

Die DZSM startet mit einem aktuellen Forschungsthema ins Jahr 2014. Onkologie und Bewegung sind mittlerweile aus der sportmedizinischen Praxis nicht mehr wegzudenken. Die Januarausgabe bringt dazu einige interessante Arbeiten. Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer beschreibt in seinem Editorial die zunehmende Bedeutung von Bewegung und Training für onkologische Erkrankungen in der Prävention, zur Reduktion der Krankheitslast, dem Management von Therapienebenwirkungen sowie zur Optimierung der Lebensqualität. Hier hat sich in den letzten Jahren für die Sportmedizin ein breites Betätigungsfeld entwickelt.

**S. 5** Durch **körperliche Aktivität (KA)** kann das **Risiko** für Magen-, Brust- und Gebärmutterkarzinome **gesenkt werden**. Für andere Krebsarten konnte der protektive Effekt der Bewegung noch nicht eindeutig nachgewiesen werden. Mögliche Ursachen hierfür sind methodische Studienlimitationen in der Erhebung der KA, des Zeitpunktes der durchgeführten KA in der Karzinogenese oder der Bestimmung des Aktivitätsausmaßes. Schmid et al. regen in ihrer Übersichtsarbeit zu kontrollierten Interventionsstudien an, die den physiologischen Zusammenhang zwischen KA und Krebsrisiko analysieren und zugrunde liegende biologische Mechanismen aufzeigen.

**S. 11** Winter und Rosenbaum zeigen in ihrer Übersicht **den internationalen Stand von Sportinterventionsprogrammen** in der onkologischen Behandlung von **Kindern** auf. Es sind bereits vielversprechende Wirkungen von Bewegung auf das muskuloskeletale System und Fatigue-Symptomatiken belegt. Geringe Teilnehmerzahlen und ein heterogenes Patientengut stellen Limitationen der Studien dar, so dass allgemeine Aktivitätsempfehlungen noch nicht ableitbar sind. Die Autoren stellen Überlegungen zur Planung und Durchführung von Sportprogrammen in den verschiedenen Therapiephasen an.

**S. 15** Erwachsene verbringen die Hälfte ihrer täglichen Wachzeit im Sitzen. Bucksch und Schlicht nehmen dies zum Anlass, auf die **gesundheitsgefährdenden Effekte** des Sitzens aufmerksam zu machen. Sie zeigen, warum in der internationalen Literatur eine **sitzende Lebensweise** als eigenständiger **Risikofaktor** behandelt wird. Das Risiko, zum Beispiel für Diabetes mellitus 2 oder kardiovaskuläre Erkrankungen, steigt mit den Sitzzeiten. Die Autoren stellen messmethodische Überlegungen zur validen und reliablen Erfassung der sitzenden Lebensweise an und raten dazu, in Empfehlungen zur körperlichen Aktivität auch immer sitzende Verhaltensweisen zu adressieren.

**S. 22** Wegen der oft schlechten körperlichen Konstitution ist das **Krafttraining** eine wichtige Komponente der Bewegungstherapie bei **onkologischen Patienten**. Wiske- mann und Steindorf haben einen Standard-Artikel verfasst, der die aktuelle Datenlage zusammenfasst. Es liegt eine gute Evidenz für ein Krafttraining bei Tumorpatienten, das auf große Muskelgruppen abzielt, vor. Die Intensität sollte bei 60-85% des 1 RM liegen. Gymnastische Kraftübungen mit oder ohne Flexiband sind eine gute Alternative in stationären Therapiephasen.

## EDITORIAL

### Onkologie und Bewegung

S. 3

Banzer W

## ÜBERSICHT

### Epidemiologic Studies of Physical Activity and Primary Prevention of Cancer

S. 5

Schmid D, Steindorf K, Leitzmann MF

### Sportinterventionsprogramme in der pädiatrischen Onkologie

S. 11

Winter CC, Rosenbaum D

### Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten

S. 15

Bucksch J, Schlicht W

## STANDARDS DER SPORTMEDIZIN

### Krafttraining als Supportivtherapie in der Onkologie

Wiske- mann J, Steindorf K

S. 22

## DOSSIER

Bewegungsmangel ist ein weltweites Problem: Bericht vom  
AHA-Kongress in Dallas

S. [1]

Körperliche Aktivität in der Onkologie

S. [2]

Urlaub für den Kopf – Yoga

S. [4]

Bewegung nicht durch „Pille“ ersetzbar

S. [5]

Termine

S. [6]

## DGSP AKTUELL

### Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen

2. Februar bis 30. März

S. I

### Wichtige Anschriften

S. II

### CME-Punkte

Bis zum 31. Juni 2014 können Sie zu den sportkardiologischen Standards in Heft 12/2013, S. 352-361 (Artikel von Scharhag und Burgstahler sowie Urhausen) unter [www.foerdereverein-sportmedizin.de](http://www.foerdereverein-sportmedizin.de) Fragen zum Erwerb von CME-Punkten beantworten.