

Körperliche Aktivität bei Brustkrebs

m -- McNeely ML, Campbell KL, Rowe BH et al. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. CMAJ 2006 (4. Juli); 175: 34-41

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Erik von Elm

In der vorliegenden systematischen Übersicht wurden 14 randomisierte Studien analysiert, in denen die Wirkung von regelmässiger körperlicher Betätigung auf Lebensqualität, körperliche Fitness, Körpergewicht und Müdigkeitsgefühl bei Frauen mit Brustkrebs untersucht wurde. Die Studienergebnisse wurden nur kombiniert, wenn ein Endpunkt in mindestens drei Studien berücksichtigt worden war und keine nennenswerte Heterogenität zwischen den Studien bestand.

Insgesamt hatten 717 Frauen an den Studien teilgenommen. Die einzelnen Studien waren mit 14 bis 123 Teilnehmerinnen sehr klein, und viele wiesen methodische Mängel auf (z.B. fehlende Verblindung bei der Bewertung der Endpunkte). Es wurden unterschiedliche Bewegungspläne eingesetzt, und die Ergebnisse wurden nach verschiedenen Kriterien gemessen. Die Kombination von drei Studien zeigte einen deutlich positiven Effekt von körperlicher Betätigung auf die Lebensqualität. Müdigkeitszeichen wurden ebenfalls reduziert; von den sechs kombinierten Studien war die Reduktion lediglich in zwei Studien statistisch signifikant. Eine Wirkung auf das Körpergewicht konnte insgesamt nicht gezeigt werden.

Trotz aller Vorbehalte scheint ein konsistenter positiver Effekt von körperlicher Aktivität erkennbar zu sein. Da Brustkrebs häufig und die Intervention relativ einfach ist, überrascht, wie lückenhaft das bisherige Wissen hier ist. Um die dünne Evidenz zu untermauern, müssten an zukünftigen Studien deutlich mehr Patientinnen teilnehmen. Die Intensität und Dauer des Bewegungsplans und der Zeitraum in Bezug auf Erkrankung und Therapie müssten besser definiert, einheitliche Bewertungskriterien eingesetzt, und relevante Nebenwirkungen wie z.B. das Auftreten von Lymphödemem systematisch untersucht werden.

Zusammengefasst von Erik von Elm