

## Krebspatienten profitieren langfristig von der Teilnahme an einem Sportprogramm

**Datum:** 13.01.2023

**Original Titel:**

Four-year effects of exercise on fatigue and physical activity in patients with cancer

**DGP - Die Teilnahme an einem 18-wöchigen Sportprogramm mit Kraft- und Ausdauertraining im Rahmen der PACT-Studie war für die teilnehmenden Patienten mit Brust- und Darmkrebs auch langfristig mit Vorteilen verbunden. Auch noch 4 Jahre nach Ende der Studie hatten die Patienten mehr körperliche Aktivität in ihren Alltag integriert. Dabei ist körperliche Aktivität bekanntermaßen einer der wichtigsten Grundpfeiler für die Gesundheit.**

---

In der PACT-Studie (*Physical Activity during Cancer Treatment*) litten Brustkrebs- und Darmkrebs-Patienten weniger unter chronischer Erschöpfung (Fatigue), nachdem sie an einem 18-wöchigen Sportprogramm während ihrer Krebsbehandlung teilgenommen hatten. Nun berichten niederländische Forscher in der Fachzeitschrift *BMC Medicine* über die Effekte der Teilnahme an diesem Sportprogramm nach 4 Jahren.

Die Forscher untersuchten, wie viel sich die Patienten 4 Jahre nach Ende der Studie bewegten und wie stark sie durch die Fatigue belastet waren. Die Fatigue kennzeichnet einen chronischen und krankhaften Erschöpfungszustand, der deutlich über normale Müdigkeit hinausgeht und durch fehlende Energiereserven und ein extremes Ruhebedürfnis gekennzeichnet ist.

### **Die PACT-Studie untersuchte den Einfluss von Kraft- und Ausdauersport bei Krebspatienten unter [Chemotherapie](#)**

In der PACT-Studie waren 204 Brustkrebs- und 33 Darmkrebs-Patienten eingeschlossen. Alle Patienten erhielten zum Zeitpunkt der Studie eine Behandlung mit [Chemotherapie](#) und ggf. weitere medizinischen Maßnahmen. Während eine Hälfte der Patienten einem angeleiteten Sportprogramm aus Kraft- und Ausdauersport zugewiesen wurde, erhielt die andere Hälfte der Patienten als [Kontrollgruppe](#) nur die übliche Behandlung. Von den ursprünglich 237 Patienten standen 197 Patienten zur Befragung 4 Jahre nach Studienende zur Verfügung. Von diesen antworteten 128 Patienten.

### **Mehr Bewegung im Alltag auch 4 Jahre nach Studienende**

4 Jahre nach Abschluss der Studie berichteten die Patienten aus der Sportgruppe über mehr sportliche Aktivität von moderater bis starker Intensität im ihrem Alltag als die Patienten aus der [Kontrollgruppe](#). Ebenso zeigte sich eine Tendenz hin zu weniger chronischer Erschöpfung bei den Patienten der Sportgruppe im Vergleich zu der Kontrollgruppe. Allerdings konnten diese Ergebnisse mit wissenschaftlichen Methoden nicht ausreichend abgesichert werden, sodass noch keine

Empfehlungen daraus abgeleitet werden können.

Brust- und Darmkrebs-Patienten, die an einem 18-wöchigen Sportprogramm teilgenommen hatten, profitierten auch 4 Jahre danach noch durch ein höheres Sportlevel in ihrem Alltag. Sportliche Aktivität ist allgemein gesundheitsförderlich und wurde bei Krebspatienten bereits mit günstigen Effekten auf deren [Prognose](#) in Zusammenhang gebracht. Damit kann es als Erfolg betrachtet werden, dass das Sportprogramm auch noch nach 4 Jahren zu mehr sportlicher Aktivität motivierte. Zudem zeigten Patienten, die am Sportprogramm teilgenommen hatten, eine Tendenz zu weniger chronischer Erschöpfung. Hier bedarf es allerdings weiterer positiver Studienergebnisse, um diese Erkenntnisse zu erhärten.

**Referenzen:**

Witlox L, Hiensch AE, Velthuis MJ, Steins Bisschop CN, Los M, Erdkamp FLG, Bloemendal HJ, Verhaar M, Ten Bokkel Huinink D, van der Wall E, Peeters PHM, May AM. Four-year effects of exercise on fatigue and physical activity in patients with cancer. BMC Med. 2018 Jun 8;16(1):86. doi: 10.1186/s12916-018-1075-x.



# 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“