

Mit Rad und Tat gegen Brustkrebs

Schützt körperliche Aktivität vor Krebserkrankungen? Dieser Frage gehen Epidemiologen seit langem nach. Dr. Karen Steindorf hat in Zusammenarbeit mit Privatdozentin Dr. Jenny Chang-Claude und weiteren Wissenschaftlerinnen des Deutschen Krebsforschungszentrums in einer Fall-Kontroll-Studie zum Brustkrebsrisiko vor den Wechseljahren festgestellt, dass moderate körperliche Aktivität das Brustkrebsrisiko senken kann. Besonders durch Rad fahren ergab sich ein deutlich positiver Trend.

In der Januar-Ausgabe des *American Journal of Epidemiology** präsentieren die Wissenschaftlerinnen Ergebnisse zum Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Brustkrebs in Deutschland. 1246 Frauen, darunter 360 Brustkrebs-Patientinnen, wurden nach der Häufigkeit, Intensität und Dauer von körperlichen Aktivitäten im Alter von 12 bis 19 Jahren und während des jungen Erwachsenenalters zwischen 20 und 30 Jahren befragt. Dabei standen nicht nur diverse Sportarten im Blickpunkt, sondern ebenso körperliche Tätigkeiten im Haushalt und Beruf, sowie zu Fuß gehen und Rad fahren.

Frauen mit moderater Gesamtaktivität hatten ein niedrigeres Brustkrebsrisiko als körperlich wenig aktive Frauen. Extreme körperliche Aktivität senkte jedoch das Brustkrebsrisiko nicht. Als mögliche Erklärung wird eine Stärkung des Immunsystems durch mäßige körperliche Aktivität diskutiert. Zu viel Anstrengung könnte dagegen zu einer Schwächung der Abwehrkräfte führen oder sich negativ auf den Hormonhaushalt auswirken. Betrachtet man die einzelnen Aktivitäten getrennt, zeigt sich ein sinkendes Brustkrebsrisiko, je öfter das Fahrrad benutzt wird. So konnten Frauen, die am häufigsten radelten – beispielsweise mehr als drei Stunden pro Woche bei mittlerem Tempo –, ihr Brustkrebsrisiko um 34 Prozent senken. Für Frauen, die im Alltag bereits körperlich sehr aktiv waren, brachte zusätzlicher Sport keine weitere Risikoreduktion.

Die Epidemiologinnen vermuten, dass beim Rad fahren ein positiver Effekt am deutlichsten zum Ausdruck kam, weil sich die Frauen bei der Befragung an diese Art der körperlichen Betätigung besonders gut erinnern konnten. Andere Aktivitäten gaben sie möglicherweise weniger genau wieder. Zukünftige Studien sollten besonders nationale Unterschiede der Bewegungsgewohnheiten einbeziehen.

*Karen Steindorf, Martina Schmidt, Silke Kropp und Jenny Chang-Claude. Case-control study of physical activity and breast cancer risk among premenopausal women in Germany. *American Journal of Epidemiology*, Band 157, Nr. 2, 121-130, Januar 2003

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat die Aufgabe, die Mechanismen der Krebsentstehung systematisch zu untersuchen und Krebsrisikofaktoren zu erfassen. Die Ergebnisse dieser Grundlagenforschung sollen zu neuen Ansätzen in Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen führen. Das Zentrum 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 e.V.

Diese Pressemitteilung ist abrufbar unter www.dkfz.de/pressemitteilungen

Dr. Julia Rautenstrauch
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
D-69120 Heidelberg
T: +49 6221 42 2854
F: +49 6221 42 2968