamtmortalität, wenn Sport in tägliche Routine integriert wird

**MedWiss - In einer Metaanalyse wurde die Wirkung von sportlicher Betätigung nach der Brustkrebsdiagnose auf Depression, physische Funktionen und Mortalität untersucht. Die Analyse ergab eine signifikante Reduktion von Depressionswerten sowie eine deutliche Reduktion der Sterblichkeit durch Brustkrebs und der Gesamtsterblichkeit. Die Autoren raten dazu in künftigen Studien zu untersuchen, wie die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen durch das Integrieren von Sport in den Alltag verbessert werden kann.**

---

Menschen, die an Krebs erkrankt sind, leiden häufig unter zahlreichen physischen und psychischen Belastungen, die durch die Krankheit aber auch die Therapie entstehen können. Studien weisen darauf hin, dass sportliche Betätigung während der Behandlung einen positiven Einfluss auf geistige wie körperliche Belastungen haben kann und so die Lebensqualität der Patientinnen verbessert.

In einer Metaanalyse wurde untersucht, inwieweit sich Sport auf Depressionen, physische Funktionen und die Mortalität auswirkt. Hierfür wurden 26 Studien, die zwischen 1974 und 2020 publiziert wurden, aus 16 verschiedenen medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken ermittelt.

### **Positiver Einfluss auf Depressionen durch Sport**

Nach der Aufnahme von sportlicher Betätigung wurden statistisch signifikante Verbesserungen der Depressionswerte festgestellt, was darauf hindeutet, dass körperliche Aktivität nach der Diagnose zu einem Rückgang der Depressionswerte führt.

### **Brustkrebspezifische und Gesamt-Mortalität durch Sport reduziert**

Die Analyse ergab eine Reduktion der durch Brustkrebs bedingten Sterblichkeit um 37 %. Auch die

Gesamtsterblichkeit wurde um 39 % reduziert, wenn moderate sportliche Aktivität in die tägliche Routine der Patientinnen übernommen wurde.

Die Autoren schlussfolgerten, dass zukünftige Studien untersuchen sollten, wie sich Sport in den Alltag von Brustkrebspatientinnen integrieren lässt, um deren Lebensqualität zu verbessern.

**Referenzen:**

Salam A, Woodman A, Chu A, Al-Jamea LH, Islam M, Sagher M, Sager M, Akhtar M. Effect of post-diagnosis exercise on depression symptoms, physical functioning and mortality in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Cancer Epidemiol.* 2022 Apr;77:102111. doi: 10.1016/j.canep.2022.102111 . Epub 2022 Jan 25. PMID: 35091272 .