

Thema der Woche: Bewegung für besseres Überleben

Bewegung für besseres Überleben

Im Thema der Woche schauten wir auf den Bewegungsbedarf bei Krebserkrankungen. Ganz spannend ist da ein Ansatz, die Welt bereits ins Krankenhauszimmer hinein zu holen und so [in der virtuellen Realität für mehr Bewegungsanreize zu sorgen](#). Wieso ist das so wichtig?

Es gibt beispielsweise Hinweise auf einen geschwächten Gleichgewichtssinn bei erwachsenen Krebsüberlebenden. Gerade bei älteren Menschen gibt es nach einer überstandenen Krebserkrankung auch vermehrt Stürze. Aber was ist die Ursache, fehlende Muskelkraft, oder Probleme mit dem Gleichgewicht? In einer aktuellen Untersuchung mit Krebsüberlebenden und gesunden Kontrollen bestätigte sich in der Untersuchung, dass Menschen, die eine Krebserkrankung überlebt haben, Schwächen im Gleichgewichtssystem haben können, die nicht durch geringere Muskelkraft zu erklären sind. Gezielte Physiotherapie könnte dann helfen.

Der Nutzen von Bewegung sollte insgesamt nicht unterschätzt werden: Bewegung kann die Lebensqualität und körperliche Funktionen von Krebspatienten verbessern, fand ein internationales Forscherteam im Vergleich von 34 Studien mit insgesamt 4519 Krebspatienten.

Hier die Studien im Detail:

- [Messbare Schwächen des Gleichgewichts: bessere Früherkennung zur Senkung der Sturzgefahr Krebsüberlebender nötig](#)
- [Bewegung verbessert Lebensqualität und körperliche Funktionen bei Krebspatienten](#)