

## Auch Krebs-Langzeitüberlebende profitieren von gesundem Lebensstil

**Auch viele Jahre nach einer Krebsdiagnose lohnt es sich, auf einen gesunden Lebensstil zu achten: Langzeit-Krebsüberlebende, die nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und ein gesundes Körpergewicht halten, leben deutlich länger als Betroffene mit ungesünderen Gewohnheiten. Das zeigt eine aktuelle bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).**

Untersucht wurden mehr als 6.000 Menschen aus ganz Deutschland, die mindestens fünf Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren. Die Forschenden begleiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen Zeitraum von bis zu zwölf Jahren und analysierten den Einfluss verschiedener Lebensstilfaktoren auf die Gesamtsterblichkeit.

### **Bis zu ein Drittel geringeres Sterberisiko - bei Frauen und Männern**

Das Ergebnis ist eindeutig: Teilnehmende mit einem insgesamt gesunden Lebensstil hatten ein um rund 30 Prozent geringeres Sterberisiko als diejenigen mit ungünstigen Lebensgewohnheiten. Besonders wichtig waren dabei vier Faktoren: Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Aktivität, gesundes Körpergewicht sowie ein mäßiger oder kein Alkoholkonsum. Am stärksten wirkte sich der Rauchverzicht aus: Bei Menschen, die nie geraucht hatten, kam es im Untersuchungszeitraum zu fast 50 Prozent weniger Todesfällen als bei aktuellen Raucherinnen und Rauchern.

Die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zeigte sich unabhängig von Alter, Geschlecht, Krebsart oder dem Vorliegen anderer chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. „Ein gesunder Lebensstil hilft nicht nur, Krebs zu vermeiden, sondern kann auch nach einer Krebsdiagnose einen großen Unterschied machen“, fasst Studienleiter Volker Arndt die Ergebnisse zusammen.

### **Große Bedeutung für die Nachsorge**

In Deutschland leben inzwischen mehr als fünf Millionen Menschen mit einer überstandenen Krebserkrankung, die Mehrheit davon seit mehr als fünf Jahren. Gleichzeitig zeigen die Daten, dass über die Hälfte der Langzeit-Überlebenden die Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil nur teilweise oder gar nicht erfüllt.

Die Studie unterstreicht daher das Potenzial von gezielter Beratung und Unterstützung in der Krebsnachsorge. Lebensstil-Programme, insbesondere zur Raucherentwöhnung und Bewegungsförderung, könnten einen wichtigen Beitrag leisten, um die Lebenserwartung und Lebensqualität von Krebsüberlebenden langfristig zu verbessern.

Chunsu Zhu, Melissa S. Y. Thong, Daniela Doege, Lena Koch-Gallenkamp, Heike Bertram, Andrea Eberle, Bernd Holleczeck, Alice Nennecke, Annika Waldman, Sylke Ruth Zeißig, Ron Pritzkeleit, Hermann Brenner, Volker Arndt: Lifestyle factors and all-cause mortality in long-term cancer survivors: a population-based prospective cohort study  
European Journal of Epidemiology 2026,  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-025-01350-6>

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, Interessierte und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Patientinnen und Patienten zu verbessern, betreibt das DKFZ gemeinsam mit exzellenten Universitätskliniken und Forschungseinrichtungen in ganz Deutschland Translationszentren:

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT, 6 Standorte)  
Deutsches Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK, 8 Standorte)  
Hopp-Kindertumorzentrum (KiTZ) Heidelberg  
Helmholtz-Institut für translationale Onkologie (HI-TRON) Mainz – ein Helmholtz-Institut des DKFZ  
DKFZ-Hector Krebsinstitut an der Universitätsmedizin Mannheim  
Nationales Krebspräventionszentrum (gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe)

Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.

### **Originalpublikation:**

Chunsu Zhu, Melissa S. Y. Thong, Daniela Doege, Lena Koch-Gallenkamp, Heike Bertram, Andrea Eberle, Bernd Hollecsek, Alice Nennecke, Annika Waldman, Sylke Ruth Zeißig, Ron Pritzkeleit, Hermann Brenner, Volker Arndt: Lifestyle factors and all-cause mortality in long-term cancer survivors: a population-based prospective cohort study  
European Journal of Epidemiology 2026,  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-025-01350-6>