



Web-basiertes Stress-Management-Programm hilft nach Krebsdiagnose

In den ersten Wochen nach der Tumordiagnose sind Patienten erheblichem Stress ausgesetzt. Ein internetbasiertes Stress-Management-Programm hilft, den Distress der Betroffenen zu senken.

Dies ist eine Erkenntnis der Forscher, die in ihrer Studie Umsetzbarkeit und Wirksamkeit des internetbasierten Programms STREAM (Stress-Aktiv-Mindern!) bei 129 Patienten untersuchten, die 12 Wochen zuvor mit ihrer Erstlinientherapie begonnen hatten. Randomisiert wurden sie einer Web-basierten Interventionsgruppe oder der Kontrollgruppe (Warteliste) zugeteilt. Primärer Endpunkt war die Lebensqualität nach der Intervention (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Fatigue), sekundäre Endpunkte Stress (Distress Thermometer) und Angst oder Depression („hospital anxiety and depression scale“).

In der Interventionsgruppe war die Lebensqualität signifikant höher ($p = 0,007$)

als in der Kontrollgruppe und der Distress signifikant niedriger ($p = 0,03$). Dagegen änderten sich die Werte für Angst und Depression nicht signifikant. Auch in der Kontrollgruppe mit verzögerter Intervention nahm die Lebensqualität nach der Teilnahme am STREAM-Programm zu. STREAM besteht aus 8 Modulen, die jeweils in einer Woche bearbeitet werden können und die Elemente Psychoedukation, Selbstreflexion, Strategien und Übungen beinhalten. Dazu adaptierten die Forscher anerkannte kognitiv-behaviorale oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktionstechniken für das Internet. Den Patienten wurde darüber hinaus empfohlen, täglich eine herunterladbare Audio-Einheit zur Entspannung zu nutzen. Nach jedem Modul gaben die



© STEEX / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodel)

Eine webbasierte Intervention erhöhte die Lebensqualität signifikant.

psychologischen Therapeuten den Patienten per Mail ein schriftliches Feedback.

Fazit: Das internetbasierte Stress-Management-Programm STREAM ist in der Praxis gut anwendbar und hilft, die Lebensqualität von Patienten mit neu diagnostizierter Tumorerkrankung zu verbessern. *Brigitte Schalhorn*

Urech C et al. Web-based stress management for newly diagnosed patients with cancer (STREAM): a randomized, wait-list controlled intervention study. *J Clin Oncol.* 2018;36(8):780-8.

Nach Brustkrebs: Dem Speck an den Kragen gehen

Übergewicht wirkt sich negativ auf den Verlauf einer Brustkrebserkrankung aus. Eine Studie hat nun ergeben, dass gezieltes Training bei adipösen Brustkrebspatientinnen metabolische Parameter verbessert. Womöglich wirkt sich das auch auf die Krebsprognose aus.

Ein metabolisches Syndrom erhöht unter anderem auch das Risiko für ein Brustkrebsrezidiv. Ob und wie sich metabolische Parameter bei adipösen Brustkrebspatientinnen durch ein Training beeinflussen lassen, wurde nun untersucht. 100 Frauen mit überstandener Brustkrebs wurden auf ein aerobes und Ausdauertraining ($n = 50$) oder eine gewöhnliche Betreuung ($n = 50$) randomisiert. Die Trainingsgruppe führte 16 Wochen lang 3-mal pro Woche ein supervidiertes moderates bis intensives (65–85% der maximalen Herzrate) aerobes und Ausdauertraining durch. Zu Beginn, unmittelbar nach der Intervention sowie

nach weiteren 3 Monaten (Trainingsgruppe) wurden die erforderlichen Parameter erhoben.

46% der Teilnehmerinnen waren adipös. Die Adhärenz zur Intervention betrug 95%, bei 91% konnten nach der Intervention alle erforderlichen Parameter erhoben werden. Der z-Score für das metabolische Syndrom hatte sich nach der Intervention in der Trainingsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe signifikant gebessert (Differenz zwischen den Gruppen 24,4; 95%-Konfidenzintervall 25,9–22,7; $p < 0,001$). Auch sarkopenische Adipositas (Index für appendikuläre Skelettmasse $p = 0,001$; Body-Mass-Index

$p = 0,001$) und zirkulierende Biomarker, darunter Insulin ($p = 0,002$), IGF-1 ($p = 0,001$), Leptin ($p = 0,001$) und Adiponectin ($p = 0,001$) waren signifikant verbessert. 3 Monate später waren die metabolischen Parameter bei der Trainingsgruppe noch immer besser.

Fazit: Eine Kombination von aerobem und Ausdauertraining kann bei übergewichtigen Brustkrebsüberlebenden metabolische Parameter verbessern. Dies spreche dafür, betroffenen Patientinnen nach Abschluss der onkologischen Behandlung eine solche Maßnahme zu verordnen, so die Forscher. *Kathrin von Kieseritzky*

Dieli-Conwright C M et al. Effects of Aerobic and Resistance Exercise on Metabolic Syndrome, Sarcopenic Obesity, and Circulating Biomarkers in Overweight or Obese Survivors of Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Oncol.* 2018;36(9):875-83.