

Bewegung statt Bettruhe

Neue Studie bei Krebspatienten belegt: Bewegung steigert Lebensqualität

Ansprechpartner:

Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV, Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse, Klinikum Wels-Grieskirchen;
Koordinator der ABSCG-Studie

In einer österreichweiten Studie der Studiengruppe ABCSG wurde über zweieinhalb Jahre untersucht, wie sich regelmäßiges körperliches Training auf die Lebensqualität von Patienten mit Dickdarmkrebs auswirkt. Koordiniert wird die Studie von Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Fragestellung der Studie

- Kann Bewegungstraining, d.h. standardisiertes Ausdauertraining 3x/Woche mit entsprechender Intensität bei Krebspatienten nach OP und Chemotherapie durchgeführt werden?
- Hilft Bewegung, die Lebensqualität von Krebspatienten zu steigern?

Welche Patientengruppe wurde untersucht?

- Patienten mit Dickdarmkrebs, die eine OP und Chemotherapie hinter sich haben
- Österreichweit 30 Patienten beobachtet, 14 davon im Klinikum Wels-Grieskirchen
- Voraussetzung: Prüfung vorab, ob die körperlichen Leistungen durchführbar bzw. zumutbar sind

Erkenntnisse: Was bringt Bewegung bei Krebserkrankungen?

- Bewegung hilft, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern – sie unterstützt Menschen in der Bewältigung ihrer Krebserkrankung.
- Symptome wie chronische Müdigkeit oder depressive Verstimmungen werden verringert; weitere Faktoren wie Leistungsfähigkeit, Schmerzen, etc. positiv beeinflusst.
- Darüber hinaus gibt es Hinweise auf eine höhere Heilungsrate durch regelmäßiges Ausdauertraining.
- Bewegung kann keine Standardtherapie ersetzen, aber verbessert das Leben mit Krebs!

Welches Bewegungstraining wird empfohlen?

- Für Krebspatienten gelten grundsätzlich dieselben Empfehlungen wie für gesunde Menschen zur Prävention von Krebserkrankungen (siehe WHO-Empfehlung weiterführende Info)
- Dringend anzuraten ist die Absprache mit dem behandelnden Onkologen und eine sportärztliche Begleitung. Häufig ist ein langsamer und gezielter Leistungsaufbau erforderlich.

Fortsetzung der Studie ist geplant

- Studie I „Ist ein Ausdauertraining nach OP und Chemotherapie durchführbar?“ und „Steigert Bewegung die Lebensqualität?“ jetzt abgeschlossen
- Studie II „Kann Bewegung die Heilungschancen verbessern?“ wird demnächst gestartet

Weiterführende Informationen

Bewegung hilft – körperliche Aktivität als Unterstützung von Krebspatienten

Untersuchungen konnten zeigen, dass bei Krebspatienten regelmäßige Bewegung positive Effekte hat. Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings ist die Vermeidung von Inaktivität. Darüber hinaus wurden die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit sowie die Linderung von Angst nachgewiesen.

Untersuchungen bei Patienten mit Brust- oder Dickdarmkrebs gaben Hinweise auf eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Training zusätzlich zur Standardtherapie. Eine sich in der Pilotphase befindliche ABCSG-Studie möchte diese Frage bei Dickdarmkrebspatienten wissenschaftlich beweisen.

Bewegung schützt – regelmäßiges Training verringert die Entstehung von Krebs

Krebserkrankungen sind nach Herz-/Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Es gilt heute als weitgehend gesichert, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für die Entstehung von verschiedenen Krebserkrankungen reduzieren kann.

Bewegungs-Empfehlung der WHO und internat. Fachgesellschaften

Von der WHO und internationalen Fachgesellschaften wird ein wöchentlicher Umfang von 150 Minuten eines sogenannten aeroben Ausdauertrainings verteilt über drei bis fünf Tage empfohlen. Aerob bedeutet, dass während des Trainings nur so viel Sauerstoff verbraucht wird, wie der Körper über die Atmung zur Verfügung hat. Dabei kann es sich um Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder andere Bewegungsarten handeln: entscheidend ist nicht die Art, sondern die Intensität und die Dauer der Bewegung. Regelmäßiges Training reduziert nicht nur das Krebsrisiko, sondern hat auch eine Reihe sonstiger positiver Wirkungen bspw. auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und auf die Hirnleistung.

Verein Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group (ABCSG):

Seit 30 Jahren führt die österreichische Studiengruppe Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group (ABCSG) klinische Studien zum Mammakarzinom und kolorektalen Karzinom sowie zum Pankreaskarzinom durch. Die Ergebnisse finden international größte wissenschaftliche Anerkennung und haben maßgeblich dazu beigetragen, die Heilungs- und Überlebenschancen der Patienten zu verbessern. Bislang nahmen mehr als 25.000 Patienten an klinischen Studien der ABCSG teil: www.abcsrg.at

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at