



Ausdauertraining bei Prostatakrebs

Männer, die an einem Prostatakrebs erkrankt sind, profitieren möglicherweise besonders von einem Ausdauertraining. Und zwar verbessert ein spezielles Intervalltraining nicht nur die kardiovaskuläre Gesundheit der Betroffenen, sondern scheint sich auch besonders positiv auf die biochemischen Prozesse auszuwirken, die den Verlauf der Krebserkrankung bestimmen.

Zu diesem Ergebnis kam eine Studie, in deren Rahmen Prostatakarzinompatienten in einem dreimonatigen Intervalltraining integriert wurden. Die Hälfte der Studienteilnehmer führte dreimal pro Woche ein spezielles Laufbandtraining durch, bei dem die Intensität von Intervall zu Intervall unter Beobachtung gesteigert wurde.

Die Vergleichsgruppe veränderte ihr Trainingsverhalten während des Studienzeitraums nicht. Mittels spezieller Messungen wurden zum einen Angaben zur Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems und zum anderen spezielle Indikatoren zum weiteren Verlauf der Krebserkrankung ermittelt. In diesem Rahmen ist unter anderem der sogenannte PSA-Wert ein wichtiger Marker dafür, dass eine oder mehrere Erkrankungen in der Prostata stattgefunden haben.

Im Ergebnis zeigte sich, dass das Intervalltraining einen nachweislich positiven Einfluss auf das ohnehin gesteigerte kardiovaskuläre Risiko bei Prostatakrebspatienten hat. Während sich die Herz- und Gefäßgesundheit in der Sportlergruppe verbesserte, nahm sie in der Kontrollgruppe ab. Zudem reduzierte sich der PSA-Wert nach dem aktiven Intervall-Ausdauertraining und deutet damit darauf hin, dass es zu einem verminderten Wachstum von Prostatakrebszellen gekommen sein könnte. In der Kontrollgruppe nahm dieser Wert nicht ab. Auch schien es in der Sportlergruppe zu einer leichten Unterdrückung von Prostatakarzinomzellen gekommen zu sein. Um diesen möglichen positiven Zusammenhang von Ausdauersport und Prostatakrebs zu bestärken, sind weitere Studien geplant.

Kang, D.W, et al.

Effects of Exercise on Cardiorespiratory Fitness and Biochemical Progression in Men With Localized Prostate Cancer Under Active SurveillanceThe ERASE Randomized Clinical Trial

Jama Onkol 8/2021

[Zurück zur Übersicht](#)