

Prävention durch Sport und körperliche Aktivität bei Krebs?

Freerk Baumann (Deutsche Sporthochschule Köln)

Prof. Dr. Nadia Harbeck, Alexandra Leskaroski (Brustzentrum, Unifrauenklinik Köln)

Bereits in den 60er Jahre wurde ein Zusammenhang zwischen sportlichen Aktivitäten und der möglichen Senkung eines Krebsrisikos beschrieben. Heutzutage belegen zahlreiche Studien zumindest für die Primärprävention (Vorbeugung) bei einigen Krebserkrankungen diesen Zusammenhang. Aufgrund der komplizierten Durchführbarkeit dieser Studien gibt es allerdings aus wissenschaftlicher Sicht einige limitierende Faktoren, die die Aussagekraft einschränken. Denn die Nutzung von Fragebögen oder Interviews zur Erfassung der Umfänge von Sport sind rein subjektiv und zeigen nie das genaue Aktivitätsniveau der Menschen an. Darüber hinaus spielen unterschiedliche genetische Merkmale eine ebenso große Rolle, die nur eine grobe Aussage zuzulassen. Die Datenlage ist darüber hinaus für die Primärprävention (Vorbeugung) und die Tertiärprävention (Rezidivsenkung) sehr verschieden.

Kann Bewegung und Sport das erstmalige Auftreten von Brustkrebs positiv beeinflussen?

Jüngst wurden in großen aktuellen systematischen Übersichtsarbeiten die Ergebnisse von 62 Studien zum Thema körperlicher Aktivität und Brustkrebs zusammengefasst. In fast allen Erhebungen zeigte sich eine positive Dosis-Wirkungs-Beziehung. Summarisch wurde in den Studien eine durchschnittliche Senkung des Erkrankungsrisikos um 25 bis 30% beschrieben. Noch deutlicher fiel die Risikoreduktion bei Frauen aus, die in ihrer Freizeit zusätzlich körperlich aktiv sind, und lebenslang Sport getrieben haben. Auch bei vermehrter körperlicher Aktivität nach den Wechseljahren (Postmenopause) sowie bei Frauen mit Normalgewicht und Frauen mit Kindern zeigte sich ein deutlich geringeres Erkrankungsrisiko. Die Wissenschaft sieht zurzeit den schützenden (protektiven) Effekt von regelmäßiger moderater körperlicher Aktivität auf das Brustkrebsrisiko bei Frauen in der Postmenopause als belegt an.

Senkt körperliche Aktivität das Rezidivrisiko?

In den letzten Jahren häufen sich wissenschaftliche Arbeiten über den positiven Einfluss von körperlicher Aktivität bei Patienten mit onkologischen Erkrankungen. Tatsächlich scheint nicht nur der kanzeroprotektive Effekt von Sport bewiesen. Es zeichnet sich ab, dass Sport als adjuvante Therapie bei Krebspatienten eine zunehmende Bedeutung bekommen wird. Bei Durchsicht der Wissenschaftsliteratur zu diesem Thema finden sich Daten, die zeigen, dass durch körperliche Aktivität bei Patientinnen mit Brustkrebs eine Reduktion der Rezidivwahrscheinlichkeit und der krebsbezogenen Sterblichkeit erzielt werden konnte. Im Jahr 2005 publizierten Holmes et. al. Ergebnisse der Nurse's Health Study. Bei einer Kohorte von 2.987 Patientinnen mit Brustkrebs der Stadien I-III zeigte sich durch körperliche Aktivität eine Reduktion von Rezidivereignissen und Sterblichkeit von 26-40%. Jedoch kann dahingehend zurzeit aus wissenschaftlicher Sicht höchstens von ernst zunehmenden Hinweisen gesprochen werden. Sicher belegt ist der Zusammenhang von Bewegung und Sport auf die Rezidivsenkung nach Brustkrebs nicht, da die Studienlage nicht ausreichend ist.

Weitere positive Effekte durch körperliche Aktivität

Bewegung und Sport zeigen jedoch noch eine ganze Reihe weiterer positiver Effekte auf die an Brustkrebs erkrankte Frau. Es gilt inzwischen als wissenschaftlich belegt, dass regelmäßige Bewegung das Fatiguesyndrom deutlich senken kann. Bewegungstherapie muss daher bereits in der Akutphase, 24 Stunden nach OP, mit einem Therapeuten begonnen werden. Auch während der Chemotherapie sollten die Patientinnen aktiv bleiben, um schließlich in der Rehabilitation bzw. Nachsorge den Sport fortzuführen. Des Weiteren konnten in verschiedenen Untersuchungen eine ganze Reihe positiver Effekte körperlicher Bewegung auf den Genesungsprozess von Brustkrebspatientinnen beobachtet werden, und dies nicht nur auf rein physischer Ebene. Vielmehr wirkt sich Bewegung, und besonders der Sport in der Gruppe, ebenfalls begünstigend auf den psychischen wie auch sozialen Genesungsprozess des Patienten aus. Insgesamt kann daher hervorgehoben werden, dass die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen durch regelmäßige körperliche Aktivität stark profitiert!

Bewegungsempfehlungen bei Brustkrebs

Entsprechend der aktuellen Datenlage zeigt sich eine sichere Dosis-Wirkungs-Beziehung in der Primärprävention (Vorbeugung), jedoch nicht für die Tertiärprävention (Rezidivsenkung). Moderate körperliche Aktivität über mindestens 30 Minuten an den meisten Tagen der Woche erscheint effektiv. Von der Expertenkommission „Sport und Krebs“ der Deutschen Krebsgesellschaft wird demnach eine Empfehlungen für die Primärprävention von Mamma- und Kolonkarzinom eine körperliche Aktivität an fünf Tagen pro Woche über mindestens 30 (besser 45) bis 60 Minuten definiert. Die Intensitäten sollten als „etwas anstrengend“ empfunden werden. Es ist nicht auszuschließen, dass dieser Bewegungsumfang auch schützend nach einer Brustkrebserkrankung wirken kann.