

BEWEGUNG UND SPORT IN DER KREBSVORBEUGUNG

- Fachleute sind sich grundsätzlich einig: Von angemessener Bewegung profitiert praktisch jeder.
- Studien zeigen: Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, senken ihr Risiko, zumindest an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken.
- Und: Wer sich viel bewegt, vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit sowie von Knochen- und Muskelabbau.
- Fachleute empfehlen keine konkreten Sportarten. Welche Art von Bewegung gut ist, hängt von Alter, Vorlieben und allgemeinem Gesundheitszustand ab.
- Mit regelmäßiger Bewegung von 30 Minuten pro Tag kann man schon etwas bewirken. Dazu zählen auch Radfahren, zügiges Gehen und Gartenarbeit.



KREBS DURCH BEWEGUNG VORBEUGEN

→ Für welche Krebsarten verringert Sport das Risiko?

Körperlich aktive Menschen erkranken statistisch gesehen seltener an bestimmten Krebsarten als die Durchschnittsbevölkerung. Krebsforscher konnten in Studien belegen, dass Bewegung beziehungsweise Sport das Risiko für Tumoren in Dickdarm, Brust und Gebärmutter (Endometrium) senkt. Der Roundtable Report des American College of Sports Medicine (ACSM) sieht durch Sport auch ein verringertes Risiko für Nierenkrebs, Blasenkrebs und bestimmte Krebsarten der Speiseröhre (Adenokarzinom) und des Magens (Cardia). Ferner gibt es für Lungenkrebs Hinweise, dass körperliche Aktivität möglicherweise das Risiko senkt.

Es gibt jedoch auch Krebsarten, etwa Enddarmkrebs, auf die Bewegung keinen Einfluss zu haben scheint. Für viele weitere Krebsarten fehlen Daten: Um den Effekt von Sport und Bewegung zu belegen, sind bei diesen Tumoren weitere Studien oder überhaupt erste Forschung notwendig.

Unabhängig vom Krebsrisiko gilt: Wer sich viel bewegt, vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit, Schlaganfall, Knochen- und Muskelabbau sowie Depressionen.

MENGE UND ART KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

→ Wie viel Bewegung ist nötig?

Die Experten sind sich einig: Es lohnt sich, aktiv zu sein. Und das möglichst täglich. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung von 2016 (<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>), die Weltgesundheitsorganisation (WHO 2022) und die Fachleute des „World Cancer Research Fund 2018“ empfehlen pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten anstrengenden Sport. Neben Sport in der Freizeit und körperlicher Arbeit im Beruf zählen zu Bewegung zum Beispiel auch zügiges Gehen

oder mit dem Fahrrad fahren. Das körperliche Training sollte man nach Möglichkeit allmählich auf 60 Minuten gemäßigte oder 30 Minuten anstrengende Aktivität pro Tag steigern. Außerdem raten die Experten, so wenig wie möglich zu sitzen.

→ Welche Art von Bewegung ist günstig?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Fachleute empfehlen meist keine konkreten Sportarten. Ob man eher Ausdauertraining machen sollte oder mehr auf Kraft und Muskelaufbau ausgerichtete Übungen, hängt von eigenen Vorlieben, Alter, Trainingszustand und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Die allgemeinen Leitlinien empfehlen regelmäßiges Ausdauertraining und an zwei Tagen der Woche zusätzlich Krafttraining für die großen Muskelgruppen.

Welche Formen der Bewegung besonders geeignet sind, um Krebs vorzubeugen, müssen Krebsforscher erst noch herausfinden. Die derzeitigen Empfehlungen machen keinen Unterschied zwischen Sport im engeren Sinn und Bewegung im Alltag. Dass Sport oft im Vordergrund der wissenschaftlichen Diskussion steht, hat einen einfachen Grund: Sportliches Training ist unter wissenschaftlichen Bedingungen leichter zu erfassen als körperliche Aktivität in Beruf oder Haushalt.

ANSPRECHPARTNER UND ANGEBOTE

→ An wen kann man sich bei Fragen wenden?

Wer noch nie viel Sport getrieben hat, im Alltag keine Möglichkeit zu ausreichender Bewegung findet oder sich insgesamt unsicher fühlt, sollte mit seinem Hausarzt oder seiner Hausärztin über einen geeigneten Einstieg sprechen. Gibt es aus medizinischer Sicht keine Bedenken, stehen Gesunden

die meisten Sportarten ohne Einschränkung offen. Bei Übergewicht, Problemen mit Knochen, Gelenken und Bändern sowie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann der Arzt oder die Ärztin angeben, welche Bewegungen man besser vermeiden sollte und wie groß die Belastung sein darf. Eventuell kann eine sportmedizinische Untersuchung helfen, sich für eine geeignete Sportart zu entscheiden.

