

<http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/08/30/152a0103.asp?cat=/medizin/krebs>

Ärzte Zeitung, 30.08.2006

Sport verlängert Leben bei Krebs

Daten von Darmkrebs-Patienten ausgewertet / Rezidivrate bei Sport halbiert

BOSTON (mut). Bewegung nach der Darmkrebs-Therapie schützt vor Rezidiven und verlängert das Leben. Ohne Einfluß dabei ist, wieviel Sport vor der Therapie gemacht wurde.

Darmkrebs-Patienten profitieren offenbar schon von sechs Stunden Spaziergehen pro Woche. Damit ist das Risiko, an einem Tumor-Rezidiv zu sterben, halbiert.

In einer Auswertung der Nurses' Health Study wurden 573 Frauen mit nicht-metastasiertem Darmkrebs im Mittel fast zehn Jahre lang alle zwei Jahre nach körperlicher Aktivität befragt. In der Zeit starben 11 der 144 Frauen (7,6 Prozent), die mehr als sechs Stunden pro Woche spazierengingen, radfahren oder anderen Sport trieben, an einem Darmkrebs-Rezidiv. Von den 167 Frauen mit weniger als einer Stunde Sport pro Woche waren es 29 (17,3 Prozent).

Auch die Gesamt-Sterberate war mit viel Bewegung nur halb so groß wie ohne Sport (14,6 Prozent versus 28,1 Prozent). Wurde schon vor der Krebsdiagnose viel Sport getrieben, hatte das keinen Einfluß auf die Sterberate. Entscheidend war, wieviel Bewegung die Patientinnen nach der Therapie hatten, melden die US-Forscher um Dr. Jeffrey Meyerhardt (J Clin Oncol 24, 2006, 3517).

In einer zweiten Publikation der Zeitschrift berichtet Meyerhardt über eine Studie mit 832 Männern und Frauen mit nicht-metastasiertem Darm-Ca. Ergebnis: 14,6 Prozent der Patienten, die nach Therapie pro Woche neun Stunden moderaten Sport trieben, hatten nach vier Jahren ein Rezidiv oder waren gestorben. 24,5 Prozent waren es dagegen bei Patienten, die sich pro Woche weniger als eine Stunde körperlich betätigten.

Copyright © 1997-2006 by Ärzte Zeitung