

Bewegung senkt das Krebsrisiko – Nationale Krebspräventionswoche 2024: „Gemeinsam bewegen – Krebsrisiko senken“

Berlin/Bonn/Heidelberg. Viele Menschen bewegen sich hierzulande zu wenig - und damit steigt ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten, darunter auch Krebs. Schätzungsweise sechs Prozent aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland entstehen als Folge von Bewegungsmangel. In der Nationalen Krebspräventionswoche vom 9. bis 15. September informieren die Deutsche Krebshilfe, das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Deutsche Krebsgesellschaft über den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Krebs und fordern täglichen, unbenoteten Schulsport, um Kindern frühzeitig den Spaß an Bewegung zu vermitteln, sowie niedrigschwellige Bewegungsangebote über alle Altersstufen hinweg.

Wer sich täglich bewegt, kann das individuelle Krebsrisiko senken. Insbesondere das Risiko für einige häufige Krebsarten wie Brustkrebs (nach den Wechseljahren) und Darmkrebs kann durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduziert werden. Auch für weitere Tumorarten, darunter Krebs der Blase und der Nieren, des Magens und der Speiseröhre, gibt es Hinweise, dass Bewegung das Erkrankungsrisiko verringern kann.

Bundesministerin für Bildung und Forschung Bettina Stark-Watzinger: „Wandern, Spaziergehen, Schwimmen – so einfach können wir etwas Gutes für unsere Gesundheit tun. Denn regelmäßige Bewegung kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, signifikant verringern. Als Bundesministerium für Bildung und Forschung setzen wir deshalb mit der Nationalen Dekade gegen Krebs sowohl auf die Stärkung der Krebsforschung als auch auf die Stärkung der Krebsprävention. Jeder sollte wissen, dass man mit wortwörtlich wenigen Schritten einen Unterschied machen kann.“

Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach: „Bewegungsmangel ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein wachsender Risikofaktor für unsere gesamte Gesellschaft. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sind nur einige der Herausforderungen, die uns vor Augen führen, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist. Sportliche Aktivität kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, im Durchschnitt um 20 bis 30 Prozent senken – ein überzeugender Grund, Bewegung fest in unseren Alltag zu integrieren. Der Bewegungsgipfel und die Ergebnisse des „Runden Tisches Bewegung und Gesundheit“ waren bereits vielversprechende Schritte in die richtige Richtung. Doch es ist entscheidend, dass wir als Politik und Gesellschaft weiter an einem Strang ziehen, um präventive Maßnahmen zu fördern.“

Prof. Dr. Dr. h.c. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums: „Regelmäßige Bewegung muss kein Leistungssport sein. Auch Alltagsbewegungen wie spazieren gehen oder Treppen steigen statt Aufzug fahren wirken sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Studien deuten darauf hin, dass bereits sehr kurze Einheiten einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Daher ist jede kurze Aktivität besser als keine Bewegung. Wichtig ist, dass regelmäßige Bewegung zu einer Gewohnheit wird.“

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten

intensive Bewegung pro Woche. Diese Dauer erreichen jedoch nur ein Drittel der Frauen und etwa die Hälfte der Männer. Deutsches Krebsforschungszentrum, Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft fordern daher niedrigschwellige Bewegungsangebote, die es allen Menschen leichter machen, sich ausreichend zu bewegen. Beispielsweise sollen Städte und Kommunen den öffentlichen Raum bewegungsförderlich gestalten, etwa mit einem sicheren Fahrradwegenetz und beleuchteten Laufstrecken.

Besonders wichtig ist, Menschen schon im Kindesalter für körperliche Aktivität zu begeistern. „Die Freude an Bewegung ist uns eigentlich in die Wiege gelegt. Doch viele Kinder verlieren aus verschiedenen Gründen den Spaß an körperlicher Aktivität und wachsen zu Bewegungsmuffeln heran“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Wir fordern daher an allen Schulen eine tägliche, unbenotete Schulsportstunde, damit Kinder mit Freude in Bewegung bleiben.“

Auch für Krebspatient*innen ist es von Vorteil, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren oder gezielt Sport zu treiben. „Auch wer an Krebs erkrankt ist, profitiert von sportlicher Betätigung. Eine Bewegungstherapie kann Betroffenen während und nach der Krebsbehandlung dabei helfen, die Erkrankung besser zu bewältigen sowie Therapienebenwirkungen wie etwa Fatigue – eine chronische Erschöpfung – abzumildern“, so Prof. Dr. Michael Ghadimi, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft. Expert*innen empfehlen Krebsbetroffenen nach einer Eingewöhnungsphase pro Woche 150 Minuten mäßig oder 75 Minuten körperlich-anstrengend aktiv zu sein.

Online-Kampagne: #MitMirGehen

Anlässlich der Nationalen Krebspräventionswoche 2024 initiieren die drei Organisationen eine Social Media-Kampagne unter dem Motto „Willst du mit mir gehen?“. Ziel ist es, dass sich Menschen gegenseitig zu gemeinsamer Bewegung motivieren und das gemeinsame Erlebnis unter dem Hashtag #MitMirGehen auf Instagram, Facebook, X oder LinkedIn teilen.

Über die Nationale Krebspräventionswoche

Die Nationale Krebspräventionswoche ist eine gemeinsame Initiative der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Deutschen Krebsgesellschaft. Die drei Organisationen machen damit auf das große Potenzial der Prävention aufmerksam. Die Vision: Krebs soll gar nicht erst entstehen. Die Krebspräventionswoche findet jährlich im Monat September statt. Im Fokus steht jedes Jahr ein anderer Lebensstil-Faktor, der das Krebsrisiko beeinflusst.

Weitere Informationen zur Krebspräventionswoche unter:

https://krebsgesellschaft.de/krebspraeventionswoche_2024.html

<https://dkfz.de/krebspraeventionswoche>

<https://krebshilfe.de/krebspraeventionswoche>

Weitere Quellen:

<https://wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/physical-activity-and-can...>

<https://leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin>

Leitzmann et al., 2015: European Code against Cancer 4th Edition: Physical activity and cancer (iarc.fr)

Behrens et al., 2018: Cancers Due to Excess Weight, Low Physical Activity, and Unhealthy Diet – PMC (nih.gov)