

## Bewegung verbessert Lebensqualität und körperliche Funktionen bei Krebspatienten

**Datum:** 15.06.2018

**Original Titel:**

Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: An individual patient data meta-analysis of 34 RCTs

**Bewegung zeigte in dieser Studie einen positiven Effekt auf die Lebensqualität und die körperlichen Funktionen von Krebspatienten. Die Studie bestätigt damit, dass Bewegung ein wichtiger Therapiebestandteil bei der Behandlung von Krebspatienten sein sollte.**

---

Die positiven Auswirkungen von Bewegung bei Krebspatienten sind Gegenstand zahlreicher Studien. Es wird vermutet, dass Bewegung die Nebenwirkungen einer Krebstherapie reduzieren kann, den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und die Leistungsfähigkeit der Patienten steigert.

### **Kann Bewegung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen?**

Ein internationales Forscherteam untersuchte in einer groß angelegten Studie den Einfluss von Bewegung auf die Lebensqualität und die körperlichen Funktionen von Krebspatienten. Dazu wurden die Ergebnisse von 34 Studien mit 4519 Krebspatienten zusammengefasst und gemeinsam ausgewertet. Die Forscher verglichen Studien, bei denen Interventionen mit Bewegung entweder mit der üblichen Versorgung, Patienten auf der Warteliste oder einer [Kontrollgruppe](#) verglichen wurden.

Die Ergebnisse zeigten, dass Bewegung Lebensqualität und körperliche Funktionen von Krebspatienten verbesserte und diese Effekte nicht durch demografische (Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildung), klinische ([body mass index](#), Krebsform, Vorhandensein von [Metastasen](#)) oder bewegungsassoziierte (Bewegungshäufigkeit, -intensität, -typ und Zeitpunkt der Bewegung) Charakteristika beeinflusst wurden. Insbesondere begleitete Bewegung hatte einen positiven Effekt auf die Lebensqualität und die körperlichen Funktionen der Krebspatienten.

### **Der Nutzen von Bewegung sollte nicht unterschätzt werden**

Bewegung zeigte in dieser Studie einen positiven Effekt auf die Lebensqualität und die körperlichen Funktionen von Krebspatienten. Die Studie bestätigt damit, dass Bewegung ein wichtiger Therapiebestandteil bei der Behandlung von Krebspatienten sein sollte.

**Referenzen:**

Buffart LM, Kalter J, Sweegers MG, Courneya KS, Newton RU et al. Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: An individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. Cancer Treat Rev. 2017 Jan;52:91-104. doi: 10.1016/j.ctrv.2016.11.010. Epub 2016 Dec 5.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“