

PRESSEMITTEILUNG

20. Februar 2019

Sport erhöht die Lebensqualität bei Brustkrebs – deutliche Effekte schon unter der Behandlung!

Die Therapie einer Brustkrebserkrankung führt während der Behandlungsphase, aber auch nicht selten noch danach zu einer reduzierten Lebensqualität. Eine moderne Strahlentherapie trägt heute zwar maßgeblich zu einer Heilung bei, verstärkt aber auch häufig die Symptome des typischen onkologischen Fatigue-Syndroms. „Gerade bei Fatigue hilft kein Medikament so gut wie der frühzeitige Beginn sportlicher Aktivität“, so Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle, Zentrum für Prävention und Sportmedizin, Technische Universität München. „Die Studienlage zeigt nicht nur eine starke Evidenz für eine Verbesserung der Lebensqualität, der Fatiguesymptomatik und der Fitness, sondern es gibt auch Beobachtungsstudien, in denen eine Verbesserung der Prognose gezeigt werden konnte.

Eine Brustkrebserkrankung trifft heute im Laufe des Lebens eine von acht Frauen; selten vor dem 40. Lebensjahr – danach und besonders nach dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko zunehmend an und sinkt im höheren Lebensalter wieder ab [1, 2]. Eine Heilung ist heute zwar in 75–80% der Fälle möglich (die 5-Jahres-Überlebensrate liegt bei ca. 88%, die 10-Jahres-Überlebensrate bei 82%), dennoch haben die meisten Frauen in unterschiedlichem Ausmaß während und nach der Therapie mit direkten körperlichen Nebenwirkungen, aber auch mit mental-kognitiven, psychosozialen oder psychisch-seelischen Folgen zu kämpfen. Im Krankheitsverlauf kommt bei der Mehrheit der Patientinnen eine Strahlentherapie zum Einsatz, sie trägt maßgeblich zu den guten Behandlungsergebnissen (sogar bei Rückfällen) bei. Die modernen Bestrahlungstechniken sind zwar viel schonender als es vor einigen Jahrzehnten der Fall war, so dass schwerere Strahlenschäden selten geworden sind, dennoch treten typische Nebenwirkungen auf, wie typischerweise das Fatigue-Syndrom.

Die Fatigue-Problematik gilt als eine Hauptursache einer reduzierten Lebensqualität (QoL), gerade auch bei kurativ-behandelten Tumorpatienten. Sie geht einher mit einer allumfassenden Erschöpfung, Kraft- und Antriebslosigkeit, sowie ständiger Müdigkeit, die sich durch Schlaf nicht bessert. Konzentrationsschwäche, Angst, Depressivität und andere Symptome können hinzukommen und das tägliche Leben der Betroffenen schwer einschränken. Insgesamt leidet die Mehrheit aller Krebspatienten und -patientinnen (bis 90% [3]), zumindest zeitweilig, darunter. Längerfristig sind schätzungsweise 20–50% betroffen. Die Ursachen des onkologischen Fatigue-Phänomens sind

multifaktoriell und letztendlich nicht geklärt. Es gibt Krebsarten und -therapien, bei denen Fatiguebeschwerden häufiger sind als bei anderen, dazu gehören auch Brustkrebs und die Radiotherapie. „Obwohl nach aktuellem Wissen auch Störungen in hormonellen- und Stoffwechselfvorgängen beteiligt sind, so gibt es keine Medikamente, die nachweislich ein Fatigue-Syndrom heilen können“, so Prof. Martin Halle. „Es gibt aber effektive Möglichkeiten, es zu bessern und aufzuhalten – und das sind körperliche Aktivität bzw. sportliche Betätigung!“

Meistens kommt es nach der Diagnose und mit der Therapie zu einer deutlich reduzierten körperlichen Aktivität. Der naheliegendste Grund ist der Klinikaufenthalt. Außerhalb der Klinik sollten jedoch im Idealfall alle Alltagsaktivitäten beibehalten oder möglichst wiederaufgenommen werden. „Dies ist ein erster Schritt in die Richtung Aktivität. Im Idealfall wird eine vorher schon ausgeübte Sportart direkt weitergeführt“, so Prof. Halle.

Sport als wirksame Therapie ist weltweit zunehmend Gegenstand vieler Studien und gerade bei Brustkrebserkrankungen zeigt die Datenlage in einem jüngst veröffentlichten Literatur-Review [4] klare Ergebnisse für die Lebensqualität – und sogar (trotz heterogener Studiendesigns) hinsichtlich des Überlebens und der Rückfallhäufigkeit. Solche Positiveffekte wurden sowohl für frühe als auch fortgeschrittenere Brustkrebserkrankungen bestätigt [5, 6].

Natürlich können bestimmte Situationen Trainingspausen erfordern, wie frische Wundheilung oder Komplikationen wie Fieber oder Infektionen. Manchmal müssen spezielle Gegebenheiten berücksichtigt werden (starkes Schwitzen, reibende Kleidung, Chlorwasser bei nach Bestrahlung gereizten Hautstellen oder Frakturgefahr bei Knochenmetastasen); aber abgesehen davon hat nach der aktuellen Studienlage sportliche Aktivität für Frauen mit und nach Brustkrebserkrankungen nur positive Wirkungen – „auch nach und sogar während einer Strahlentherapie“, so Prof. Halle. „Wenn es möglich ist, kann und sollte bereits während der Strahlentherapie einem Fatigue-Syndrom mittels körperlichen Aktivitäten entgegengewirkt werden.“

Ein Standardprogramm gibt es nicht, aber ein Training unter Anleitung ist effektiver als es allein zu versuchen [4]. Empfohlen wird neben Ausdauersport (wie Walking, Radfahren oder Schwimmen), auch ein regelmäßiges (1–2x wöchentliches) Aufbau- bzw. sogenanntes Widerstandstraining (Krafttraining). „Die Patienten/innen müssen keinen Hochleistungssport betreiben, aber jede/r Patient/in sollte individuell auf dem aktuellen Leistungsstand trainieren. Das kann für eine ältere Patientin mit fortgeschrittenem Tumorstadium bedeuten, täglich 10 Minuten spazieren zu gehen, für eine jüngere, fitte Patientin trotz aktueller Chemotherapie kann das jedoch auch bedeuten 3-mal die Woche 45 Minuten joggen zu gehen“, ergänzt Prof. Halle. „Jeder Patient sollte individuell auf seinem Level belastet werden, wobei Umfang und Intensität des Trainings im Verlauf gesteigert werden sollen. Grundsätzlich ist eine Kombination aus Ausdauer- und allgemeinem Krafttraining zu empfehlen. Hierdurch wird die Fitness und Belastbarkeit wieder gesteigert und die Muskulatur gestärkt.“

Eine Studie [7] untersuchte den Effekt eines 3-monatigen angeleiteten Sportprogramms (2–3x wöchentlich) über 12 Monate während und nach Strahlen- plus Chemotherapie (67% Brustkrebspatientinnen). Am Studienende waren in der Sportgruppe signifikant bessere Ergebnisse bezüglich einer Reduktion von Übergewicht (Körperfettmasse) und den Scores zum allgemeinen

Gesundheitsstatus sowie der Lebensqualität zu verzeichnen.

Eine Metaanalyse [8] analysierte 63 randomisierte Studien mit über 5.000 Brustkrebspatientinnen (alle mit Chemo- und/oder Strahlentherapie). Bei über 3.000 der Frauen war eine 4–24-monatige Sportintervention erfolgt (in 37 Studien 8–12 Wochen), über 2.000 Frauen bildeten die Kontrollgruppe. Das Studiendesign war heterogen hinsichtlich der Sportarten, der Häufigkeit und Intensität, am häufigsten wurden Aerobic (als Ausdauertraining) und/oder Krafttraining durchgeführt. Trotz dieser Heterogenität zeigten sich Verbesserungen in vielen Bereichen wie Lebensqualität, soziale und emotionale Situation, Kreislauf- bzw. körperliche Fitness, Angst- und Fatiguesymptomatik.

Ebenfalls dieses Jahr erschien eine Interventionsstudie [9], die das Überleben von Brustkrebspatientinnen mit und ohne Sportprogramm verglich. Sechs Wochen nach Erstdiagnose und Therapiebeginn (Operation, medikamentöse- und/oder Strahlentherapien) wurde in der einen Gruppe mit einem 8-monatigen Sportprogramm begonnen (207 Patientinnen), die andere Gruppe erhielt die sonst übliche Behandlung („usual care“, 130 Patientinnen). In der Nachbeobachtungszeit von über 8 Jahren verstarben 11,5% der Patientinnen in der „usual care“-Gruppe und nur 5,3% in der Sport-Gruppe. Das Gesamtüberleben in der Sportgruppe war somit um 65% besser (HR 0,45), und zwar unabhängig vom Alter und Erkrankungsstadium.

„Die Evidenz zu den positiven Effekten sportlicher Aktivität gilt heute als so stark – besonders bezüglich Fatigue und Lebensqualität, aber zunehmend auch hinsichtlich einer Rezidivprophylaxe und dem Überleben, dass ich allen Bestrahlungspatientinnen sportliche Aktivität empfehle“, so Frau Prof. Stephanie Combs, DEGRO-Pressesprecherin. „Wenn irgend möglich sollten auch zuvor sportlich-inaktive Frauen die Erkrankung als Beginn eines sportlich-aktiven Lebens nehmen. Wichtig ist, dass man eine individuell geeignete Sportart findet und sich anfangs nicht überfordert, aber das Level allmählich steigert“.

Literatur

- [1] <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs-definition-und-haeufigkeit.html>
- [2] Krebsregisterdaten Robert Koch Institut
https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebsgeschehen/Krebsgeschehen_download.pdf?__blob=publicationFile
- [3] <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/fatigue-bei-krebs.html>
- [4] Wirtz P, Baumann FT. Physical Activity, Exercise and Breast Cancer - What Is the Evidence for Rehabilitation, Aftercare, and Survival? A Review. *Breast Care* 2018 Apr; 13(2): 93-101
- [5] Singh B, Spence RR, Steele ML et al. A systematic review and meta-analysis of the safety, feasibility and effect of exercise in women with stage II+ breast cancer. *Arch Phys Med Rehabil* 2018 May doi: 10.1016/j.apmr.2018.03.026. [Epub ahead of print]
- [6] Soares F, de Araújo Vianna Träsel H, de Almeida FK et al. Effects of physical exercise after treatment of early breast cancer: systematic review and meta-analysis. *Breast Cancer Res Treat* 2018 Aug; 170(3): 455-76

[7] Grabenbauer A, Grabenbauer AJ, Lengenfelder R et al. Feasibility of a 12-month-exercise intervention during and after radiation and chemotherapy in cancer patients: impact on quality of life, peak oxygen consumption, and body composition. *Radiat Oncol* 2016; 16; 11-42

[8] Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM et al. Physical activity for women with breast cancer after adjuvant therapy. *Cochrane Database Syst Rev* 2018; 1: CD011292

[9] Hayes SC, Steele M, Spence R et al. Exercise following breast cancer: exploratory survival analyses of two randomised, controlled trials. *Breast Cancer Res Treat* 2018; 167(2): 505-14

DEGRO-Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Telefon 03643 / 776423

Mobil 0174 / 2165629