



# Körperliche Aktivität in der Krebsvorbeugung

**Studien zeigen: Menschen die regelmässig körperlich aktiv sind, senken ihr Risiko, zumindest an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken. Fachleute sind sich grundsätzlich einig: Von angemessener Bewegung profitiert praktisch jeder. Und: Wer sich viel bewegt, vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder psychischen Problemen. Fachleute empfehlen keine konkreten Sportarten. Welche Art von Bewegung gut ist, hängt von Vorlieben, Alter und allgemeinem Gesundheitszustand ab.**

## Für welche Krebsarten verringert Bewegung 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.

Bei weiteren Tumorarten wie Prostatakrebs, Lungenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs könnte ein ähnlicher Zusammenhang bestehen. Die Belege dafür sind noch nicht ausreichend.

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 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.

**Als körperliche Aktivität wird jede physische Bewegung bezeichnet, die durch Kontraktion der Skelettmuskeln verursacht wird und einen höheren Energieverbrauch als im Ruhezustand zur Folge hat.**

## Wie Bewegung 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 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. Er beugt damit Übergewicht vor.

Forschungsergebnisse zeigen: Regelmässige körperliche Aktivität 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.

## Menge und Art körperlicher Aktivität

### Wie viel Bewegung ist nötig?

Auch wenn sich die Empfehlungen in den Ländern leicht unterscheiden, sind sich Experten grundsätzlich einig: Es lohnt sich, aktiv zu sein. Und das möglichst täglich. Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)) empfiehlt:

- Mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Diese Basisempfehlung kann auch durch eineinviertel Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Weitere sportliche Aktivitäten wie Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen.

Die Fachleute des «World Cancer Research Fund» gehen von mindestens einer halben Stunde gemässiger Aktivität jeden Tag aus. Dazu zählt zum Beispiel zügiges Gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

Generell gilt: Je körperlich aktiver Sie sind, desto grösser ist der gesundheitliche Nutzen. Andererseits werden die seltenen Risiken im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität (hauptsächlich Verletzungen) durch die daraus resultierenden Vorteile ausgeglichen.

### Welche Art von Bewegung ist optimal?

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.

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.

In allen Fällen ist es wichtig, an einer körperlichen Aktivität teilzunehmen, die Spass macht und angemessen ist.

### 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, Bändern und Gelenken sowie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann der Arzt 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?

Einen Einstieg bieten Sportvereine und professionelle Sportstudios. Einige Kurse werden von den Zusatzversicherungen finanziell gefördert. Möchte man flexibel bleiben und sich nicht an Kurse binden, kann man auch einen Einstieg über Fitness-Apps ausprobieren.

### Für weitere Auskünfte, Fragen:

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/region](http://www.krebsliga.ch/region)
- Medien: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)

*Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2018 (Quellen beim KID und Krebsliga Schweiz).*

*Wir danken dem KID, für die freundliche Genehmigung, ihre Unterlagen für die Schweiz anpassen und verwenden zu dürfen.*

### Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Dieses Informationsblatt ist unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop) in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2019, KID und Krebsliga Schweiz, Bern