

## Sport gegen Krebs

Deutsches Ärzteblatt 104, Ausgabe 9 vom 02.03.2007, Seite A-575 / B-506 / C-487

MEDIZIN: Referiert

Im Rahmen der Krebsprävention spielt neben einer vitaminreichen Kost, beispielsweise fünfmal am Tag Obst, die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle. Aber nicht nur Sport zur Krebsprophylaxe, sondern auch sportliche Aktivität zur Prognoseverbesserung nach einer Krebserkrankung zahlt sich aus.

Rudern gegen Krebs lautet eine populäre, von E. Jäger, Frankfurt, ins Leben gerufene Initiative für Krebspatienten im Rhein-Main-Gebiet mit einer jährlich stattfindenden Regatta auf dem Rhein. Dass sportliche Aktivität die Prognose des kolorektalen Karzinoms günstig zu beeinflussen vermag, haben amerikanische Autoren um A. Meyerhardt in einer prospektiven Beobachtungsstudie an 573 Frauen mit einem Darmkrebs im Stadium I bis III herausgefunden. Nicht die sportliche Aktivität vor der Diagnose, sondern mindestens 18 Stunden wöchentliches Training („metabolic equivalent test“) führten bei nichtmetastasiertem kolorektalem Karzinom zu einer hochsignifikanten Verbesserung der Überlebensrate. Auch wenn es schwer fallen mag, Tumorpatienten, die nie Sport getrieben haben, nach einer belastenden Krebsoperation für körperliche Aktivitäten zu gewinnen, so scheint zumindest beim kolorektalen Karzinom ohne Metastasen gültig zu sein, dass Sportler länger leben.

Meyerhardt JA et al.: Physical activity and survival after colorectal cancer diagnosis. J Clin Oncol 2006; 24; 3527–34. E-Mail: [jmeyerhardt@partners.org](mailto:jmeyerhardt@partners.org)