

Bewegung verbessert Lebensqualität

Datum: 06.01.2022

Original Titel:

Greater Well-Being in More Physically Active Cancer Patients Who Are Enrolled in Supportive Care Services

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler teilten Krebspatienten nach ihrer körperlichen Aktivität in zwei verschiedene Gruppen ein
- Patienten, die aktiver waren, hatten eine bessere Lebensqualität und litten weniger unter Fatigue, Stress, Depressionen und krebsbedingten Symptomen

DGP - Krebspatienten, die körperlich aktiver waren, hatten eine bessere Lebensqualität als weniger aktive Krebspatienten. Weitere Vorteile der körperlichen Aktivität waren, dass sie Fatigue, Depressionen, Stress und krebsbedingte Symptome senkte.

Bewegung tut gut und ist gesund. Das ist allseits bekannt. Doch wie wirkt sich körperliche Aktivität auf die Lebensqualität von Krebspatienten aus? Dies untersuchten Wissenschaftler aus den USA in einer entsprechenden Studie.

Wissenschaftler teilten Krebspatienten nach ihrer körperlichen Aktivität in verschiedene Gruppen ein

Wissenschaftler nutzten für ihre Studie die Daten von erwachsenen Krebspatienten, die sich in einer Klinik in Vancouver (Kanada) in Behandlung befanden. 118 Patienten, von denen Daten zu ihrer körperlichen Aktivität vorlagen, beantworteten unter anderem psychosoziale Fragen. Die meisten Patienten litten an Brustkrebs (33,1 %), gefolgt von Prostatakrebs (10,2 %). Je nach ihrer körperlichen Aktivität wurden die Patienten in zwei verschiedenen Gruppen eingeteilt: wenig aktiv und aktiv (150 Minuten mäßige oder 75 Minuten starke körperliche Aktivität pro Woche bzw. entsprechende Kombinationen).

Viele Vorteile durch körperliche Aktivität

Bei der Auswertung der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass viel körperliche Bewegung den Patienten viele Vorteile brachte. So berichteten aktive Patienten von einer besseren körperlichen, funktionalen und allgemeinen Lebensqualität. Außerdem litten sie weniger unter Fatigue, negativem Stress, körperlichen, krebsbedingten Symptomen und depressiver Stimmung. Statistische Analysen zeigten, dass das Alter, Fatigue, [Ängste](#) und soziale Unterstützung signifikant mit der Lebensqualität

der Patienten korrelierten.

Krebspatienten schienen somit davon zu profitieren, wenn sie sich körperlich betätigten. Dies äußerte sich darin, dass Patienten, die körperlich aktiver waren, eine bessere Lebensqualität hatten und weniger unter Fatigue, Stress, Depressionen und krebsbedingten Symptomen litten.

Referenzen:

Tristão Parra M, Esmeaeli N, Kohn J, et al. Greater Well-Being in More Physically Active Cancer Patients Who Are Enrolled in Supportive Care Services. *Integr Cancer Ther.* 2020;19:1534735420921439. doi:10.1177/1534735420921439



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“