

Sport mindert Ängste von älteren Krebspatienten während der Chemotherapie

Datum: 17.09.2025

Original Titel:

Effects of a Home-based Exercise Program on Anxiety and Mood Disturbances in Older Adults with Cancer Receiving Chemotherapy

MedWiss – Amerikanische Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass Sport älteren Krebspatienten während einer Chemotherapiebehandlung guttut und die Lebensqualität messbar steigert.

Körperliche Aktivität mindert Ängste und Stimmungsstörungen bei Krebspatienten – dies haben Forschungsergebnisse bereits gezeigt. Allerdings ist die Datenlage bei älteren Krebspatienten begrenzt. Dies änderten amerikanische Wissenschaftler nun mit ihrer Studie. Sie untersuchen speziell bei älteren Krebspatienten, wie sich körperliche Aktivität auf Ängste, die Stimmung sowie das soziale und emotionale Wohlergehen während der ersten sechs Wochen Chemotherapie auswirkt.

Die Patienten konnten das Sportprogramm bei sich zu Hause durchführen

Die Wissenschaftler analysierten 242 Krebspatienten, die 60 Jahre alt oder älter waren. Die meisten Patienten (77 %) waren Brustkrebspatienten. Die Krebspatienten wurden für die Studie in eine Sportgruppe und eine Kontrollgruppe ohne sportliche Aktivität aufgeteilt. Die Patienten aus der Sportgruppe nahmen an einem Sportprogramm teil, das von zu Hause aus durchgeführt wurde. Das Sportprogramm umfasste Übungen von leichter bis mittlerer Intensität – im Vordergrund standen Kraftübungen und eine erhöhte Anzahl an Schritten am Tag.

Patienten aus der Sportgruppe waren weniger ängstlich und hatten eine bessere Stimmung

Die Ergebnisse zeigten, dass nach den 6 Wochen deutliche Unterschiede zwischen Sport- und Kontrollgruppe existierten: Ängste, die Stimmung sowie das soziale und emotionale Wohlergehen fielen in der Sportgruppe deutlich besser aus. Besonders die Patienten, die zu Beginn der Studie schlechte Werte aufwiesen, profitierten von dem Sportprogramm.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Sport älteren Krebspatienten während einer Chemotherapiebehandlung guttut und die Lebensqualität verbessert. Denn bei Patienten, die an einem Sportprogramm, welches von zu Hause aus durchgeführt wurde, teilnahmen, besserten sich Ängste, Stimmung und ihr soziales und emotionales Wohlergehen.

Referenzen:

Loh KP, Kleckner IR, Lin PJ et al: Effects of a Home-based Exercise Program on Anxiety and Mood Disturbances in Older Adults with Cancer Receiving Chemotherapy. J Am Geriatr Soc. 2019 May;67(5):1005-1011. doi: 10.1111/jgs.15951.