

Psychische Veränderungen durch Sport bei Mammakarzinom

Eine Evaluationsstudie

Fromm, K.¹, Zehe, M.¹, Schulz, A.², Schulz, K.¹ & Rudolph, U.¹

¹Technische Universität Chemnitz

Institut für Psychologie, Allgemeine und Biopsychologie

²Evang. Krankenhaus Mülheim, Brustzentrum Mülheim/Oberhausen

Frühere Befunde zeigen, dass sich sportliche Betätigung und Bewegung positiv auf die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen auswirkt (Baumann, 2009). Daher haben wir im Rahmen des Projekts „Über den Berg Zwanzigelf“ eine Befragung mit Mammakarzinompatientinnen (N=10) durchgeführt. Im Rahmen dessen wurden innerhalb einer dreimonatigen Vorbereitung Ausdauer, Kraft und Propriozeption trainiert. Im Anschluss daran beteiligten sich die Frauen an einer Wanderwoche in den Alpen, die täglich 5-9 stündige Wanderungen und Meditationen enthielt. Die Patientinnen wurden nach adjuvanter Therapie über einen Zeitraum von acht Monaten vier Mal zu ihrem psychischem Befinden befragt. Dabei haben wir Veränderungen im allgemeinen Gesundheitszustand, in der Krankheitsbewältigung, der Wahrnehmung des Körperbildes, sowie dem Selbstwert und der depressiven Symptomatik anhand eines Fragebogens erfasst. Dieser setzt sich aus etablierter Skalen (SEL, TSK, SF-36, MSWS, ADS, FKB) zusammen. Die Erhebungen erfolgten vor Beginn des Sportprogramms, sowie unmittelbar vor und nach der Wanderwoche. Zusätzlich haben wir drei Monate nach Beendigung des Projekts Langzeiteffekte untersucht. In der Baseline zeigten sich zwischen Experimental- und Kontrollgruppe (N=25) insbesondere hinsichtlich des Selbstwertes und der allgemeinen depressiven Symptomatik deutliche Unterschiede. Nach dreimonatigem Sportprogramm zeigten sich innerhalb der Experimentalgruppe in nahezu allen Bereichen deutliche Verbesserungen des subjektiven Wohlbefindens und der Krankheitsbewältigung. Diese Verbesserungen waren unmittelbar nach der Wanderwoche im Vergleich zur Ausgangsmessung sehr deutlich und signifikant ($r=.71$). Zusätzliche Maße wiesen darauf hin, dass die Probanden ihre persönlichen Erwartungen und Ziele als erreicht ansahen. Die sportliche Betätigung und auch der Austausch mit anderen Betroffenen hatten einen sehr positiven Effekt auf deren gesundheitlichen und vor allem auch psychischen Zustand.