

**Liebe Leserin,  
Lieber Leser,**

zum Ausdrucken des Dokuments benutzen Sie entweder die Druckfunktion Ihres Browsers, oder drücken Sie am Ende des Artikels auf den Button "Drucken".

---

## **Krafttraining lindert krebsbedingte Erschöpfung**

**Ein zwölfwöchiges Krafttraining während der Strahlentherapie verbessert die Lebensqualität und lindert die Fatigue-Symptome von Brustkrebs-Patientinnen. Dies zeigten Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum und im Universitätsklinikum Heidelberg in einer großen Studie mit 160 Teilnehmerinnen.**

Ob Sport und körperliche Aktivität die Lebensqualität von Krebspatienten verbessern können, ist derzeit Gegenstand zahlreicher Untersuchungen. Dabei steht auch die Fatigue auf der Forschungsagenda, jene bleierne Müdigkeit und Erschöpfung, die vielen Krebspatienten teilweise noch Jahre nach Abschluss der Therapie das Leben schwer macht. Bislang gibt es kaum Möglichkeiten, diese schwerwiegende Begleiterscheinung vieler Krebserkrankungen zu lindern.

Wissenschaftler um Prof. Dr. Karen Steindorf im Deutschen Krebsforschungszentrum und im Universitätsklinikum Heidelberg prüften nun, ob Krafttraining schon während der Strahlentherapie Brustkrebs-Patientinnen helfen kann, Fatigue-Symptomen vorzubeugen oder sie zu mildern.

"Viele Sportangebote haben oft schon allein durch das Gruppenerlebnis einen günstigen Effekt für die Patientinnen", sagt Karen Steindorf, die Leiterin der Studie. "Wir wollten mit unserer Studie daher untersuchen, ob es neben diesen psychosozialen Effekten auch weitergehende positive Auswirkungen eines Sporttrainings auf die Fatigue und auf die allgemeine Lebensqualität gibt."

Daher wählte das Heidelberger Team ein besonderes Studiendesign und verglich das Krafttraining mit einem ebenfalls gruppenbasierten Entspannungstraining. Die insgesamt 160 Brustkrebspatientinnen wurden zufällig der Sport- oder der Entspannungsgruppe zugeteilt. Die Teilnehmerinnen trainierten jeweils zweimal wöchentlich je eine Stunde. Vor Beginn und nach Abschluss des Trainings nach zwölf Wochen gaben die Studienteilnehmerinnen in einem detaillierten Fragebogen Auskunft über ihr psychisches und physisches Befinden. Zudem wurde ihre Fitness untersucht.

Die Studie zeigte, dass Brustkrebspatientinnen der Sport-Gruppe signifikant weniger unter Erschöpfungssymptomen litten, zudem verbesserten sich wichtige Teilaspekte der Lebensqualität, sowie - erwartungsgemäß - die Körperkraft. In Bezug auf emotionale und kognitive Parameter zeigten sich dagegen keine Unterschiede zwischen Krafttrainings- und Entspannungsgruppe. Das überraschte die Forscher kaum, denn auch die Entspannungsübungen verbessern das psychische Wohlergehen der Patientinnen, so dass die Wissenschaftler keine große Differenz zwischen beiden Gruppen in diesem Bereich erwartet hatten.

"In der Gesamtauswertung erzielen wir mit dem Sporttraining jedoch viel bessere Ergebnisse. Krafttraining ist offenbar eine wirksame Methode, um den belastenden Fatigue-Symptomen bei Brustkrebspatientinnen vorzubeugen oder sie zu lindern. Zudem profitieren die Patientinnen auch in ihrem Alltagsleben von einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit", sagt Karen Steindorf. "Unsere Daten sind so überzeugend, dass wir empfehlen, Krafttraining schon therapiebegleitend in die Routineversorgung von Brustkrebspatientinnen aufzunehmen." Wahrscheinlich profitieren die Patientinnen davon sogar gleich doppelt, so vermuten die Forscher: von den eigentlichen Kraftübungen ebenso wie von den psychosozialen Effekten eines Trainings in der Gruppe.

### **Literaturhinweis:**

K. Steindorf, M. E. Schmidt, O. Klassen et al.  
Randomized Controlled Trial of Resistance Training in Breast Cancer Patients Receiving

Adjuvant Radiotherapy: Results on Cancer-related Fatigue and Quality of Life.  
Annals of Oncology 2014, DOI: 10.1093/annonc/mdu374

*Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum*

---

 A rectangular button with a dark green square on the left and the word "Drucken" in bold black text on a light grey background.

© JOURNAL ONKOLOGIE 2000 - 2014