

Bewegung statt Bettruhe**Körperliche Aktivität unterstützt Krebspatienten**

In einer österreichweiten Studie der ABCSG (Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group) wurde über zweieinhalb Jahre untersucht, wie sich regelmäßiges körperliches Training auf die Lebensqualität von Patienten mit Dickdarmkrebs auswirkt. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Die Untersuchungen zeigen, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf die Patienten auswirkt, etwa indem sie ihre Lebensqualität verbessert und die Bewältigung der Erkrankung unterstützt. „Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings ist das Vermeiden von Inaktivität“, erklärt Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen und Koordinator der ABCSG-Studie, die Hauptintention der wissenschaftlichen Erhebung. „Dabei wurden die Steigerung von Leistungsfähigkeit und Muskelkraft sowie die Linderung von Angst und Müdigkeit nachgewiesen. Leistungsfähigkeit oder Schmerzverarbeitung werden positiv beeinflusst.“

Bewegung hilft und schützt

Bewegung hilft, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und unterstützt Menschen so bei der Bewältigung ihrer Krebserkrankung. Darüber hinaus gibt es Hinweise auf eine höhere Heilungsrate durch regelmäßiges Ausdauertraining. Zudem gilt es heute als weitgehend gesichert, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für die Entstehung von verschiedenen Krebserkrankungen reduzieren kann.

Bewegungsempfehlung

Von der WHO und internationalen Fachgesellschaften wird ein wöchentlicher Umfang von 150 Minuten eines aeroben Ausdauertrainings verteilt über drei bis fünf Tage empfohlen, wie

Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. „Entscheidend ist nicht die Art, sondern vielmehr Intensität und Dauer der Bewegung“, erläutert Josef Thaler. „Regelmäßiges Training reduziert nicht nur das Krebsrisiko, sondern hat auch eine Reihe weiterer positiver Wirkungen, etwa auf Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und auf Hirnleistung.“

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 dem 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. Weitere Informationen zur Studie finden Sie im Internet unter www.abcsbg.at.

Tipp: Informieren Sie sich rund um das Thema Krebs persönlich beim Klinikum

Wissensforum | Fokus: Krebs am 11. November 2016, 16:00 Uhr, Klinikum-Standort Wels.

www.klinikum-wegr.at

Bilder und Zitate:

Bild: Prof_Thaler_2016_07.jpg



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

„Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings ist das Vermeiden von Inaktivität. Dabei wurden die Steigerung von Leistungsfähigkeit und Muskelkraft sowie die Linderung von Angst und Müdigkeit nachgewiesen.“

„Entscheidend ist nicht die Art, sondern vielmehr Intensität und Dauer der Bewegung. Regelmäßiges Training reduziert nicht nur das Krebsrisiko, sondern hat auch eine Reihe weiterer positiver Wirkungen, etwa auf Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und auf Hirnleistung.“

Bildvorschlag:

<http://www.istockphoto.com/de/fotos/61360368?excludenudity=true&page=1&phrase=61360368&sort=best>



Bildtext: Bewegung kann keine Standardtherapie ersetzen, aber verbessert das Leben mit Krebs.

Weiterführende Informationen

Das fragt die Studie

Kann Bewegungstraining – dreimal pro Woche standardisiertes Ausdauertraining mit entsprechender Intensität – bei Krebspatienten nach OP und Chemotherapie durchgeführt werden?

Hilft Bewegung, die Lebensqualität von Krebspatienten zu steigern?

Welche Patientengruppe?

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

Wichtig!

Für Krebspatienten gelten grundsätzlich dieselben Empfehlungen wie für gesunde Menschen zur Prävention von Krebserkrankungen. Anzuraten ist die Absprache mit dem behandelnden Onkologen und eine sportärztliche Begleitung. Häufig ist ein langsamer und gezielter Leistungsaufbau erforderlich.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

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

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

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