

## 6. Zusammenfassung

Ruhe und körperliche Schonung gehörten jahrelang zu den Empfehlungen für Patienten mit chronischen Erkrankungen. Erst in den sechziger Jahren belegten mehrere epidemiologische und interventionelle Studien die positive Wirkung eines regelmäßigen Ausdauertrainings bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit bzw. nach Myokardinfarkt. In der vorigen Dekade haben zahlreiche Studien die positiven Effekte eines richtig dosierten körperlichen Trainings bei Patienten mit COPD, Niereninsuffizienz und Einschränkungen der linksventrikulären Funktion gezeigt. Bei anderen Erkrankung steht jedoch der Wirkungsnachweis der körperlichen Aktivität als Therapie noch aus.

In einer Reihe von Studie untersuchten wir die Effekte eines Ausdauertrainingsprogrammes bei Patienten mit onkologischen bzw. hämatologischen Neoplasien nach Chemotherapie sowie nach autologer und allogener Knochenmarktransplantation. Gegenüber Kontrollpatienten, die kein Training durchführten, hatten Teilnehmer an einem Trainingsprogramm eine höhere Leistungsfähigkeit, einen geringeren psychischen Stress, weniger psychische Beschwerden und weniger ausgeprägte Komplikationen nach der Chemotherapie. Diese Studien belegen die günstige Wirkung eines Ausdauertrainings in den verschiedenen Etappen der Behandlung. Gleichzeitig zeigte sich bei den trainierten Patienten eine schnellere bzw. vollständigere Rekonstitution der Hämatopoese. In einer weiteren Studie suchten wir nach den Mechanismen dieses Phänomens. Es konnte gezeigt werden, dass die verbesserte Hämatopoese nicht als Folge einer vermehrten Sezernierung der hämatopoetischen Faktoren SCF, GM-CSF, G-CSF, IL-6 oder Erythropoetin entsteht.

Ein weiteres, mögliches Feld für die Anwendung von körperlicher Aktivität ist die Behandlung von Depressionen. In zwei Studien überprüften wir die Effekte eines kurzen Ausdauertrainingsprogramms bei Patienten mit endogener Depression. Ein Training (Gehen auf einem Laufband) über 10 Tage führte zu einer klinisch relevanten und statistisch signifikanten Reduktion der Beschwerden. Bemerkenswert ist, dass der Wirkungseintritt dieser Therapie schneller ist als bei Antidepressiva. Diese Befunden zeigen, dass körperliche Aktivität als komplementäre Maßnahme zu der Pharmakotherapie in den ersten Behandlungswochen benutzt werden kann.