

Sport und Krebs

Dr. med. Manuela Rabaglio, Universitätsklinik für Medizinische Onkologie, Inselspital Bern



Sport und Krebs

Körperliche Aktivität in der Krebsvorbeugung

Regelmässige Bewegung beeinflusst den Krankheitsverlauf bei Krebs

Onkologische Rehabilitation

Körperliche Aktivität in der Krebsvorbeugung

Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen haben Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, ein geringeres Risiko, an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken.

Wer sich viel bewegt, vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder psychischen Problemen.

Krebsrisiko und Bewegung

Körperlich aktive Menschen erkranken statistisch gesehen seltener an bestimmten Krebsarten als die Durchschnittsbevölkerung.

Krebsforscher konnten in Studien belegen, dass körperliche Bewegung und Sport das Risiko für Tumoren in **Dickdarm, Brust und Gebärmutter** senkt.

Bei weiteren Tumorarten, wie Prostatakrebs, Lungenkrebs und Bauchspeicheldrüsen-Krebs könnte ein ähnlicher Zusammenhang bestehen. Die Datenlage ist aber noch unklar.

Es gibt jedoch auch Krebsarten, etwa Enddarmkrebs, auf die Bewegung keinen Einfluss zu haben scheint.

Wie beeinflusst Bewegung das Krebsrisiko?

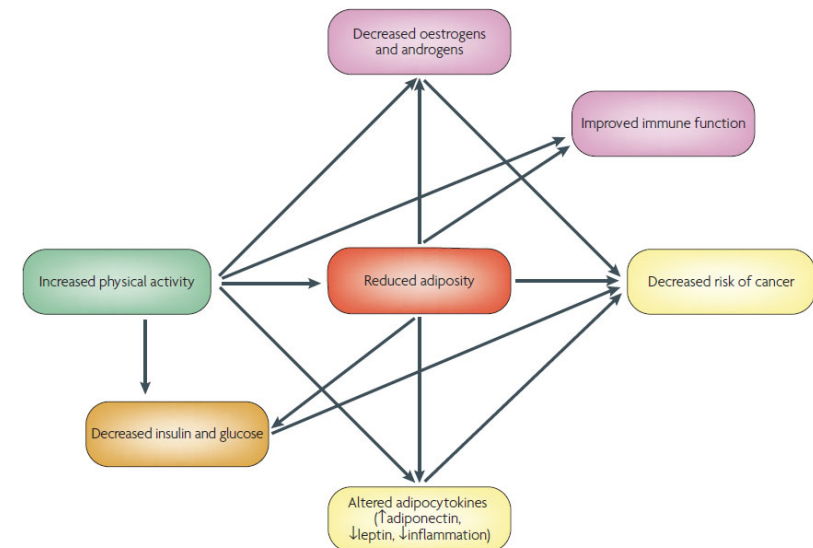
Aus Beobachtungsstudien weiss man, dass **Übergewicht** das Risiko für häufige Krebsarten erhöht. Dazu zählen beispielsweise Brustkrebs nach den Wechseljahren, Dickdarmkrebs und Gebärmutterkörperkrebs.

Der Einfluss von Bewegung auf das Krebsrisiko ist eng mit der **Ernährung** verknüpft. Beide wirken auf das Körpergewicht.

Wie beeinflusst Bewegung das Krebsrisiko?

Regelmässige körperliche Aktivität beeinflusst **biologische Vorgänge und Faktoren**, die an der Entstehung von Tumoren beteiligt sind:

- Zum Beispiel bei Brustkrebs und Gebärmutterkörperkrebs die Konzentration von **Geschlechtshormonen** im Blut.
- 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.
- Bewegung zeigt auch regulierende Effekte auf **chronische Entzündungsprozesse** im Körper, auf das **Immunsystem** sowie auf körpereigene **Reparaturmechanismen** für das Erbmateriale.



NATURE REVIEWS | CANCER

VOLUME 8 | MARCH 2008 | 205

Wie viel Bewegung ist nötig?

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (www.hepa.ch) empfiehlt:

- Mindestens **2 1/2 Stunden Bewegung pro Woche** in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität.
- 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.



krebsliga

Prävention von Krebs



Genügend Bewegung

Tägliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Erwachsene sollten sich mindestens 2 1/2 Stunden pro Woche so bewegen, dass sie etwas ausser Atem kommen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein:

- Steigen Sie zum Beispiel eine Haltestelle früher aus oder entscheiden Sie sich für die Treppe anstatt den Lift
- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen oder zur Arbeit
- Machen Sie in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang an der frischen Luft



Normalgewicht halten

Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krebsarten. Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung sollte langfristig Übergewicht abgebaut und das Körpergewicht im Normalbereich (BMI zwischen 18,5 und 25) gehalten werden.

krebsliga

Körperliche Aktivität bei Krebs

Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper

Ein Ratgeber der Krebsliga



Folgen der Krebserkrankung und -behandlung

Müdigkeit

Ängste, Depression, Schlafstörungen

Polyneuropathie

Veränderungen
der neurologischen und
endokrinen Funktionen

Anämie, Schmerzen,
Übelkeit und Erbrechen

geschwächte Immunkfunktion

Schluck- und Verständigungsprobleme

relative Zunahme des Körperfettanteils

Reduzierte Teilnahme an Freizeitaktivitäten
und am Sozialleben

Abnahme der aeroben Fitness/ Muskelkraft

Sexuelle Probleme

Reduzierte Erwerbsfähigkeit

Erhöhtes kardiovaskuläres Risiko

Verändertes Erscheinungsbild: Haarausfall/Perücke, Narben...

Bewegung und Sport bei Krebserkrankung

- Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und körperliche Aktivität den Krankheitsverlauf bei Krebs positiv beeinflussen.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert und das Fatigue-Syndrom (Erschöpfung) reduziert.
- Bewegung lindert auch Ängste, Depression und Schmerzen.
- Bewegt man sich zusammen mit anderen Betroffenen, hilft der gegenseitige Austausch, um aus der Isolation und Einsamkeit auszubrechen.

Vorteile von Sport während oder nach der Krebsbehandlung

- Kraft und Ausdauer stärken
- mehr Beweglichkeit
- Koordination fördern
- körpereigene Abwehr (Immunsystem) günstig beeinflussen
- weniger Nebenwirkungen von Krebstherapien (z. B. Übelkeit, Fatigue, Gelenksbeschwerden)
- senkt das Risiko für Begleiterkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Gewicht regulieren
- neue Bekanntschaften schliessen
- neue Erlebnisse schaffen



Onkologische Rehabilitation

Ambulantes Präventions- und
Rehabilitationsprogramm für Krebspatienten



Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung führen häufig zu körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen.

Onkologische Rehabilitationsprogramme verbessern die Lebensqualität von Betroffenen und erleichtern ihnen den Wiedereinstieg in Alltag und Beruf.

Neben Bewegung und Sport setzt onkologische Rehabilitation mit vielfältigen Massnahmen auf mehreren Ebenen an. Mehrere Fachrichtungen arbeiten dabei unter ärztlicher Leitung zusammen (multidisziplinär).

[Ambulantes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für Krebspatienten \(insel.ch\)](https://insel.ch)



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit