

Aktiv gegen Erschöpfung

Quälende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Motivationsverlust – viele Krebspatienten leiden unter dem so genannten Fatigue-Syndrom. Die genauen Ursachen sind unbekannt, eine Therapie gibt es noch nicht. Derzeit untersucht ein Team am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg, ob Krafttraining die Symptome mildern kann.

Fatigue (gesprochen: Fatiég) gehört zu den häufigsten Begleitsymptomen bei Krebs und kann sogar noch lange nach der Erkrankung fortbestehen. Professor Karen Steindorf, Leiterin der Forschungsgruppe „Bewegung und Krebs“ am NCT, erklärt: „Fatigue ist ein Zustand extremer körperlicher und geistiger Müdigkeit, den Betroffene nicht durch Ausruhen oder Ausschlafen überwinden können.“ Die Ursachen für das Syndrom sind noch unbekannt. Doch wahrscheinlich spielen körperliche und psychische Faktoren bei der Entstehung eine Rolle: von der Krebserkrankung selbst über die Therapie und die damit oft verbundene Blutarmut bis hin zu Stress, Angst oder Schmerzen. Eine zielgerichtete Therapie gibt es noch nicht. Die Behandlung einer bestehenden Anämie kann die Symptome jedoch mildern.

Dass auch Sport die Fatigue bei Krebspatienten verbessern kann, weiß Dr. Joachim Wiskemann, stellvertretender Leiter der Forschungsgruppe. „Wir haben im Rahmen einer Studie ein Bewegungsprogramm für Leukämiepatienten ausgearbeitet, die nach einer Stammzelltransplantation unter anderem an Fatigue litten“, berichtet er. Das Ergebnis: Patienten, die an dem Sportprogramm teilnahmen, waren weniger erschöpft als zuvor. In der Kontrollgruppe ohne Sportprogramm verschlechterte sich die Fatigue dagegen sogar noch. Hilft Bewegung also gegen die chronische Erschöpfung? Ganz sicher sind sich die Wissenschaftler noch nicht. Denn beim Sport können auch andere Effekte eine Rolle spielen, wie etwa das soziale Miteinander in der

Trainingsgruppe. Zudem berichten viele Patienten auch, dass es ihnen helfe, selbst aktiv zu werden, etwas gegen ihre Krankheit unternehmen zu können.

— Entspannung als Alternative

Ob es wirklich nur der Sport selbst ist, oder auch das „Außenherum“, das den Fatigue-Patienten hilft, wollen die Forscher am NCT jetzt in weiteren Studien herausfinden. Derzeit laufen zwei Studien: „BEST“ und „BEATE“. BEST steht für „Bewegung und Entspannung für Brustkrebspatientinnen unter Strahlentherapie“, während die BEATE-Studie „Bewegung und Entspannung als Therapie gegen Erschöpfung“ unter Chemotherapie untersucht. „Im Gegensatz zu bisherigen Studien vergleichen wir hier zwei aktive Gruppen miteinander: Die eine nimmt an einem Krafttraining teil, die andere absolviert ein progressives Muskelrelaxationsprogramm nach Jacobson“, erläutert Karen Steindorf. Bei der progressiven Muskelrelaxation spannen die Teilnehmer für einen kurzen Moment bestimmte Muskelpartien an und entlasten sie wieder. Auf diese Weise soll der Körper einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. „Wir sind schon sehr auf die Ergebnisse gespannt“, sagt sie. „Noch wissen wir nicht, ob die progressive Muskelrelaxation während einer Chemo- bzw. Strahlentherapie für die Frauen nicht sogar besser ist als anstrengender Kraftsport.“ Die Ergebnisse dürfen allerdings erst ausgewertet werden, wenn die Studien abgeschlossen sind. Das wird vermutlich noch mindestens ein Jahr dauern. Bisher haben etwa 160 Brustkrebspatientinnen an den Studien teilgenommen. 260 sollen



es am Ende sein, damit die Forscher ein deutliches Ergebnis erhalten.

— Und wie genau laufen die beiden Studien ab?

Zunächst ermitteln Mitarbeiter des NCT die Symptome der Patientin und die Schwere der Fatigue über einen Fragebogen. Daneben werden Fitness, Muskelkraft und Fettanteil des Körpers gemessen sowie verschiedene Blut- und Urinwerte untersucht. Die Zuordnung der Patientinnen in die Kraftsport- oder Muskelrelaxationsgruppe erfolgt zufällig. Das jeweilige Programm dauert zwölf Wochen. Vor und nach jeder Einheit füllen die Patientinnen einen Fragebogen zu ihrem aktuellen Befinden aus. Nach Abschluss des jeweiligen Programms können die Studienteilnehmerinnen ihr bisheriges Training fortführen, sofern sie möchten, oder auch in die andere Gruppe wechseln.

— Teilnehmer gesucht!

„Für beide Studien suchen wir noch Teilnehmerinnen“, sagt Karen Steindorf. „Die BEATE-Studie läuft mindestens noch bis Ende 2012, die BEST-Studie bis Mitte 2013.“ Da die Programme in Heidelberg mehrmals wöchentlich stattfinden, sollten Interessentinnen aus dieser Region stammen. Wenn Sie teilnehmen möchten oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an:

Petra Armbrust, Studienkoordination,
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen
Tel.: 06221-56 38714,
E-Mail: petra.armbrust@nct-heidelberg.de

// BARBARA WELSCH

Sport schützt vor Krebs

Nicht nur wegen des Fatigue-Syndroms ist Sport in der Krebsforschung ein Thema. Schon seit längerem ist bekannt, dass Sport das Krebsrisiko durch verschiedene Mechanismen senken kann.

Wie genau, erklärt Professor Dr. Cornelia Ulrich, Direktorin des NCT und Leiterin der Abteilung Präventive Onkologie am Deutschen Krebsforschungszentrum: „Zum einen bildet unser Körper durch den Verlust an Gewicht und Körperfett weniger Stoffe, die das Tumorwachstum fördern können, z.B. Östrogene und Entzündungsmarker. Zum anderen gibt es Anzeichen dafür, dass die Zellen von sportlich aktiven Menschen mit Stresssituationen besser umgehen können, z.B. mit der Reparatur beschädigter DNA. Bei Aktivitäten im Freien produziert der Körper durch Sonneneinstrahlung zudem vermehrt Vitamin D, das direkt auf mehrere krebshemmende Mechanismen Einfluss nehmen kann. Letztlich beeinflussen Sport und Bewegung auch unser Immunsystem, die genauen Mechanismen sind jedoch sehr komplex.“ Viele Studien haben ergeben, so Ulrich, dass regelmäßige Bewegung das Darmkrebsrisiko um bis zu 40% und das Brustkrebsrisiko nach den Wechseljahren um etwa 30% senken kann.

Mehr zum Thema: Stimmen und Eindrücke vom NCT-Sportprogramm für Krebspatienten hören Sie unter www.dkfz.de/einblick
→ Zusätzliche Informationen zur aktuellen Ausgabe

