

**Gesenktes Brustkrebsrisiko:
Körperliche Aktivität nach den Wechseljahren zahlt sich aus**

Das Brustkrebsrisiko von Frauen, die nach den Wechseljahren regelmäßig körperlich aktiv sind, ist um etwa ein Drittel niedriger als das ihrer eher inaktiven Geschlechtsgenossinnen. Dies ergab eine Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Mehrere Studien deuteten bereits darauf hin, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Brustkrebsrisiko von Frauen senkt. Unbekannt war jedoch bislang, wie viel Sport die Frauen in welcher Lebensphase treiben müssen, um von dem Schutzeffekt zu profitieren. Außerdem war wenig erforscht, welche Art von Brusttumoren durch die körperliche Aktivität beeinflusst wird.

Antworten auf diese Fragen geben nun die Ergebnisse der MARIE-Studie: Im Rahmen dieser Untersuchung wurden 3.464 Brustkrebs-Patientinnen und 6.657 gesunde Frauen im Alter von 50 bis 74 Jahren auf Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Brustkrebsrisiko befragt. Die Teilnehmerinnen der Studie, die unter der Federführung von Professor Dr. Jenny Chang-Claude im Deutschen Krebsforschungszentrum und in der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf durchgeführt wurde, gaben Auskunft über ihre körperliche Betätigung während zweier Lebensphasen: vom 30. bis zum 49. Lebensjahr sowie vom 50. Lebensjahr an.

Ein Vergleich von Kontrollen und Brustkrebspatientinnen zeigte, dass die Frauen der Kontrollgruppe körperlich aktiver gewesen waren als die Patientinnen. Die Wissenschaftler errechneten daraufhin die relativen Brustkrebsrisiken, in denen auch der Einfluss anderer Risikofaktoren berücksichtigt wurde. Dies ergab, dass das Risiko, nach den Wechseljahren an Brustkrebs zu erkranken, für die körperlich aktivsten MARIE-Teilnehmerinnen um rund ein Drittel niedriger war als für Frauen, die sich insgesamt wenig körperlich betätigten.

Für diese Risikoreduktion musste sich niemand im Fitnessstudio schinden: Die Frauen der körperlich aktivsten Gruppe gingen zum Beispiel pro Tag zwei Stunden zu Fuß und fuhren eine Stunde Rad, während die inaktivsten Studienteilnehmerinnen nur etwa 30 Minuten täglich zu Fuß unterwegs waren. Die Epidemiologinnen erkannten darüber hinaus, dass vor allem die körperliche Betätigung nach den Wechseljahren dazu beiträgt, das Brustkrebsrisiko zu senken.

Bei der genauen Untersuchung der Art der Brustkrebsfälle stellte sich heraus, dass bei den körperlich aktiven Frauen vor allem solche Tumoren seltener auftreten, die Rezeptoren für die beiden weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron ausbilden. Solche bösartigen „Hormonrezeptor-positiven“ Tumoren machten 62,5 Prozent aller Brustkrebsfälle unter den MARIE-Teilnehmerinnen aus. Andere Tumormarker, wie die Ausbildung des HER2-Rezeptors oder der Grad der Differenzierung der Krebszellen, standen in keinem Zusammenhang mit der körperlichen Aktivität.

Der Effekt der körperlichen Aktivität war unabhängig von Gewichtszunahme, Gesamtenergiezufuhr oder vom Body Mass Index. Die Forscher vermuten daher, dass körperliche Aktivität das Krebsrisiko über hormonelle Mechanismen reduziert, und nicht, wie oft vermutet, lediglich durch eine Reduktion des Körperfetts oder andere Veränderungen der Körperkonstitution.

„Es muss ja gar nicht immer Sport sein“, sagt Privatdozentin Dr. Karen Steindorf aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum, die leitende Wissenschaftlerin dieser Analysen, „in unseren Berechnungen haben wir auch Aktivitäten wie Gartenarbeit, Radeln oder den Fußweg zum Einkaufen berücksichtigt. Unser Rat an alle Frauen ist daher“, fasst die Wissenschaftlerin zusammen: „Bleiben oder werden Sie körperlich aktiv – auch in der zweiten Lebenshälfte. Sie senken nicht nur Ihr Brustkrebsrisiko, sondern auch Knochen, Herz und Gehirn profitieren nachweislich davon.“

Martina E. Schmidt, Karen Steindorf, Elke Mutschelknauss, Tracy Slinger, Silke Kropp, Nadia Obi, Dieter Flesch-Janys und Jenny Chang-Claude: Physical Activity and Postmenopausal Breast Cancer: Effect Modification by Breast Cancer Subtypes and Effective Periods in Life. Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention 2008, DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-08-0479

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland und Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft deutscher Forschungszentren. Über 2.000 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, davon 850 Wissenschaftler, erforschen die Mechanismen der Krebsentstehung und arbeiten an der Erfassung von Krebsrisikofaktoren. Sie liefern die Grundlagen für die Entwicklung neuer Ansätze in der Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen. Daneben klären die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Krebsinformationsdienstes (KID) Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger über die Volkskrankheit Krebs auf. Das Zentrum wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert.

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

Dr. Stefanie Seltmann
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
D-69120 Heidelberg
T: +49 6221 42 2854
F: +49 6221 42 2968
presse@dkfz.de