

Fakten

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass 14 Prozent aller Krebsfälle bei Männern und 16 Prozent bei Frauen durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden könnten. Bewegung und Sport hat dabei präventive Auswirkungen auf das Entstehen einiger Krebsarten.

Dickdarmkrebs

In Deutschland erkranken etwa 59.000 Menschen jedes Jahr neu an Darmkrebs. Das Risiko lässt sich durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Es sinkt insbesondere dann, wenn man sich intensiv, häufig und ausdauernd bewegt.

Brustkrebs

Mit jährlich etwa 72.000 Neuerkrankungen ist Brustkrebs hierzulande die mit Abstand häufigste Krebserkrankung der Frau. Frauen, die sich während ihres gesamten Lebens regelmäßig bewegt haben oder zumindest nach der Menopause regelmäßig aktiv sind, reduzieren ihr Brustkrebsrisiko um etwa 20 bis 30 Prozent. Körperliche Bewegung senkt also insbesondere das Risiko einer Brustkrebserkrankung nach der letzten Menstruation.

Gebärmutterschleimhautkrebs

10.600 Frauen erhalten jedes Jahr in Deutschland die Diagnose Gebärmutterschleimhautkrebs. Diese Tumorart tritt am häufigsten nach den Wechseljahren auf. Dass körperliche Aktivität auch das Risiko für diese Tumorart senken kann, gilt als sehr wahrscheinlich. Studien, die Frauen mit der höchsten und der geringsten körperlichen Aktivität miteinander verglichen, ergaben eine Risikoreduktion von 20 bis 30 Prozent. Unabhängig vom Aktivitätslevel hat sitzende Tätigkeit einen wesentlichen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko.

Lungenkrebs

Derzeit erkranken bundesweit jährlich etwa 33.700 Männer und 22.000 Frauen an einem Tumor der Lunge. Da Rauchen die weitaus wichtigste Ursache für Lungenkrebs ist und sich unter körperlich aktiven Menschen wesentlich weniger Raucher befinden als unter Inaktiven, ist der präventive Einfluss von Bewegung und Sport auf das Lungenkrebsrisiko schwierig zu messen. Studien zeigen eine Risikosenkung von etwa 13 Prozent bei moderater körperlicher Aktivität und von bis zu 30 Prozent für intensives Bewegen. Das ist jedoch nicht wissenschaftlich belegt. Die negativen Effekte des Tabakkonsums werden jedoch auch durch regelmäßiges Bewegen nicht aufgehoben.

Bauchspeicheldrüsenkrebs

Bauchspeicheldrüsenkrebs zählt mit etwa 19.000 Neuerkrankungen pro Jahr zu den seltener auftretenden Krebsarten. Die Heilungschancen sind derzeit allerdings gering. Epidemiologische Studien, deren Ergebnisse zwar uneinheitlich sind, zeigen jedoch, dass durch körperliche Aktivität das Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent reduziert werden kann. Auch hier fehlen noch Daten für eine klare, endgültige Aussage.