

Körperliche Aktivität und Krebs

Bewegung schützt!

Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Krebsrisiko: **Körperliche Aktivität kann das Risiko, an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken, um etwa 10 bis 40 Prozent verringern.**^{11,12,14,16,17} Bei Menschen, die an Krebs erkrankt sind, verringert körperliche Bewegung die Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)³, wirkt sich positiv auf die geistige Leistung aus,¹⁰ und kann das Risiko, an Krebs zu versterben, je nach Krebsart fast



halbieren.¹² Möglicherweise verringert körperliche Aktivität bei Brustkrebspatientinnen außerdem das Risiko, dass Krebs erneut auftritt.²²

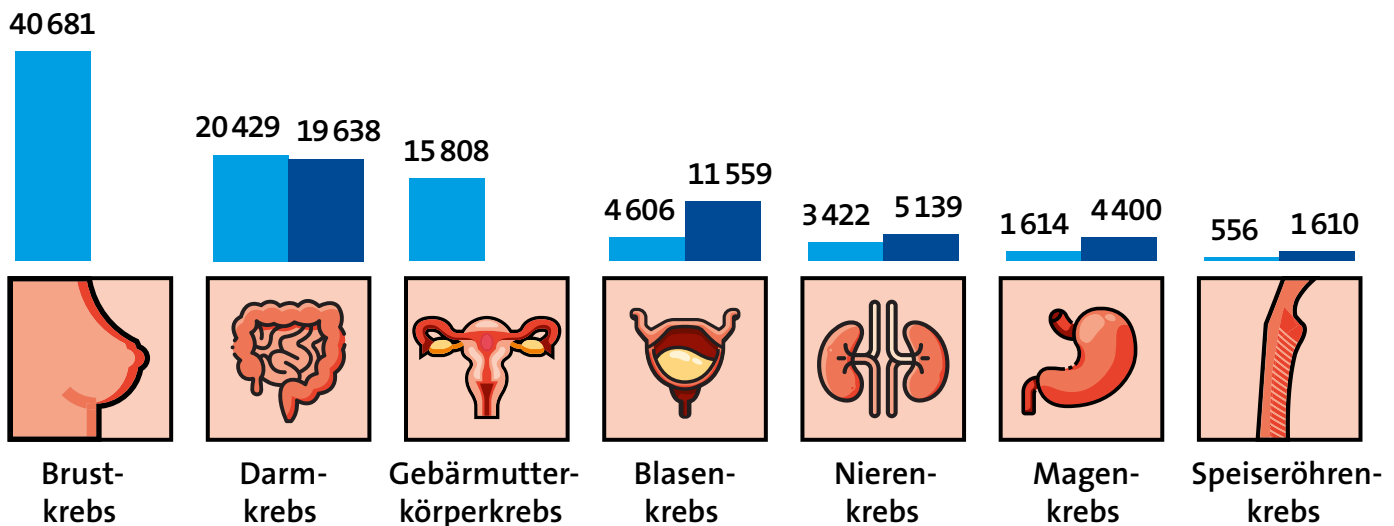
Umgekehrt **erhöht ein vorwiegend sitzender Lebensstil das Risiko für Darmkrebs, Gebärmutterkörperkrebs und Brustkrebs**^{1,14,16}. Wenn alle Menschen in Deutschland körperlich ausreichend aktiv wären, könnten langfristig jährlich rund 5 000 Krebsneuerkrankungen vermieden werden.⁸

Abbildung

So viele Krebsneuerkrankungen könnten in Deutschland im Zeitraum von 2020 bis 2050 insgesamt vermieden werden, wenn alle Menschen ausreichend aktiv wären⁸

Anzahl der durch ausreichend körperliche Aktivität von 2020 bis 2050

vermeidbaren Krebsneuerkrankungen insgesamt: 129 462



Schon eine geringe Steigerung der körperlichen Aktivität zeigt Wirkung. Generell gilt: Je mehr, umso besser.^{7,16,17}

Vor welchen Krebsarten schützt Bewegung?

Zahlreiche Studien zeigen, dass körperliche Aktivität vor folgenden Krebsarten schützen kann: **Darmkrebs, Brustkrebs, Gebärmutterkörperkrebs, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Nierenkrebs, Blasenkrebs**. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Bewegung auch vor **Lungenkrebs, Prostatakrebs, Leberkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Kopf-Hals-Tumoren und Eierstockkrebs** schützen kann.^{1,5,12,16,19}

Wie schützt Bewegung vor Krebs?

Es ist noch nicht eindeutig geklärt, wie Bewegung vor Krebs schützt. Sehr wahrscheinlich beeinflusst körperliche Bewegung verschiedene Prozesse im Körper, die mit der Entstehung von Krebs in Zusammenhang stehen. So bremst körperliche Aktivität entzündliche Prozesse, aktiviert die Immunabwehr, wirkt krebsfördernden Hormonen entgegen, reduziert Körperfett und verändert die Zusammensetzung der Bakterien im Darm positiv.^{2,6,9,11,13,15,16}

Was ist mit körperlicher Aktivität gemeint?

