

Prostatakrebs und Körperliche Aktivität

Was ist Prostatakrebs?

Prostatakrebs ist mit einem Anteil von 1,5 % aller Todesfälle eine wichtige Ursache für den Tod im Großherzogtum Luxemburg. Bei Männern ist es die dritthöchste Ursache (10,5 %) für Todesfälle durch Krebs [1]. Dieser Krebs, der ausschliesslich bei Männern auftritt, ist ein bösartiger Tumor, welcher in den Zellen der Prostata beginnt (d.h. der Drüse unterhalb der männlichen Blase, welche die Flüssigkeit für Samen produziert), langsam wächst und zunächst auf die Prostata Drüse beschränkt bleibt. Er kann sich aber in andere Bereiche des Körpers verstreuen (Bildung von Metastasen). Die Symptome können Probleme beim Wasserlassen, Schmerzen im unteren Rücken und Schmerzen bei der Ejakulation beinhalten. Bewegungsmangel kann ein Risikofaktor für Prostatakrebs sein, während Rauchen und Übergewicht im engen Zusammenhang mit Krebssterblichkeit stehen [2, 3].

Was sind die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Prostatakrebs?

Körperliche Aktivität ist mit einem verringerten Risiko von Prostatakrebs, dessen Progression und Mortalität verbunden [3-5]. Körperliche Aktivität kann die Nebenwirkungen der Behandlung (z.B. Bestrahlung oder Hormontherapie) durch den Erhalt oder die Steigerung der Muskelkraft, Knochendichte, kardiorespiratorischen Fitness und sexuellen Funktion, sowie durch die Minderung des Körpergewichtes, der Müdigkeit und der psychischen Belastung, kompensieren [6, 7]. Nach der Behandlung verbessern betreute Übungen die Muskelkraft, kardiorespiratorische Fitness, körperliche Funktionsfähigkeit des Unterkörpers und geistige Gesundheit [8]. Körperliche Aktivität kann das Risiko der Progression des Krebses über verschiedene Mechanismen, wie die Verringerung des Insulinspiegels und Entzündungen, die bekanntermaßen an der Proliferation von Krebszellen beteiligt sind, verringern [4].

Was sind die Risiken?

Es gibt nur begrenzte Indikationen gegen die Ausübung von körperlicher Aktivität. Bei Hautreizungen in Verbindung mit der Strahlentherapie sollte das Schwimmen vermieden werden. Körperliche Aktivitäten sollten beaufsichtigt werden, um Nebenwirkungen wie z.B. Frakturen, insbesondere bei Patienten mit einer Hormontherapie, bei Diagnose von Osteoporose oder Knochenmetastasen, zu vermeiden [9]. Darüber hinaus ist die Abnahme der körperlichen Fitness der Patienten, die oft nach einem Therapiezyklus auftritt, eine potentielle Barriere, die durch eine Verringerung der Dauer der Aktivität ausgeglichen werden sollte.

Empfehlungen

Körperliche Aktivität wird dringend nach der Diagnose von Prostatakrebs empfohlen. Nach der Diagnose sehen Empfehlungen mindestens 150 Minuten mässige oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche vor [9]. Aerobe Aktivitäten sollten der Ausdauer der Patienten angepasst werden und können Wandern, Radfahren, Schwimmen, Tennis und Joggen beinhalten [5]. Kraft- und Beweglichkeitstraining sollten auf alle großen Muskelgruppen abzielen. Krafttraining sollte 3 Sätze von 6 bis 8 verschiedenen Übungen (8-12 Wiederholungen bei 60-80 % der Maximalkraft für jede Übung) und mindestens 2 Sitzungen pro Woche beinhalten [10]. Zusätzlich werden Beckenbodenübungen für diejenigen empfohlen, bei denen die Prostata gänzlich entfernt wurde. High-Impact-Übungen (bis zu 10 Sätze von 10 Sprüngen mit und ohne Zusatzgewicht) werden für Patienten, bei denen es keine Kontraindikation gibt, empfohlen [7].

Referenzen

1. World Health Organisation, 2014.
 2. Medlineplus, 2014.
 3. Leitzmann & Rohrmann, Clin Epidemiol 2012.
 4. Richman et al., Cancer Res 2011.
 5. Kenfield et al., J Clin Oncol 2011.
 6. Gardner et al., J Clin Oncol 2014.
 7. Winters-Stone et al., Med Sci Sports Exerc 2014.
 8. Galvao et al., Eur Urol 2014.
 9. Schmitz et al., Med Sci Sports Exerc 2010.
 10. Focht et al., J Support Oncol 2013.
- Ausführlichen Referenzen sind auf www.sport-sante.lu

Autoren: Alexis Lion¹, Jane S. Thornton²
Experte : Caroline Duhem³

¹ Luxembourg Institute of Health, Sports Medicine Research Laboratory, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

² Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Policlinique Médicale Universitaire, CH-1011 Lausanne, Switzerland

³ Centre Hospitalier de Luxembourg, Hématologie – Cancérologie, L-1210 Luxembourg, Luxembourg