# Körperliches Training wirkt sich positiv auf die sexuelle Gesundheit von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs aus

**Metastasierter Brustkrebs erfordert eine komplexe und langwierige Behandlung, deren Nebenwirkungen die Lebensqualität der Patientinnen beeinträchtigen. Dazu gehören oftmals auch sexuelle Probleme. Forschende am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und am NCT Heidelberg zeigten nun in einer großen internationalen, randomisierten Sport-Interventionsstudie, dass Frauen, die ein angeleitetes neunmonatiges Trainingsprogramm erhielten, über signifikant weniger Beschwerden berichteten als Frauen, die kein Training absolvierten.**

Die Behandlung von metastasiertem Brustkrebs ist mit einer Vielzahl an unerwünschten Nebenwirkungen verbunden. Doch im Gegensatz zu klinischen Nebenwirkungen (z. B. Neutropenie, Übelkeit oder Erbrechen), für die es anerkannte Behandlungsempfehlungen gibt, sind sexuelle und vaginale Probleme oftmals noch ein Tabuthema, über das nur selten gesprochen und auch wenig geforscht wird.

In der internationalen, randomisiert-kontrollierten PREFERABLE-EFFECT-Studie wurden 355 Frauen mit metastasiertem Brustkrebs über einen Zeitraum von neun Monaten wiederholt zu Symptomen und Problemen befragt. Die Hälfte der Teilnehmerinnen absolvierte ein neunmonatiges angeleitetes Trainingsprogramm, bestehend aus zweimal wöchentlich Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen für jeweils eine Stunde. Die Kontrollgruppe erhielt nur allgemeine Bewegungsempfehlungen. Die kürzlich publizierten primären Analysen hatten signifikante Verbesserungen bei Fatigue und der Lebensqualität durch das Training gezeigt (Hiensch et al. Nature Medicine 2024). Eine aktuelle Auswertung der Studiendaten am DKFZ konzentrierte sich nun auf die Angaben zu sexuellen und vaginalen Problemen sowie auf andere weniger beachtete Symptome.

Die Ergebnisse zeigen, dass viele Studienteilnehmerinnen zu Beginn der Untersuchung unter niedriger sexueller Aktivität, geringem Interesse an Sex, eingeschränkter sexueller Zufriedenheit, vaginaler Trockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr litten. Das angeleitete Trainingsprogramm führte zu einer Verbesserung.

So hatten die Teilnehmerinnen der Trainingsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nach sechs Monaten um durchschnittlich sechs Punkte höhere Werte an sexueller Aktivität/Interessen, wenn diese auf einer Skala von 0 bis 100 bewertet wurden. Dieser Unterschied war statistisch signifikant und ist als geringer bis moderater Effekt einzuordnen, der auch noch nach neun Monaten bestand. In der Trainingsgruppe erhöhte sich zudem der Anteil der Frauen, die Sex als angenehm empfanden. Auch vaginale Probleme verbesserten sich nach sechs Monaten statistisch signifikant, wobei der Trainingseffekt bei den unter 50-jährigen Frauen am ausgeprägtesten war. Darüber hinaus zeigte sich bei den Patientinnen unter Chemotherapie durch das Training eine signifikante Linderung weiterer Chemotherapie-Nebenwirkungen, wie Schmerzen im Mundbereich und gereizte Augen.

„Die Studie unterstreicht die Bedeutung von Bewegung als unterstützende Maßnahme, um die Lebensqualität von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs zu verbessern“, sagt Seniorautorin Karen Steindorf, Abteilungsleiterin am DKFZ und am NCT Heidelberg. Aktuell laufen im PREFERABLE-Projekt weiterführende Analysen, unter anderem an Blutproben der Teilnehmerinnen, um die Wirkmechanismen und mögliche modifizierende Faktoren besser zu verstehen. Dadurch sollen die Trainingsprogramme in Zukunft noch individueller für jede Patientin angepasst und die Wirksamkeit weiter gesteigert werden.

**Über das DKFZ:**

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, Interessierte und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Patientinnen und Patienten zu verbessern, betreibt das DKFZ gemeinsam mit exzellenten Universitätskliniken und Forschungseinrichtungen in ganz Deutschland Translationszentren:

- Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT, 6 Standorte)
- Deutsches Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK, 8 Standorte)
- Hopp-Kindertumorzentrum (KiTZ) Heidelberg
- Helmholtz-Institut für translationale Onkologie (HI-TRON) Mainz – ein Helmholtz-Institut des DKFZ
- DKFZ-Hector Krebsinstitut an der Universitätsmedizin Mannheim
- Nationales Krebspräventionszentrum (gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe)

Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.

**Publikation:**
M.E. Schmidt, A.E. Hiensch, J. Depenbusch, E.M. Monninkhof, J. Belloso, D. Clauss, N. Gunasekara, M. Trevaskis, H. Rundqvist, J. Wiskemann, J. Müller, M.G. Sweegers, A. Schneeweiss, R. Altena, J. Kufel-Grabwska, R.M. Bijlsma, L. van Leeuwen-Snoeks, D. ten Bokkel Huinink, G. Sonke, S. Brandner, P. Savas, Y. Antill, M. White, N. Ancizar, E. van der Wall, N.K. Aaronson, E. Senkus, A. Urruticoechea, E.M. Zopf, W. Bloch, M.M. Stuiver, Y. Wengstrom, A.M. May, K. Steindorf: Impact of Exercise on Sexual Health, Body Image, and Therapy-related Symptoms in Women with Metastatic Breast Cancer: The Randomized Controlled PREFERABLE-EFFECT Trial. International Journal of Cancer 2025, DOI: https://doi.org/10.1002/ijc.35429

## Pressemitteilung

07.04.2025
Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

## Weitere Informationen

- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)