

## Vorbeugend gegen Blutkrebserkrankungen: Man bewege sich ein bis zwei Stunden am Tag

**Datum:** 05.05.2022

**Original Titel:**

Physical activity, sitting time, and risk of myelodysplastic syndromes, acute myeloid leukemia, and other myeloid malignancies.

**DGP - Die Analyse einer großen Präventionsstudie deutet auf Sport als eine gute Vorbeugungsmaßnahme für myeloische Krebserkrankungen wie das myelodysplastische Syndrom. Beruhigend für die auch beruflich viel sitzende Bevölkerung: wie lange am Tag gesessen wurde, schien für das Risiko für solche Krebserkrankungen irrelevant zu sein.**

---

Es gibt bisher nur begrenzt Forschung zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität (im Sinne von Sport) und Sitzen und dem Risiko für myeloische Krebserkrankungen wie die [akute myeloische Leukämie \(AML\)](#) oder das myelodysplastische Syndrom ([MDS](#)). Im Rahmen einer großen Krebspräventionsstudie untersuchten Forscher nun, ob ein solcher Zusammenhang besteht.

### **Wie viel bringt Bewegung zur Vorbeugung von Krebserkrankungen?**

Dazu analysierten sie die Erkrankungsdaten von Teilnehmern der Präventionsstudie mit den durchschnittlichen Bewegungsmustern von Gesunden und Erkrankten. Dazu wurden sportlich oder bewegt verbrachte Stunden pro Woche bestimmt und analysiert sowie die Zahl der sitzend verbrachten Stunden am Tag. Dies wurde mit dem Erkrankungsrisiko für alle myeloische Krebserkrankungen und einzelne Formen der Erkrankung verglichen.

### **Vergleich des Erkrankungsrisikos bei über hunderttausend älteren Menschen mit unterschiedlicher sportlicher Aktivität**

In der Teilnehmerkohorte von im Jahr 1999 109.030 krebsfreien Menschen im durchschnittlichen Alter von 69,2 Jahren wurden bis Juni 2013 409 Menschen mit einer myeloischen Krebserkrankung diagnostiziert. Davon litten 155 Menschen unter der [AML](#), 154 an [MDS](#) und 100 Menschen an einer anderen Form dieser Krebserkrankungen.

Im Vergleich zu ungenügender sportlicher Aktivität sank das Erkrankungsrisiko, wenn die Teilnehmer sich ausreichend bewegten. Als ungenügend galt, wenn Teilnehmer zwischen 0 und 7,5 Stunden pro Woche aktiv waren. Als genügend galt stattdessen eine sportliche Aktivität von mindestens 7,5 Stunden bis zu 15 Stunden pro Woche. Der Unterschied im Erkrankungsrisiko betrug dabei etwa 26 %. Deutlich mehr Bewegung schien allerdings nicht weiter messbar das Risiko senken zu können - die Ergebnisse waren bei besonders ausgeprägter sportlicher Aktivität sogar weniger klar und zeigten keinen Vorteil des Sports mehr bei der Krebsprävention.

Den sportlichen Empfehlungen zu folgen oder doppelt so viel Sport zu treiben senkte allgemein das

Risiko für myeloische Krebserkrankungen, aber auch gesondert für MDS allein. Auf die [akute myeloische Leukämie](#) schien die sportliche Aktivität allerdings keinen klaren Effekt zu haben.

### **Menschen mit täglich ein bis zwei Stunden Bewegung erkrankten seltener an den Blutkrebserkrankungen**

Beruhigend für die auch beruflich viel sitzende Bevölkerung: wie lange am Tag gesessen wurde, schien für das Risiko für myeloische Krebserkrankungen irrelevant zu sein. Die Analyse der großen Präventionsstudie deutet damit auf Sport als eine gute Vorbeugungsmaßnahme für myeloische Krebserkrankungen wie das myelodysplastische Syndrom.

#### **Referenzen:**

Rees-Punia E, Patel A V., Fallon EA, Gapstur SM, Teras LR. Physical activity, sitting time, and risk of myelodysplastic syndromes, acute myeloid leukemia, and other myeloid malignancies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* June 2019;cebp.0232.2019. doi:10.1158/1055-9965.EPI-19-0232



# 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“