

Sport verbessert Herz-Lungen-Fitness und Lebensqualität nach Brustkrebs

Datum: 16.10.2026

Original Titel:

Impact of Exercise on QOL, Cardiorespiratory Function, and Inflammatory Markers in Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis.

Kurz & fundiert

- Was erreicht Sport nach überstandener Brustkrebs?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien
- Bessere Herz-Lungen-Fitness und Lebensqualität

MedWiss – Sport kann die Herz-Lungen-Fitness und Lebensqualität von Brustkrebs-Überlebenden signifikant verbessern, fand ein systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien. Effekte auf Entzündungsprozesse nach überstandener Brustkrebs sind jedoch noch unklar.

Brustkrebs ist mittlerweile häufig gut behandelbar. Jedoch leiden Betroffene häufig unter Folgeproblemen wie beispielsweise reduzierter kardiorespiratorischer Fitness, chronisch entzündlichen Prozessen und unter einer geminderten Lebensqualität. Sport ist ein wichtiges Element zur Unterstützung der Therapie sowie in der Nachsorge. Ob sich Bewegung messbar positiv auf die typischen Folgeprobleme von Brustkrebs auswirkt, untersuchten nun Wissenschaftler in einem systematischen Review mit Metaanalyse.

Was erreicht Sport nach überstandener Brustkrebs?

Die systematische Recherche ermittelte relevante Studien mit Veröffentlichung bis 15. April 2025 aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Cochrane Central Register of Controlled Trials, Embase, PubMed und Web of Science.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 32 Studien

In die Metaanalyse gingen 32 Studien mit zusammen 1 754 Patienten ein, die eine Brustkrebserkrankung überstanden hatten. Sport verbesserte den Sauerstoffverbrauch in der Spitze signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: 1,22; $p < 0,001$) ebenso wie die Lebensqualität (allgemein: MD: 6,05; $p < 0,001$; Brustkrebs-spezifisch: MD: 5,13; $p = 0,045$). Es konnten keine signifikanten Effekte auf den maximalen Sauerstoffverbrauch, den Entzündungsmarker CRP (C-reaktives Protein), sowie die Marker Interleukin-6 oder TNF-alpha (Tumornekrose-Faktor-alpha) festgestellt werden.

Bessere Herz-Lungen-Fitness und Lebensqualität

Die Autoren schließen, dass Sport routinemäßig empfohlen werden sollte, um die Herz-Lungen-Fitness und Lebensqualität von Brustkrebs-Überlebenden zu verbessern. Die Wissenschaftler sehen darüber hinaus Bedarf für weitere Forschung zu Effekten von Sport auf Entzündungsprozesse nach überstandem Brustkrebs.

Referenzen:

Chen W, Wei M, Zhang L, Song Y. Impact of Exercise on QOL, Cardiorespiratory Function, and Inflammatory Markers in Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Oncol Nurs Forum*. 2026 Aug 25;53(5):1-17. doi: 10.1188/26.ONF.e26535371. PMID: 42690380; PMCID: PMC13553033.