

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 Vorlieben, Alter und allgemeinem Gesundheitszustand ab.**
- **Mit 30 Minuten Bewegung am Tag kann man schon etwas bewirken. Dazu zählt auch Gehen, Radfahren und Gartenarbeit.**



© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum

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. 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 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?

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. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung von 2014 (<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>) empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten anstrengenden Sport.

Die Fachleute des „World Cancer Research Fund“ gehen von mindestens einer halben Stunde gemäßiger Aktivität je

den Tag aus. Dazu zählt zum Beispiel zügiges Gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Dieses Training sollte man nach Möglichkeit allmählich auf 60 Minuten gemäßigte oder 30 Minuten anstrengende Aktivität pro Tag steigern. Außerdem raten sie, 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.

Betrachtet man die Empfehlungen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so liegt der Schwerpunkt für die meisten Altersgruppen beim Ausdauertraining.

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.

➔ 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 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 unter www.sport-progesundheit.de sowie bei den Landessportbünden unter www.dosb.de/de/organisation/mitgliedsorganisationen/landessportbuende. Auch die vom Bund geförderte Initiative IN FORM informiert auf 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. Er 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
Brustkrebs	vor den Wechseljahren: wahrscheinlich verringertes Risiko (durch anstrengende Aktivität) nach den Wechseljahren: wahrscheinlich verringertes Risiko (durch jede Form von Aktivität)
Gebärmutterkörperkrebs	wahrscheinlich verringertes Risiko
Prostatakrebs	vermutlich verringertes Risiko
Lungenkrebs	vermutlich verringertes Risiko
Bauchspeicheldrüsenkrebs	vermutlich verringertes Risiko
Enddarmkrebs	vermutlich kein Zusammenhang
andere Tumorarten	zu wenige Studien für eine Einschätzung

Quelle: Tabelle aktualisiert und abgewandelt nach Steindorf et al. (2012)

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.

KID im Internet: www.krebsinformationsdienst.de oder auf Facebook unter www.facebook.com/krebsinformationsdienst.