

Pressemeldung

CHALLENGE-Studie zeigt: Bewegung nach Krebs verlängert das Leben Strukturiertes Training steigert Überlebenschancen bei Darmkrebspatienten deutlich

Bayern, 28. Juli 2025: Eine kürzlich im *New England Journal of Medicine* veröffentlichte internationale Studie* zeigte: Ein strukturiertes Bewegungsprogramm im Anschluss an eine abgeschlossene Krebstherapie kann nicht nur das Wohlbefinden verbessern, sondern auch das Rückfallrisiko bei Darmkrebspatienten deutlich senken – und somit ihre Überlebenschancen maßgeblich erhöhen.

* Quelle: CHALLENGE-Studie - DOI: 10.1056/NEJMoa2502760

In der groß angelegten Phase-3-Studie wurden knapp 900 Patientinnen und Patienten über einen Zeitraum von drei Jahren begleitet. Alle hatten zuvor eine Operation und adjuvante Chemotherapie aufgrund eines kolorektalen Karzinoms (Darmkrebs) durchlaufen. Die Teilnehmenden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe absolvierte ein professionell betreutes Trainingsprogramm, die Kontrollgruppe erhielt lediglich allgemeine Empfehlungen zur Gesundheitsförderung.

Strukturiertes Training wirkt – auf Rückfall und Überleben

Das Trainingsprogramm umfasste regelmäßige, individuell angepasste Bewegungseinheiten unter Anleitung von speziell geschulten Bewegungsexperten. Die Ergebnisse sprechen eine klare Sprache:

- **28 % geringeres Risiko für ein Krebsrückfall oder eine Neuerkrankung**
- **37 % reduziertes Sterberisiko**
- **Krankheitsfreies Überleben nach fünf Jahren:** 80,3 % in der Bewegungsgruppe vs. 73,9 % in der Kontrollgruppe
- **Gesamtüberleben nach acht Jahren:** 90,3 % in der Bewegungsgruppe vs. 83,2 % in der Kontrollgruppe
- **Signifikante Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit** über den gesamten Studienzeitraum

Bewegung ist mehr als Prävention – sie ist Therapie

„Diese Studie unterstreicht, was Fachleute seit Jahren fordern: Bewegung ist keine bloße Begleitmaßnahme – sie ist eine wissenschaftlich belegte, wirksame Therapieoption mit positiven Effekten auf Lebensdauer und Lebensqualität“, erklärt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (BKG). „Ein durch Fachkräfte angeleitetes, strukturiertes Bewegungsprogramm muss ebenso selbstverständlich zur onkologischen Nachsorge gehören wie medikamentöse Behandlungen.“

Empfehlungen der Bayerischen Krebsgesellschaft für Krebspatienten:

- **Frühzeitig beginnen:** Am besten direkt nach Abschluss von Chemo- oder Strahlentherapie starten
- **Fachliche Begleitung nutzen:** Bewegungstherapeuten erstellen individuelle und sichere Trainingspläne
- **Regelmäßigkeit zählt:** Mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche
- **Bewegung als Therapie verstehen:** Körperliche Aktivität ist eine medizinisch wirksame Maßnahme – mit belegten Effekten auf Rückfallrisiko, Überleben und Lebensqualität
- **Realistische Ziele setzen:** Kleine Schritte reichen – jede Form von Bewegung ist ein Gewinn

Ein neuer Standard in der Krebsnachsorge

Mit der CHALLENGE-Studie wird deutlich: Bewegung nach Krebs ist keine Option, sondern ein MUSS. Gesundheitseinrichtungen, Reha-Kliniken und onkologische Versorgungszentren sind jetzt in der Verantwortung, evidenzbasierte Bewegungsprogramme systematisch in die Nachsorge zu integrieren.

„Wer sich bewegt, stärkt nicht nur seine körperliche Verfassung, sondern verbessert nachweislich seine Chancen auf ein krebsfreies, gesundes Leben. Deshalb ermutigt die Bayerische Krebsgesellschaft alle Krebspatienten, gemeinsam mit ihrem Behandlungsteam ein realistisches und individuell angepasstes Bewegungsprogramm zu beginnen – idealerweise unmittelbar nach Abschluss der Therapie“, so Prof. Heinemann weiter.

Hilfe und Angebote vor Ort – in ganz Bayern

Die Bayerische Krebsgesellschaft bietet in ihren Psychosozialen Krebsberatungsstellen neben der persönlichen Beratung und psychoonkologischen Begleitung auch verschiedene Bewegungskurse an und vermittelt auch Kontakte zu regionalen Sportangeboten von Kooperationspartnern für Krebspatienten vor Ort.

Weitere Informationen: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/>

Bewegung als Teil der Krebsprävention:

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/bewegung/?L=0>

[Ratgeber Aktiv bei Krebs](#)

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.

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

