

## **Muskelkraft und Ausdauer liefern Hinweise auf Prognose von Krebserkrankungen**

Dienstag, 4. Februar 2025

[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

Perth – Die Stärke des Handgriffs und die maximale Sauerstoffaufnahme auf dem Ergometer liefern bei Krebspatienten Hinweise zur Prognose. Eine schwache Muskulatur und eine fehlende Ausdauer waren in einer Metaanalyse vor allem bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen mit einer kürzeren Überlebenszeit assoziiert, wie die im British Journal of Sports Medicine ([2024; DOI: 10.1136/bjsports-2024-108671](https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108671)) publizierten Ergebnisse zeigen.

Frühere Studien hatten gezeigt, dass körperlich fitte Personen seltener an Krebs erkranken und sterben. Unklar war, welchen Einfluss die körperliche Konstitution auf den Verlauf einer bereits bestehenden Krebserkrankung hat.

Dass Sport eine Krebserkrankung heilt, dürfte unwahrscheinlich sein, körperliche Aktivität könnte jedoch die Therapie unterstützen. Ein geschwächter Zustand des Patienten kann auch anzeigen, dass er die Krankheit nicht lange überleben wird.

Epidemiologische Studien können nicht zwischen Ursache und Wirkung unterscheiden. Bei Krebserkrankungen gibt es jedoch offenbar eine klare Assoziation zwischen körperlicher Fitness und dem Überleben. Dies zeigen die Ergebnisse einer Metaanalyse, für die ein Team um Robert Newton von der Edith Cowan University in Perth die Daten aus 42 Studien mit 46.694 Teilnehmern ausgewertet hat.

Die körperliche Kraft der Hand wurde in den Studien in der Regel mit einem Dynamometer bestimmt. Eine geringe Muskelkraft liegt bei Frauen bei weniger als 25 kg und eine sehr geringe Kraft bei weniger als 13 kg vor. Die entsprechenden Werte für Männer betragen 40 kg und 20 kg. Die kardiorespiratorische Fitness wurde in den Studien entweder auf dem Ergometer/Laufband gemessen oder mit der 6-Minuten-Gehstrecke abgeschätzt.

Die gepoolte Datenanalyse der Studienergebnisse ergab, dass Fitness und Körperkraft die Prognose beeinflussen. Newton ermittelt für Patienten mit einer guten kardiorespiratorischen Fitness eine um 31 % bis 46 % verminderte Gesamtmortalität. Bei der Muskelkraft war jedes Kilo in der Griffstärke mit einem um 11 % verminderten Sterberisiko assoziiert – wobei eher die Überlebenszeiten als die Chancen, den Krebs zu überleben, gemeint sind.

Besonders günstig wirkt sich die Kombination von Körperkraft und Ausdauer aus. Diese Patienten haben nach den Berechnungen von Newton eine um 31 % bis 46 % geringere Sterblichkeit als Patienten mit geringer Muskelkraft und geringer kardiorespiratorischer Fitness.

Patienten mit fortgeschrittenem Krebs (Stadium 3 und 4) haben der Metaanalyse zufolge bei guter körperlicher Konstitution ein um 8 % bis 46 % niedrigeres Risiko auf einen vorzeitigen Tod. Bei Krebserkrankungen der Lungen- oder im Verdauungstrakt war das Risiko um 19 % bis 41 % niedriger.  
© rme/aerzteblatt.de