

## Bewegungsprogramm verbessert Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen mit einer Antihormontherapie

**Datum:** 20.11.2019

**Original Titel:**

The impact of an exercise program on quality of life in older breast cancer survivors undergoing aromatase inhibitor therapy: a randomized controlled trial.

**MedWiss - Zahlreiche Studien belegen bereits die positiven Effekte von Sport bei Brustkrebspatientinnen. Diese Studie zeigt erneut, wie wichtig ausreichend körperliche Aktivität gerade für die Lebensqualität der Patientinnen ist. Die in dieser Studie untersuchten Frauen waren ältere Patientinnen, die sich einer Antihormontherapie mit Aromatasehemmern unterziehen mussten.**

---

Eine Antihormontherapie, die nach der operativen Entfernung von Brustkrebs bei Patientinnen mit hormonabhängigem Brustkrebs zum Einsatz kommt, wird in der Regel über mehrere Jahre verabreicht. Antihormontherapien haben im Allgemeinen weniger Nebenwirkungen als beispielsweise eine Chemotherapie. Aufgrund ihrer langen Anwendung sollten dennoch jegliche Nebenwirkungen und Einschränkungen der Lebensqualität bei den Patientinnen berücksichtigt und begegnet werden. Forscher aus Brasilien untersuchten in ihrer Studie, inwiefern ein Bewegungsprogramm bei älteren Brustkrebspatientinnen, die eine Antihormontherapie mit Aromatasehemmern erhalten, zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen kann.

Für ihre Studie gewannen die Forscher 36 ältere Brustkrebspatientinnen, die sie jeweils zur Hälfte auf zwei verschiedene Gruppen aufteilten. Gruppe 1 mit 18 Frauen war die Interventionsgruppe, die einem Bewegungsprogramm zugeteilt wurde. Dieses Programm bestand aus Ausdauer- und Kraftübungen, die 3-mal pro Woche für 9 Monate lang absolviert wurden. Die Übungen beinhalteten 40 Minuten Krafttraining an Geräten gefolgt von 30 Minuten Ausdauertraining auf einem Laufband. Gruppe 2 mit weiteren 18 Frauen fungierte als Kontrollgruppe ohne Sportprogramm.

### **Das Bewegungsprogramm verbesserte zahlreiche Aspekte im Leben der Patientinnen, die Einfluss auf die Lebensqualität nehmen**

Nach den 9 Monaten wiesen die Frauen aus der Sportgruppe zahlreiche Verbesserungen gegenüber den Frauen aus der Kontrollgruppe auf. Die Verbesserungen betrafen die körperlichen Funktionen, die allgemeine Gesundheit, Schmerzen im Körper, die Wahrnehmung der Gesundheit, die Vitalität, soziale Fähigkeiten, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, das Körperbild und den Ärger über Haarverlust.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, auf welcher vielfältigen Art und Weise sich die Lebensqualität von älteren Brustkrebspatientinnen, die eine Antihormontherapie mit Aromatasehemmern erhalten, durch ausreichend sportliche Betätigung verbessern kann. Wir berichteten bereits über eine Auswertung von 60 Studien von [Soares Falcetta & Kollegen](#), die zu einem ähnlichen Schluss wie diese Studie kam. Körperliche Aktivität nach einer Brustkrebsbehandlung besserte die

Lebensqualität der Frauen und minderte außerdem Körpergewicht und Körperfettgehalt.

**Referenzen:**

Paulo TRS, Rossi FE, Viezel J, Tosello GT, Seidinger SC, Simões RR, de Freitas R Jr, Freitas IF Jr. The impact of an exercise program on quality of life in older breast cancer survivors undergoing aromatase inhibitor therapy: a randomized controlled trial. *Health Qual Life Outcomes*. 2019 Jan 18;17(1):17. doi: 10.1186/s12955-019-1090-4.