

Langfristige Vorteile durch kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining

Datum: 14.12.2021

Original Titel:

Effects of exercise dose and type during breast cancer chemotherapy on longer-term patient-reported outcomes and health-related fitness: A randomized controlled trial

DGP - Wissenschaftler aus Kanada untersuchten, welches Sportprogramm für Brustkrebspatientinnen, die eine [Chemotherapie](#) erhalten, am besten ist. Es zeigt sich, dass die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining besser abschnitt als ein Training, bei dem der Fokus ausschließlich auf der Ausdauer lag.

Welche Form von Sport ist für Brustkrebspatientinnen, die eine [Chemotherapie](#) erhalten, langfristig am besten? Diese Frage stellten sich Wissenschaftler aus Kanada und führten eine Studie durch, um die Frage zu beantworten.

Für die Studie der Wissenschaftler wurden 301 Brustkrebspatientinnen gewonnen, die eine Chemotherapie erhielten. Die Frauen wurden auf 3 verschiedene Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe 1: 3-mal pro Woche 25 bis 30 Minuten Ausdauertraining (96 Frauen)
- Gruppe 2: 3-mal pro Woche gesteigertes Pensum an Ausdauertraining (50 bis 60 Minuten lang; 101 Frauen)
- Gruppe 3: 3-mal pro Woche kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining (104 Frauen)

Welches Training ist für Brustkrebspatientinnen am besten?

Das jeweilige Sporttraining wurde während der Chemotherapie-Behandlung der Frauen durchgeführt (im Schnitt ca. 17 Wochen lang). Die Wissenschaftler ermittelten mit ihrer Analyse, wie es den Patientinnen erging und befragten sie zu ihrer Lebensqualität, den Symptomen der Krebserkrankung und psychosozialen Faktoren (dabei handelt es sich z. B. um Belastungen im persönlichen Umfeld oder Schwierigkeiten in der Familie). Außerdem erfassten die Wissenschaftler, wie es um die gesundheitsbezogene Fitness der Patientinnen bestellt war. 6, 12 und 24 Monate nach Abschluss des Sportprogramms wurden die Analysen durchgeführt - denn den Forschern ging es darum, wie sich das Sportprogramm auf lange Sicht auf die Patientinnen auswirkte.

Besseres Ergebnis, wenn Ausdauer und Kraft kombiniert wurden

Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass die Frauen, die das kombinierte Ausdauer- und Krafttraining erhalten hatten, in einigen Punkten bei den Analysen nach 6 und 12 Monaten besser abschnitten: Im Vergleich zu den Frauen aus Gruppe 1 wiesen sie eine bessere Schlafqualität auf. Und im Vergleich zu den Frauen aus Gruppe 2 hatten sie eine verbesserte Ausdauer der Muskulatur im Oberkörper und erreichten eher das geforderte Ausmaß an Krafttraining.

Frauen, die auch nach der Studie weiterhin das kombinierte Ausdauer- und Krafttraining absolvierten, zeigten bessere Ergebnisse in Bezug auf die Lebensqualität und die Symptome der Krebserkrankung sowie bezogen auf die gesundheitsbezogene Fitness.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen somit, dass Brustkrebspatientinnen, die während und nach ihren Chemotherapie-Behandlungen ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining absolvieren, davon größere langfristige Vorteile haben könnten als Frauen, die nur ihre Ausdauer trainieren.

Referenzen:

An KY, Morielli AR, Kang DW, Friedenreich CM, McKenzie DC, Gelmon K, Mackey JR, Reid RD, Courneya KS. Effects of exercise dose and type during breast cancer chemotherapy on longer-term patient-reported outcomes and health-related fitness: A randomized controlled trial. *Int J Cancer*. 2019 Jun 7. doi: 10.1002/ijc.32493. [Epub ahead of print]



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“