

## Höhere Muskelkraft und Fitness senken Sterberisiko bei Krebserkrankten

**Datum:** 09.10.2025

**Original Titel:**

Association of muscle strength and cardiorespiratory fitness with all-cause and cancer-specific mortality in patients diagnosed with cancer: a systematic review with meta-analysis -

**Kurz & fundiert**

- Zusammenhang von Fitness und Sterblichkeit bei Krebs?
- Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 42 Studien mit 46 694 Krebspatienten
- Menschen mit hoher Muskelkraft oder Ausdauer haben ein geringeres Sterberisiko unabhängig von der Krebsart
- Zusammenhang besonders bei fortgeschrittenen Krebsstadien sowie bei Lungen- und gastrointestinalem Krebs

**MedWiss - Eine Metaanalyse von 42 Studien mit über 46 000 Krebspatienten konnte zeigen, dass Krebspatienten mit höherer Muskelkraft oder besserer kardiorespiratorischer Fitness ein signifikant geringeres Sterberisiko haben. Besonders ausgeprägt war dieser Zusammenhang bei fortgeschrittenen Krebsstadien sowie bei Lungen- und gastrointestinalem Krebs.**

---

Körperliche Aktivität zeigte sich in mehreren früheren Studien als vorteilhaft für den weiteren Verlauf bei einer Krebserkrankung. Welche Rolle hierbei Muskelkraft und Herz-Kreislauf-Fitness konkret spielen, untersuchten Wissenschaftler nun.

**Körperlich aktiv sein hilft bei Krebs - wegen Muskelkraft oder Fitness?**

Das Ziel des systematischen Reviews mit Metaanalyse war es, den Zusammenhang zwischen Muskelkraft und kardiorespiratorischer Fitness mit der Gesamtmortalität und krebsbedingten Sterblichkeit bei Menschen mit Krebs zu untersuchen. Dabei wurde ebenfalls analysiert, ob die Krebsart oder das Krankheitsstadium diesen Zusammenhang beeinflusst.

**Systematischer Review mit Metaanalyse über 42 Studien**

Für die Metaanalyse wurden 5 medizin-wissenschaftliche Datenbanken bis August 2023 durchsucht. Insgesamt wurden 42 Studien mit 46 694 Teilnehmern in die Analyse eingeschlossen. Menschen mit hoher Muskelkraft oder kardiorespiratorischer Fitness hatten ein um 31 - 46 % niedrigeres Risiko für Gesamtmortalität im Vergleich zu Menschen mit geringer Fitness. Pro Einheit der Zunahme an

Muskelkraft sank das Risiko für Gesamtsterblichkeit um 11 %. Auch bei fortgeschrittenen Krebsstadien war das Sterberisiko bei guter Fitness um 8 - 46 % reduziert. Bei Lungenkrebs und Krebserkrankungen des Verdauungstraktes sank das Risiko für die Gesamtsterblichkeit um 19 - 41 %. Eine Erhöhung der kardiorespiratorischen Fitness war pro Einheit mit einem um 18 % geringeren Risiko für krebsbedingte Sterblichkeit verbunden.

### **Fitness als wichtiger Prädiktor für Überleben von Krebserkrankten**

Muskelkraft und kardiorespiratorische Fitness sind demnach signifikant mit einer niedrigeren Gesamtsterblichkeit bei Krebspatienten verbunden. Besonders deutlich war dieser Zusammenhang bei fortgeschrittenen Stadien und Lungen- sowie gastrointestinalem Krebs. Die Ergebnisse sprechen für gezielte Trainingsprogramme zur Verbesserung der körperlichen Fitness bei Krebserkrankten, so die Empfehlung der Studienautoren.

#### **Referenzen:**

Bettariga F, Galvao DA, Taaffe DR, Bishop C, Lopez P, Maestroni L, Quinto G, Crainich U, Verdini E, Bandini E, Natalucci V, Newton RU. Association of muscle strength and cardiorespiratory fitness with all-cause and cancer-specific mortality in patients diagnosed with cancer: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2025 May 2;59(10):722-732. doi: 10.1136/bjsports-2024-108671. PMID: 39837589.