

Pressemeldung

Aktiv gegen Krebs

Regelmäßiger Sport senkt das Krebsrisiko und stärkt das Herz

München, 27. Februar 2025: Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, signifikant senken und gleichzeitig die Herzgesundheit fördern. „Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und spielt eine entscheidende Rolle in der Prävention von Krebserkrankungen“, erklärt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (BKG). „Durch regelmäßigen Sport können wir nicht nur unser Herz-Kreislauf-System stärken, sondern auch das Risiko für verschiedene Krebsarten deutlich reduzieren“, betont Prof. Heinemann.

Prof. Dr. Martin Halle, Präventivmediziner an der TU München, erläutert die zugrunde liegenden Mechanismen: „Die Muskulatur sendet beim Sport bestimmte Botenstoffe über das Blut in unterschiedliche Organsysteme aus. Diese Muskelhormone können beispielsweise im Darm die Entwicklung von Darmpolypen hemmen, die eine Vorstufe von Darmkrebs sind“, erklärt Prof. Dr. med. Martin Halle.

„Regelmäßige Bewegung verbessert auch die Durchblutung und stärkt das Immunsystem, indem sie die Fähigkeit des Körpers verbessert, entartete Zellen frühzeitig zu erkennen und zu eliminieren. Zudem beeinflusst körperliche Aktivität den Hormonhaushalt positiv, reduziert Entzündungsprozesse im Körper und unterstützt ein gesundes Körpergewicht. Deshalb ist es besonders effektiv, wenn wir täglich mindestens 10 Minuten intensiv trainieren und richtig ins Schwitzen kommen“, rät Prof. Halle.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Dies kann durch tägliche Bewegungseinheiten von etwa 20 bis 25 Minuten erreicht werden. Geeignet dafür sind Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Zusätzlich wird empfohlen, zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchzuführen, um die Muskelmasse zu erhalten und den Stoffwechsel zu fördern.

Langes Sitzen ist ein neuer Risikofaktor

Menschen hingegen, die sich wenig bewegen und mehr als 6 Stunden am Tag sitzen, haben sehr oft auch mit Übergewicht und den daraus folgenden Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen sich viel zu wenig bewegen. Laut DKV-Report 2023 der deutschen Krankenversicherungen sitzen die Deutschen durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es sogar

mehr als 10 Stunden. Und nicht einmal jeder fünfte Deutsche erfüllt die Kriterien für ein gesundes Leben: sich ausreichend bewegen, ausgewogen ernähren, auf Nikotin und Alkohol verzichten und gut mit Stress umgehen können. Quelle: [Der DKV-Report 2023. Wie gesund lebt Deutschland?](#)

Mehr Bewegung in den Alltag einbauen

„Kleine Bewegungseinheiten wie Treppensteigen oder Spaziergehen lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Und bereits kleine Veränderungen können langfristig große gesundheitliche Vorteile bringen“, betont Prof. Heinemann.

Hier einige Tipps:

- **Kurze Wege nutzen:** 10 Minuten Spaziergehen oder Fahrradfahren wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.
- **Treppensteigen:** Aufzug meiden und stattdessen die Treppe nehmen.
- **Bewegungspausen einlegen:** Bei sitzender Tätigkeit regelmäßig aufstehen, dehnen und umhergehen.
- **Gemeinsam statt einsam:** Sport in der Gruppe oder mit der Familie motiviert und macht Spaß.
- **Neue Sportarten ausprobieren:** Ob Yoga, Tanzen oder Nordic Walking – Bewegung sollte Freude bereiten.

Informationen über Prävention: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/>

Bildquelle: KI-generiertes Bild: ©Midjourney

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40, E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de
Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München
[Bayerische Krebsgesellschaft e.V.](#)

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 26 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 160 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft e.V. – Mut, Respekt und Miteinander

Seit 100 Jahren engagieren sich Ärzte und Krebsbetroffene in Bayern, um über Krebs aufzuklären. Was mit Information und Selbsthilfegruppen begann, ist heute eine wichtige Säule der onkologischen Versorgung: Psychoonkologen unterstützen in ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung und helfen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. 2025 feiern wir dieses Jubiläum mit vielen regionalen Aktionen. **Freuen Sie sich mit uns auf ein spannendes Jubiläumsjahr 2025** mit zahlreichen regionalen Aktionen in den Krebsberatungsstellen!

Spendenkonto: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE51370205000007801700