„Körperliche Aktivität“ bezeichnet jede Art von Muskelbewegung, die Energie verbraucht – vom gemütlichen Gehen bis zu intensivem Sport. Für eine bestmögliche Förderung der Gesundheit ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ideal.^{14,16,20,21}

Formen körperlicher Aktivität^{4,14,20}

Leichte körperliche Betätigung Nicht anstrengend

- gemütliches Gehen
- langsames Tanzen



Moderate Bewegung

Leicht anstrengend, intensivierete Atmung und Herzfrequenz

- strammes Gehen
- zügiges Schwimmen
- Haushaltsarbeiten (z.B. Fenster putzen, Rasen mähen)



Intensive Bewegung

Anstrengend, bringt außer Atem

- Joggen
- Seilspringen
- Ballsportarten wie Fußball oder Basketball



Muskelkräftigende körperliche Aktivität

Erzeugt höhere Muskelspannung und stärkt die Muskeln

- Gewichte heben
- Kniebeugen



Bei bestehenden Krankheiten sollte Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden, bevor mit Sport begonnen wird.

Wie aktiv sollte ich sein?

Die Weltgesundheitsorganisation und die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für Deutschland empfehlen eine Kombination aus Ausdauer fördernder und kräftigender Aktivität. Erwachsene sollten sich **mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche mäßig oder mindestens 75 bis 150 Minuten pro Woche intensiv bewegen** und zusätzlich zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen. Mäßige und intensive Aktivität können miteinander kombiniert werden. Dies wird auch zur Krebsvorbeugung empfohlen.^{14,16,20} Dabei gilt: **Jede zusätzliche Bewegung bringt einen gesundheitlichen Vorteil.**^{14,18}

Wer bisher inaktiv war, sollte langsam anfangen und die körperliche Aktivität nach und nach steigern. Eine Aktivitätssteigerung bringen auch schon kleine Änderungen im Alltag, beispielsweise **kurze Pausen vom Sitzen** bei der Arbeit (Aufstehen für 1 bis 2 Minuten alle 30 Minuten), **Treppen steigen** statt Fahrstuhl oder Rolltreppe fahren, eine Haltestelle früher aussteigen oder **Fahrrad** statt Auto **fahren.**¹⁶

Kontakt

Prof. Dr. Ute Mons
 Telefon: 06221 42 30 07
 E-Mail: who-cc@dkfz.de

Mehr Informationen

Weitere Publikationen zur Krebsprävention sind im Internet abrufbar unter: https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/Downloads_Index.html.

Bewegung bringt viele Vorteile!


Regelmäßige körperliche Bewegung senkt nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Außerdem hilft körperliche Aktivität dabei, Gewicht zu verlieren und ein gesundes Gewicht zu halten, stärkt Muskeln und Knochen und beugt bei älteren Menschen Stürzen vor. Außerdem verringert regelmäßige körperliche Bewegung Angst- und Depressionssymptome, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und hebt die Stimmung.^{14,16,17,21} **Körperliche Aktivität ist also nicht nur gut für die Gesundheit, sondern macht auch Spaß!**

Abbildung

So aktiv sollten Sie sein²⁰

Moderate Bewegung
pro Woche mindestens


2,5 bis 5 Stunden






ODER

Intensive Bewegung
pro Woche mindestens

1,25 bis 2,5 Stunden





 **Muskelkräftigung** an mindestens **2 Tagen** 

Weniger sitzen – mehr körperliche Aktivität

Möglichst 30 Minuten täglich bewegen!

Impressum

© 2024 Deutsches Krebsforschungszentrum

Autorinnen und Autoren: Dr. Katrin Schaller, Prof. Dr. Karen Steindorf, Julian Brummer, Dr. Florian Herbolsheimer, Dr. med. Ursula Will, Prof. Dr. Ute Mons

Layout, Illustration, Satz: Dipl.-Biol. Sarah Kahnert

Herausgeber: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention | Im Neuenheimer Feld 280 | 69120 Heidelberg

Zitiervorschlag: Deutsches Krebsforschungszentrum (2024) Körperliche Aktivität und Krebs. Wissen zur Krebsprävention, Heidelberg

Literatur

- 1 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee scientific report. U.S. Department of Health and Human Services, 2018
- 2 Behrens G, et al. Dtsch Arztebl Int 2018, 115: 578–585
- 3 Campbell KL, et al. Med Sci Sports Exerc 2019, 51: 2375–2390
- 4 Cancer Council. Be physically active. Reduce your cancer risk. CAN1064 6/19, 2019
- 5 DiJoseph K, et al. Dig Dis Sci 2023, 68: 1051–1059
- 6 Fiuza-Luces C, et al. Nat Rev Immunol 2024, 24: 282–293
- 7 Garcia L, et al. Br J Sports Med 2023, 57: 979–989
- 8 Gredner T, et al. Eur J Cancer 2022, 160: 215–226
- 9 He A, et al. Sports Med 2024, 54: 1371–1397
- 10 Hiensch AE, et al. J Cancer Surviv 2023, online veröffentlicht am 9. Mai 2023
- 11 Jurdana M. Radiol Oncol 2021, 55: 7–17
- 12 McTiernan A, et al. Med Sci Sports Exerc 2019, 51: 1252–1261
- 13 Rundle-Thiele D, et al. Gynecol Oncol Rep 2022, 39: 100900
- 14 Rütten A, et al. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg, 2016
- 15 Swain CTV, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2022, 31: 2106–2115
- 16 Wild CP, et al. World cancer report: Cancer research for cancer prevention. International Agency for Research on Cancer, 2020
- 17 World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. Physical activity and the risk of cancer. Continuous Update Project, 2018
- 18 World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. Recommendations and public health and policy implications. Continuous Update Project, 2018
- 19 World Cancer Research Fund International. Physical activity and cancer risk. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/physical-activity-and-cancer-risk> (aufgerufen am 23. August 2024)
- 20 World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020
- 21 World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. 2022
- 22 Zagalaz-Anula N, et al. Eur J Oncol Nurs 2022, 59: 102162