

Aktivität verlängert auch das Leben

(Auszug aus Spiegel online/Wissenschaft vom 14. September 2009)

Es braucht nicht einmal den Gang ins Sportstudio, um den Ertrag der Bewegung ernten zu können. Forscher des University of Texas M. D. Anderson Cancer Center in Houston haben Frauen mit Brustkrebs empfohlen mindestens eine halbe Stunde am Tag sich zu bewegen. Dazu zählte Staubsaugen, schnelles Spaziergehen und Treppensteigen. Im Unterschied zu inaktiven Patientinnen fühlten sie sich deutlich gesünder, verspürten weniger Schmerzen und waren körperlich in besserer Verfassung. In einer Studie mit Dickdarmkrebspatientinnen zeigte sich: Patientinnen, die nach ihrer Diagnose mit körperlicher Ertüchtigung begonnen hatten, lebten länger. Ihre Überlebensrate war statistisch gesehen um etwa 50 Prozent erhöht.

Ähnliche Effekte hat Michelle Holmes herausgefunden, die im Brigham & Womens Hospital in Boston arbeitet, und zwar für Brustkrebs. Die Epidemiologin hat die Krankheitsverläufe von 3000 Frauen ausgewertet und mit deren Angaben zu körperlicher Aktivität abgeglichen. "Wer drei bis vier Stunden in der Woche spazieren geht", erklärt Holmes, "der hat ein um 50 Prozent verringertes Risiko, an Brustkrebs zu sterben." Werden Effekte ähnlicher Größenordnung bei herkömmlichen Krebsmedikamenten beobachtet, reden führende Ärzte mitunter von "großen Fortschritten und Wendepunkten" im Kampf gegen Leid und Todesfälle. Meyerhardt und Holmes dagegen sind zurückhaltend und sagen, ihre Befunde stellten noch keinen Beweis dar. Auch Patienten, die regelmäßig im Sportstudio trainieren, sterben leider häufig am Ende doch an ihrer Krebskrankheit. Tatsächlich gibt es keine Studie, die belegt, dass eine bestimmte Person einem Krebs davonlaufen kann. Gleichwohl gibt es aber eindeutige Hinweise, dass man die Krankheitsrisiken minimieren kann - und dazu gehört moderates Training. Bevor Ärzte Menschen mit Krebserkrankungen Bewegung wie ein bewährtes Mittel verschreiben werden, gilt es noch Fragen zu beantworten. Wirkt die körperliche Aktivität direkt oder indem sie das Gewicht senkt? Welche Art der Bewegung ist am besten? Und wie stark soll sie dosiert werden? Viele Onkologen brennen jetzt darauf, diese und andere Punkte so rasch wie möglich in weiteren Studien zu klären. Jedoch rechnen nicht alle damit, dass die Industrie ihnen mit Forschungsgeldern helfen wird. "Es besteht gar kein Zweifel, dass die pharmazeutische Industrie eine Substanz unterstützen würde, die das Potential hat, das erneute Ausbrechen von Krebs um mindestens 50 Prozent zu senken", sagt Wendy Demark-Wahnefried vom Duke University Medical Center im US-Bundesstaat North Carolina. "Aber wer wird schon eine Studie unterstützen, die den möglichen Nutzen von Turnschuhen und Sporthosen bewertet?"

BUCHTIPP

Jörg Blech: "Bewegung" Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert.

Erschienen im S. Fischer Verlag; 288 Seiten; 17,90 Euro.



Es ist aber nicht nur so, dass die Bewegung die Gemütslage der Patienten und deren Körperkraft verbessert sowie die Nebenwirkungen von Bestrahlung und Chemotherapie mindert. Inzwischen belegen Studien sogar: Körperliche Aktivität kann das Überleben von Krebspatienten verlängern.