



Immer mehr Hinweise deuten darauf hin, dass altersbedingte Immunveränderungen und chronische Entzündungen zur Krebsentstehung beitragen. In Anbetracht der Tatsache, dass Bewegung einen schützenden Effekt gegen Krebs hat, die Immunfunktion fördert und Entzündungen mit zunehmendem Alter positiv moduliert, skizziert dieser Review die aktuellen Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass die Trainingsimmunologie eine neue Rolle bei der Prävention und Behandlung von Krebs bei älteren Erwachsenen spielt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Daten, die darauf hindeuten, dass muskelabgeleitete Zytokine (Myokine) krebshemmende Wirkungen vermitteln, indem sie die Immunüberwachung gegen Tumorentstehung fördern oder die Lebensfähigkeit von Krebszellen hemmen.

Frühere Studien legten nahe, dass die belastungsinduzierte Freisetzung von Myokinen und anderen endokrinen Faktoren in das Blut die Fähigkeit des Blutserums erhöht, das Wachstum von Krebszellen in vitro zu hemmen. Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern. Wir untersuchten daher die Auswirkungen von Serum, das vor und nach dem Training von gesunden jungen und älteren Männern gesammelt wurde, auf die metabolische Aktivität von androgen-responsiven LNCaP- und androgen-unresponsiven PC3-Prostatakrebszellen.

Belastungskonditioniertes Serum, das von der jungen Gruppe gesammelt wurde, veränderte

die metabolische Aktivität der Zellen nicht, während Serum nach dem Training (im Vergleich zu Serum vor dem Training) von den älteren Männern die metabolische Aktivität von LNCaP-Krebszellen hemmte. Die Serumspiegel der Kandidaten für krebshemmende Myokine Oncostatin M und Osteonectin stiegen in beiden Altersgruppen nach körperlicher Anstrengung an.

Serumtest. (Zensur) stieg nur bei den jüngeren Männern nach dem Training an, potenziell hemmende Wirkungen von Myokinen auf die Lebensfähigkeit von LNCaP-Zellen abschwächen. Die Daten aus unserer Studie und die Beweise in diesem Review legen nahe, dass die Mobilisierung von Serumfaktoren und Immunzellen ein Schlüsselmechanismus dafür sein könnte, wie körperliche Aktivität Krebs in der älteren Bevölkerung entgegenwirkt.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139350/>

Sie sehen wieder, Bewegung (Krafttraining und Ausdauersport - Joggen) **wäre** sinnvoll für Ihre Gesundheit. Lesen Sie keine Blödelbücher, die aussagen, dass 7 Minuten, 10 Minuten oder einmal in der Woche 1 1/2 Stunden ein bisschen Spazieren oder etwas positiv denken hilft gesund zu werden oder zu bleiben. **Während des Sports setzt die Muskulatur Stoffe frei, die direkt auf das Immunsystem wirken.** Natürlich hilft Sport auch bei Autoimmun- u.a. Erkrankungen. Vergessen Sie jedoch nicht, sich zudem gesund zu ernähren. Und lassen Sie die Finger weg von «Sticheleien», diese fördern Autoimmunerkrankungen und Krebs extrem!