

## Bewegung und Krebs

### Warum körperliche Aktivität so wichtig ist

Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit - und spielt eine zentrale Rolle bei der Krebsprävention, während der Behandlung und in der Nachsorge.



AdobeStock@contrastwerkstatt

#### Bewegung als Prävention

Regelmäßige Aktivität kann das Risiko für mehrere Krebsarten (z.B. Brust, Darm-, Gebärmutterhalskrebs) um 20-50% senken. Sie hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten, beeinflusst hormonelle Prozesse, stärkt das Immunsystem und reduziert Entzündungen, die nachweislich mit einem höheren Krebsrisiko in Verbindung stehen. Schon moderates Training – wie zügiges Gehen – mehrmals wöchentlich wirkt positiv.

#### Bewegung während der Krebstherapie

Das Training sollte an Therapiephase und Befinden angepasst werden. Bewegung kann die oft extreme Erschöpfung (Fatigue) deutlich verringern, Muskelkraft und Ausdauer erhalten, die Stimmung verbessern und den Schlaf stabilisieren.

#### Bewegung in der Nachsorge

Entscheidend ist die regelmäßige Aktivität, nicht die Intensität. Ärztliche Anordnungen sind zu berücksichtigen. Empfehlenswert ist eine Kombination aus:

- **Ausdauer:** Gehen, Radfahren, Schwimmen, usw.
- **Krafttraining:** mit eigenem Körpergewicht (Kniebeugen), Theraband, usw.
- **Beweglichkeit & Gleichgewicht:** etwa Yoga oder sanfte Gymnastik