

Lebensstil beeinflusst Überleben nach einer Krebserkrankung

Datum: 16.03.2026

Original Titel:

Lifestyle factors and all-cause mortality in long-term cancer survivors: a population-based prospective cohort study.

Kurz & fundiert

- Gesunder Lebensstil und Lebenszeit nach Krebs - Zusammenhang?
- Bevölkerungsbasierte prospektive Kohortenstudie des Deutschen Krebsforschungsinstituts
- Gesunder Lebensstil ca. 30 % geringeres Sterberisiko als ungünstiges Gesundheitsverhalten
- Gesund leben zahlt sich aus

MedWiss - Dass eine gesunde Lebensweise lebensverlängernd wirken kann, ist unbestritten. Ob sich eine Umstellung auch nach einer Krebsdiagnose lohnt, untersuchte eine bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungsinstituts. Über bis zu 12 Jahre untersuchte die Studie den Einfluss verschiedener Lebensstilfaktoren auf die Gesamtsterblichkeit von Patienten, die mindestens 5 Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren.

In Deutschland leben mehr als 5 Millionen Krebsüberlebende – davon sind zwei Drittel (ca. 3,3 Millionen) Langzeitüberlebende, bei denen die Krebsdiagnose ≥ 5 Jahre zurückliegt. Für Langzeitüberlebende liegen bisher nur wenig Studienergebnisse zum Einfluss einzelner oder Kombinationen unterschiedlicher Lebensstilfaktoren auf ihre Lebenserwartung vor. Sowohl aus der Sicht des Einzelnen als auch aus Sicht des öffentlichen Gesundheitswesens kommt aber dem Einfluss von Lebensstilfaktoren auf die Sterblichkeit eine große Bedeutung zu.

Zusammenhang zwischen Lebensstil und Überleben nach einer Krebserkrankung?

Eine bevölkerungsbasierte prospektive Kohortenstudie des Deutschen Krebsforschungsinstituts ermittelte nun den Zusammenhang zwischen einzelnen und kombinierten Lebensstilfaktoren und dem Langzeitüberleben (≥ 5 Jahre) nach einer Krebserkrankung. Die Wissenschaftler werteten Daten von Patienten mit Brust-, Darm- oder Prostatakrebs in Deutschland aus. Als zusammengesetzter Endpunkt diente ein Healthy Living Score (HLS), der verschiedene Parameter eines gesunden Lebensstils umfasste (Alkoholkonsum, Body Mass Index, sportliche Aktivität und Rauchen). Abhängig vom erreichten Punktwert erfolgte eine Aufteilung der Stichprobe in drei Teile (Terzile), wobei die oberste Terzile dem gesündesten Lebensstil entsprach. Individuelle Lebensstilfaktoren und der HLS wurden mit der Sterberate der Krebsüberlebenden in Beziehung gesetzt.

Bevölkerungsbasierte prospektive Kohortenstudie mit 6 057 Teilnehmern

Insgesamt erfasste die Studie Daten von 6 057 Krebsüberlebenden. Während der Nachbeobachtungszeit von maximal 12,3 Jahren kam es zu 2 015 Todesfällen. Verglichen mit dem ungesündesten Lebensstil (untersten Terzile) besaßen Patienten mit dem nächsten, gesünderen Lebensstil (zweite Terzile) eine 27 % geringere Sterblichkeit (Hazard Ratio, HR: 0,73; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,65 - 0,83), die Patienten in der dritten Terzile (gesündester Lebensstil) hatten eine 32 % geringere Sterblichkeit (HR: 0,68; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,61 - 0,76). Zwischen gesundem Lebensstil und Sterblichkeit bestand eine Dosis-Wirkungsbeziehung: Je gesünder der Lebensstil, desto geringer war die Sterblichkeit.

Ein vollständiges Einhalten der Empfehlungen für Nichtrauchen (HR: 0,51; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,44 - 0,59), sportliche Betätigung (HR: 0,78; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,70 - 0,86) und gesundes Körpergewicht (BMI; HR: 0,87; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,77 - 0,99) ging mit einer signifikant geringeren Sterblichkeit einher. Ein Rauchstopp hatte demnach also einen besonders ausgeprägten Effekt.

Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, senkt das Risiko zu versterben

Die Autoren schließen, dass die Ergebnisse Krebspatienten Mut machen und ihre Motivation für einen gesunden Lebensstil steigern können: Wenn Patienten nach einer Krebsbehandlung einen gesunden Lebensstil pflegen, sinkt ihr Risiko zu versterben. Und hier gilt: Je gesünder, desto besser.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Zhu C, Thong MSY, Doege D, Koch-Gallenkamp L, Bertram H, Eberle A, Hollecsek B, Nennecke A, Waldmann A, Zeißig SR, Pritzkeleit R, Brenner H, Arndt V. Lifestyle factors and all-cause mortality in long-term cancer survivors: a population-based prospective cohort study. Eur J Epidemiol. 2026 Jan 24. doi: 10.1007/s10654-025-01350-6. Epub ahead of print. PMID: 41579289.