

Fit for life

Mit Sport leben Prostatakrebs-Patienten länger

— Wer sich regelmäßig bewegt und körperlich fit hält, beugt Krankheiten vor oder kann den Verlauf vieler Krankheiten positiv beeinflussen. Das trifft wohl auch auf das Prostatakarzinom zu. Einer US-amerikanischen Studie zufolge können Prostatakarzinom-Patienten, die sportlich aktiv sind, den Krebsstod hinauszögern oder sogar vermeiden.



© q-snap / Fotolia.com

Mit regelmäßiger intensiver Bewegung verbessern Prostatakrebs-Patienten ihre Überlebenschancen.

Die Forscher werteten Daten von 2.705 Teilnehmern der Health Professional Follow-up Studie (1990–2008) aus. Alle Probanden waren an einem nicht metastasierten Prostatakarzinom erkrankt. Die Teilnehmer wurden zu Beginn der Untersuchung danach befragt, ob und wie viel Sport sie trieben. Sie mussten neben Art der Bewegung auch die Häufigkeit und Dauer angeben.

Patienten, die nach ihrer Krebsdiagnose mehr als 90 Minuten pro Woche in normalem oder zügigen Tempo spazieren gingen, hatten ein um 46% geringeres allgemeines Sterberisiko. Bei Männern, die pro Woche drei Stunden oder mehr einen körperlich anstrengenden Sport ausübten, sank das Sterberisiko um 49%. Beim krebsbezogenen Sterberisiko fiel das Ergebnis drastischer aus: Bei Männern, die mindestens drei Stunden pro Woche einen körperlich anstrengenden Sport ausübten, sank das krebsbedingte Sterberisiko um 61%. Längere flotte Spaziergänge mehrmals pro Woche hingegen hatten nur einen geringen, aber keinen signifikanten Effekt. „Bereits 15 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag genügen, um die allgemeine Gesundheit zu fördern, dabei ist es egal ob man spazieren geht, joggt, Fahrrad fährt oder im Garten arbeitet“, so die Erstautorin Stacey Kenfield. „Für Benefits bezüglich des Prostatakarzinoms bedarf es jedoch mehr: Drei Stunden körperlich anstrengender Sport sind da schon notwendig.“ **dk**

Prostatektomie

Vor OP-Folge Inkontinenz warnen

— Etwa 80% aller Prostatektomie-Patienten leben auch zehn Jahre nach der Operation noch. Viele dieser Patienten sind im Alter inkontinent, was die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränkt. Bislang gab es keine verlässlichen Langzeit-Daten zur Inkontinenzhäufigkeit nach einer Prostatektomie. Italienische Urologen haben diese Lücke nun geschlossen.

In die Studie wurden 235 Patienten eingeschlossen, denen zwischen 1994 und 2002 die Prostata entfernt wurde. Alle Patienten waren nach dem Zwei-Jahres-Follow-up kontinent und wurden 2010 erneut untersucht. 209 (89%) der Patienten blieben weiterhin kontinent, 26 (11%) benutzen eine oder mehrere Vorlagen täglich – was mehr als doppelt so hoch ist wie in der Normalbevölkerung gleichen Alters zu erwarten wäre.

Die Forscher führen die erhöhte Inkontinenzrate einerseits auf das Alter und andererseits auf die durch die Operation beeinträchtigte Unterleibsmuskulatur zurück. Sie empfehlen, betroffene Patienten vor diesen Langzeitfolgen zu warnen. **slx**

Anzeige