

Sport nach einer Brustkrebsdiagnose lohnt sich

Datum: 10.08.2026

Original Titel:

The effects of post-diagnosis recreational aerobic exercise among breast cancer survivors: a systematic review/meta-analysis.

Kurz & fundiert

- Hat das Ausmaß sportlicher Aktivität nach einer Brustkrebsdiagnose Einfluss auf die Häufigkeit von Rückfällen oder das Risiko zu versterben?
- Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse
- Sport gemäß den Empfehlungen senkte das Gesamtrisiko zu versterben um 50 %
- Schon eine Stunde pro Woche senkte das Risiko um 25 %

MedWiss – Ausdauersport kann sich positiv auf die Gesundheit von Patientinnen mit Brustkrebs auswirken, doch Sport gelingt in manchen Erkrankungsphasen nicht und liegt auch nicht jeder Betroffenen. Auch diesen Patientinnen machen die Ergebnisse eines systematischen Reviews mit Metaanalyse Mut: Schon mit einer Stunde pro Woche sank das Risiko zu versterben. Und wenn erstmal der Anfang gemacht ist, gelingt vielleicht auch eine Steigerung.

Aerobes Training steigert Puls und Sauerstoffbedarf und kann bei Patientinnen mit Brustkrebs, wie bisherige Untersuchungen zeigten, positive gesundheitliche Auswirkungen haben. Sport kann z. B. dazu beitragen, Nebenwirkungen der Behandlung zu verringern sowie das Risiko für Begleiterkrankungen, Rück- und Todesfälle zu verringern. Wieviel sportliche Aktivität nötig ist, um positive Effekte zu erzielen und wie hoch diese ausfallen, untersuchte die hier vorgestellte Studie.

Sport bei Krebserkrankungen: Wie wichtig ist es, den Empfehlungen zu folgen?

In die systematische Übersichtsarbeit und Metaanalysen gingen insgesamt Daten von Frauen mit Brustkrebs aus Studien ein, die im Zeitraum von 2003 bis 2024 veröffentlicht worden waren. Während der Behandlung richten sich die Empfehlungen, Sport zu treiben, nach den individuellen Voraussetzungen. Empfehlenswert sind 90 Minuten Ausdauer- und 2 Einheiten Muskelaufbautraining oder mehr pro Woche. Anschließend entsprechen die Zielvorgaben denen für gesunde Personen: Pro Woche ≥ 150 Minuten Ausdauertraining plus ≥ 2 Einheiten Muskelaufbautraining. Neben der Zeit spielt bei sportlicher Aktivität auch deren Intensität eine Rolle. Als Maßstab dafür dient das Metabolische Äquivalent (MET), das angibt, wie viel Sauerstoff der Körper während der Aktivität im Vergleich zum Ruhezustand verbraucht.

Systematischer Review mit Metaanalyse: Auswirkungen von Sport auf den Krankheitsverlauf bei Brustkrebs

In der Metaanalyse von 12 Studien (39 963 Patientinnen) erfüllten weniger als die Hälfte der Patientinnen die Bewegungsempfehlungen (44,3 % von insgesamt 50 689 Frauen). Sportliche Aktivität entsprechend der Empfehlungen (≥ 150 Minuten/Woche; ≥ 10 MET-Stunden pro Woche) ging mit einer Verringerung des Gesamtrisikos zu versterben um 40 % einher (Hazard Ratio, HR: 0,60; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,51 – 0,70) verglichen mit keiner/wenig sportlicher Betätigung.

Um eine Dosis-Wirkungsbeziehung zwischen sportlicher Aktivität und dem Sterberisiko zu herzustellen, führten die Autoren eine sog. Spline-Regression durch. Mit einer sportlichen Betätigung, die den aktuellen Empfehlungen entspricht (≥ 150 Minuten/Woche; ≥ 10 MET-Stunden/Woche), sank das Risiko zu versterben um ca. 50 %, mit ca. 1 Stunde Sport (ca. 4 MET-Stunden pro Woche) um 25 %.

Das Risiko, durch den Brustkrebs selbst zu versterben, sank durch sportliche Aktivität (≥ 150 Minuten/Woche; ≥ 10 MET-Stunden/Woche) um knapp 30 % (HR: 0,71; KI: 0,59 – 0,85) gegenüber keiner/wenig sportlicher Betätigung. Dies zeigte eine Metaanalyse von 8 Studien mit 29 900 Patientinnen mit Brustkrebs. Die Datenlage reichte allerdings nicht aus, um die Auswirkungen unterschiedlicher Aktivitätslevel zu berechnen.

Mit sportlicher Aktivität (≥ 150 Minuten/Woche, ≥ 10 MET-Stunden/Woche) verringerte sich auch das Risiko für Rückfälle (HR: 0,80; KI: 0,65 – 0,99). Allerdings war auch hierbei die Datenlage nicht ausreichend, um die Auswirkungen sportlicher Aktivität unterschiedlicher Dauer zu berechnen.

Jede Aktivität zählt: Auch eine Stunde Sport verbessert die Prognose

Ausdauersport kann sich somit auch dann positiv auf die Gesundheit von Patientinnen mit Brustkrebs auswirken, wenn schon eine Stunde pro Woche investiert wird.

Referenzen:

Wilson OWA, Matthews CE, Wojcik KM, Tarasenko YN, Butera G, Gorzelitz J, Schechter C, Sheng JY, Jayasekera J. The Effects of Post-diagnosis Recreational Aerobic Exercise among Breast Cancer Survivors: A Systematic Review/Meta-Analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2025 Aug 1;34(8):1252-1263. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-24-1798. PMID: 40387563; PMCID: PMC12314521.