

## Welche Krebsarten lassen sich durch Bewegung vorbeugen?

### DICKDARMKREBS

- Etwa 55.400 Menschen erkranken jedes Jahr neu an einem Darmtumor.
- Risikofaktoren: Erbliche Belastung und Faktoren des Lebensstils. Am negativsten wirken sich Tabakkonsum und Übergewicht aus. Ebenfalls bedeutend sind Bewegungsmangel und eine un- ausgewogene Ernährung.
- Die Wahrscheinlichkeit, an Dickdarmkrebs zu erkranken lässt sich durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Das Erkrankungsrisiko sinkt insbesondere dann, wenn du dich intensiv, häufig und ausdauernd bewegst.
- Regelmäßiges Training reduziert den Glukose- und Insulinspiegel und vermindert die Menge an Fettgewebshormonen im Blut.

### BRUSTKREBS

- Mit jährlich etwa 69.700 Neuerkrankungen ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen.
- Durch körperliche Aktivität lässt sich das Tumorrisiko reduzieren.
- Bei körperlich aktiven Frauen sinkt das Brustkrebsrisiko vor der Menopause um 10 bis 20 Prozent, nach den Wechseljahren sogar um 20 bis 30 Prozent.
- Ein bewegungsreicher Lebensstil reduziert das Brustkrebsrisiko, indem es einer Gewichtszunahme entgegenwirkt und den Anteil an Körperfett reduziert. Weiterhin reguliert er den Insulin- und Glukosespiegel, vermindert entzündungshemmende Prozesse und senkt die Konzentration von Fettgewebshormonen.

### GEBÄRMUTTERKÖRPERKREBS

- In Deutschland erkranken jährlich etwa 11.200 Frauen neu an Gebärmutterkörperkrebs.
- Studien, die Frauen mit der höchsten und der geringsten körperlichen Aktivität miteinander verglichen, ergaben eine Risikosenkung von 20 bis 30 Prozent.
- Bewegung trägt dazu bei, Übergewicht zu vermeiden und dadurch einer erhöhten Insulinkonzentration im Blut sowie einer erhöhten Östrogenproduktion entgegenzuwirken.

### BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS

- Durch körperliche Aktivität kann das Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko um 10 bis 25 Prozent reduziert werden.
- Körperliche Aktivität wirkt risikohemmend, indem durch verstärkte Muskelarbeit die Insulinsensitivität erhöht wird und der Glukose- und Insulinspiegel abnimmt.

### LUNGENKREBS UND WEITERE KREBSARTEN

- Jährlich erkranken hierzulande derzeit etwa 36.500 Männer und 25.900 Frauen an einem Tumor der Lunge.
- Für Lungenkrebs zeigt sich eine Risikosenkung von etwa 13 Prozent bei moderater körperlicher Aktivität und von bis zu 30 Prozent für intensives Bewegen.
- Ein durch körperliche Aktivität bedingtes stärkeres Immunsystem, eine Steigerung der Erbgut-Reparaturkapazität und entzündungshemmende Prozesse im Körper tragen zudem dazu bei, das Lungenkrebsrisiko zu senken.

- Geringe körperliche Aktivität ist mit recht sicherer Evidenz mit einer Erhöhung des Risikos von Karzinomen der Blase (19 bis 24 Prozent), der Leber (25 Prozent), der Speiseröhre (19 bis 51 Prozent) und des Magens (15 bis 19 Prozent) verbunden.

### PROBLEM UNSERE GESELLSCHAFT – ZU WENIG AKTIV – EINE STEIGENDE ANZAHL AN NICHTÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN

- Weltweit erreicht einer von vier Erwachsenen nicht das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität.
- Menschen, die nicht ausreichend aktiv sind, haben ein um 20 bis 30 Prozent erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu Menschen, die ausreichend aktiv sind.
- An nichtübertragbaren Krankheiten sterben jedes Jahr 41 Millionen Menschen.
- Tabakkonsum, Bewegungsmangel, schädlicher Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung erhöhen das Risiko, an einer nichtübertragbaren Krankheit zu sterben.

*Mehr Bewegung bedeutet mehr (er)Leben.  
Leben liebt Bewegung - Tu's für dich!*

\*Die Inhalte sind aus dem Präventionsratgeber „Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko“ (2021) der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft

#### Kontakt:

.....  
Vereinsname

.....  
Ansprechpartner\*in

.....  
E-Mail

Bildquelle: iStock

# BEWEGUNG GEGEN KREBS



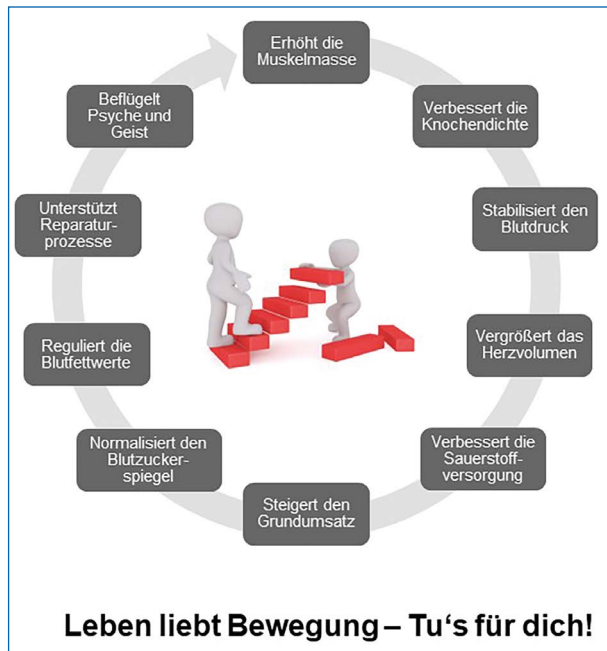
LEBEN LIEBT  
BEWEGUNG  
– TU'S FÜR DICH!

## Bewegung als Wundermittel für Körper und Psyche

Sport und Bewegung bewirken Effekte, die sich schon nach relativ kurzer Zeit auf mehreren Ebenen zeigen. Kein Medikament und keine Heilpflanze wirkt derart umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität. Ob Joggen, Schwimmen, Tanzen, Fitness, Ballsport oder Gymnastik: Ganz gleich auf welche Art du dich bewegst – regelmäßige körperliche Aktivität wirkt wohltuend für den Körper und den Geist. Bewegung hält gesund und reduziert das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, beispielsweise Brust- und Darmkrebs. Auch bei weiteren nichtübertragbaren Krankheiten wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Typ-2-Diabetes oder Depression trägt Bewegung zur Prävention bei.

Unsere Empfehlung: Direkt bei deinem Sportverein um die Ecke über Angebote informieren. Für jeden ist etwas dabei, auch für dich!

### Vorteile von körperlicher Aktivität



Grafiken: DTB, freepik, itacon

## Wirkung körperlicher Aktivität



### Stärkt das Herz

- Das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus Herz, Blutgefäßen und Blut, sorgt dafür, dass jede einzelne Zelle des Körpers mit Blut versorgt wird. Damit dieses System leistungsfähig bleibt, ist ein regelmäßiges Training nötig.
- Regelmäßige körperliche Aktivität
  - vergrößert die Herzmuskulatur
  - lässt die Ruhepulsfrequenz sinken
  - lässt Blutgefäße vermehren und sich vergrößern
  - reguliert Blutfettwerte



### Hält das Körpergewicht in Schach

- Bei jeder körperlichen Aktivität werden vermehrt Kalorien verbrannt.
- Zusätzlich wird Muskelmasse aufgebaut. Dieser Effekt steigert den Grundumsatz.
- Abnahme des sogenannten Bauchfettes, auch Viszerafett genannt.



### Reguliert den Blutzuckerspiegel

- Körperliche Aktivität sorgt dafür, dass aufgenommene Kohlenhydrate verbraucht und Überschüsse nicht im Fettgewebe abgelagert werden.
- Somit kann körperliche Aktivität einem Typ-2-Diabetes, dem sogenannten Altersdiabetes, vorbeugen.



### Festigt den Bewegungsapparat

- Eine durch regelmäßige körperliche Aktivität gestärkte Skelettmuskulatur schützt die Gelenke und die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen, kräftigt die Knochen und reguliert den Zucker- und Fett-

stoffwechsel. Zudem schützt sie vor Unfällen und Stürzen.

- Regelmäßige Bewegung fördert von der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter den Aufbau der Knochenmasse und verbessert die Dichte und Beschaffenheit.
- Wiederkehrende Belastungsreize beugen Osteoporose (Knochenschwund) vor.



### Fördert die Gehirnleistung

- Durch Bewegung werden die Gehirnregionen stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt.
- Gefördert wird auch die Bildung neuer Nervenzellen, vor allem im Hippocampus, dem Sitz des Langzeitgedächtnisses.
- Im Gehirn kommunizieren zudem Milliarden von Nervenzellen untereinander und geben Signale über Nervenverbindungen von einer Nervenzelle zur nächsten weiter. Durch motorische Aktivität werden synaptische Verbindungen gebildet und aktiviert. Dies beeinflusst die verschiedenen Gehirnprozesse positiv.
- Körperliche Aktivität stellt damit einen starken Reiz dar, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns – auch im Alter – zu steigern.



### Bringt das Immunsystem auf Touren

- Jede körperliche Aktivität führt in Abhängigkeit von Volumen und Intensität zu einer Stimulation des Immunsystems. Durch regelmäßige Bewegung erhöht sich die Anzahl und die Effektivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen). Diese Immunzellen erkennen Fremdkörper wie beispielsweise Bakterien, Viren oder auch schadhafte körpereigene Zellen und machen sie unschädlich.

### Tut der Psyche gut



- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Stressresistenz aus.
- Körpereigene Botenstoffe wie beispielsweise Endorphin und Adrenalin werden ausgeschüttet, die eine stimmungssteigernde Wirkung haben.
- Bewegung führt zu positiven Gedanken und einem stärkeren Selbstwertgefühl.
- Beugt psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und Angststörungen vor.
- Trägt zu einer Verbesserung der Schlafqualität bei.



### Macht leistungsfähiger im Alter

- Eine durch Bewegung und Sport gestärkte Skelettmuskulatur trägt im Alter dazu bei, Stürze zu verhindern und somit die motorische Eigenständigkeit zu bewahren.
- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Nutzung intellektueller Ressourcen aus.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass regelmäßige körperliche Aktivität Demenz und Alzheimer vorbeugen kann.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.dtb.de/bewegung-gegen-krebs-leben-liebt-bewegung-tus-fuer-dich>