→ Wo gibt es Sportangebote für Gesunde?

Einen Einstieg bieten Sportvereine und professionelle Sportstudios. Um Sportarten auszuprobieren, eignen sich Kurse der Volkshochschulen, Krankenkassen oder des Betriebssports. Einige Kurse werden von den Krankenkassen mit einem Bonus belohnt oder anderweitig finanziell gefördert. Voraussetzung für die Förderung: Man muss regelmäßig teilnehmen. Außerdem muss sich das Sportangebot einem Qualitätscheck unterzogen haben. Informationen dazu geben die Veranstalter oder die Krankenkassen.

Möchte man flexibel bleiben und sich nicht an Kurse binden, kann man auch einen Einstieg über Fitness-Apps ausprobieren. Einige Programme bieten auch sogenannte Communities an, über die man sich mit anderen zum Sport verabreden kann.

Weitere Informationen im Internet gibt es über das Gesundheitsangebot des Deutschen Sportbundes zu finden unter <https://www.dosb.de/> sowie bei den Landessportbünden unter <https://www.dosb.de/> (→ über uns → Mitgliedsorganisationen). Auch die vom Bund geförderte Initiative IN FORM informiert auf <https://www.in-form.de> über Bewegung und Ernährung.

WIE SPORT DAS KREBSRISIKO BEEINFLUSST

Aus Beobachtungsstudien weiß man, dass Übergewicht das Risiko für häufige Krebsarten erhöht. Dazu zählen beispielsweise Brustkrebs nach den Wechseljahren, Dickdarmkrebs und Gebärmutterkörperkrebs. Der Einfluss von Bewegung auf das Krebsrisiko ist eng mit dem der Ernährung verknüpft. Beide wirken auf das Körpergewicht. Überschüssige Kalorien speichert der Körper in Form von Fett. Wer sich ausreichend bewegt und sich ausgewogen ernährt, hält seinen Energiehaushalt im Gleichgewicht und beugt damit Übergewicht vor.

Forschungsergebnisse zeigen: Regelmäßiges Training beeinflusst biologische Vorgänge und Faktoren, die an der Entstehung von Tumoren beteiligt sind. Dazu zählt beispielsweise bei Brustkrebs und Gebärmutterkörperkrebs die Konzentration von Geschlechtshormonen im Blut. Ihr Stoffwechsel wird vom Körpergewicht mit beeinflusst. Bei Tumorarten, die mit Übergewicht in Verbindung stehen, spielen der Insulinspiegel sowie die Konzentration weiterer Botenstoffe im Blut eine Rolle: Insulin und diese Faktoren wirken in Zellen als Wachstumssignale und beeinflussen die Tumorbildung.

Forscher vermuten außerdem, dass Bewegung regulierende Effekte auf chronische Entzündungsprozesse im Körper, auf das Immunsystem sowie auf körpereigene Reparaturmechanismen für das Erbmateriale hat. Dies sind Faktoren, die bei der Krebsentstehung eine Rolle spielen. Um genau zu verstehen, wie Bewegung der Krebsentstehung entgegenwirkt, muss weiter geforscht werden.

TUMORART	KÖRPERLICHE BEWEGUNG UND KREBSRISIKO
Dickdarmkrebs	überzeugend verringertes Krebsrisiko ^{1, 2}
Brustkrebs	vor den Wechseljahren: wahrscheinlich verringertes Risiko (durch anstrengende Aktivität) ¹ nach den Wechseljahren: wahrscheinlich verringertes Risiko (durch jede Form von Aktivität) ¹ bzw. überzeugend verringertes Risiko ²
Gebärmutterkörperkrebs	wahrscheinlich verringertes Risiko ¹ bzw. überzeugend verringertes Risiko ²
Nierenkrebs	überzeugend verringertes Risiko ²
Blasenkrebs	überzeugend verringertes Risiko ²
Speiseröhrenkrebs (Adenokarzinom)	überzeugend verringertes Risiko ²
Magenkrebs (Cardia)	überzeugend verringertes Risiko ²

Quelle: Tabelle abgewandelt nach WCRF (2018)¹ und Patel A.V. et al. (2019)²

überreicht durch:

Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de. www.krebsinformationsdienst.de



© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum

Stand: 15.01.2024,
gültig bis 15.01.2026
(Quellen beim KID)



Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram, Youtube und LinkedIn!

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung