



Empfehlung 4 zum Thema Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag. Verbringen Sie möglichst wenig Zeit im Sitzen.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte

- Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das Risiko mehrerer Krebsarten erheblich, darunter Brust-, Darm-, Gebärmutter-schleimhaut-, Nieren-, Blasen-, Speiseröhren- und Magenkrebs.
- Umgekehrt erhöht körperliche Inaktivität, d. h. langes Sitzen oder Liegen tagsüber, das Risiko bestimmter Krebsarten, darunter Darm-, Brust-, Gebärmutter-schleimhaut- und Lungenkrebs, und zwar unabhängig davon, wie körperlich aktiv ein Mensch allgemein ist.
- Körperliche Aktivität in die tägliche Routine einzubeziehen, kann es erleichtern, Bewegung mit einem vollen Terminkalender zu vereinen. Es ist wahrscheinlicher, dass Aktivitäten langfristig als Gewohnheit beibehalten werden, wenn sie Spaß machen.
- Begrenzen Sie die Zeit, die Sie im Sitzen oder Liegen verbringen. Körperliche Betätigung jeder Intensität statt Inaktivität bringt gesundheitliche Vorteile mit sich.

Körperliche Inaktivität/langes Sitzen und Krebs

In der Europäischen Union geben etwa 45 % der Menschen an, sich nie körperlich zu betätigen oder nie Sport zu treiben, und 28 % sitzen 5 bis 8 Stunden am Tag. Der Mangel an ausreichender körperlicher Aktivität trägt zu 10 % der Darmkreiserkrankungen und 9 % der Brustkreiserkrankungen in Europa bei. Immer mehr Menschen unternehmen Freizeitaktivitäten, aber viele verbringen dennoch viel Zeit ohne Bewegung, insbesondere am Arbeitsplatz und auf dem Arbeitsweg.

Körperliche Aktivität umfasst alle Bewegungen, bei denen die Muskeln beansprucht werden und Energie verbrannt wird.

Regelmäßige Bewegung spielt eine zentrale Rolle bei der Krebsprävention, denn dadurch wird die effiziente Funktion der Körpersysteme, wie z. B. die Blutzuckerregulierung und das Immunsystem, aufrechterhalten. Bewegung trägt dazu bei, das Gewicht zu halten, was von entscheidender Bedeutung ist, da ein erhöhter Körperfettanteil das Risiko verschiedener Krebserkrankungen ansteigen lässt, weil das Körperfett den Hormonspiegel ändert und chronische Entzündungen verursachen kann. Bewegung stärkt das Immunsystem und unterstützt den Körper dabei, Krankheiten, einschließlich Krebs, zu bekämpfen.

Körperliche Inaktivität umfasst Tätigkeiten, bei denen Sie sich nicht viel bewegen, wenn Sie also z. B. am Schreibtisch sitzen, auf dem Sofa liegen oder fernsehen.

Es hat sich gezeigt, dass übermäßig langes Sitzen unabhängig von der allgemeinen körperlichen Aktivität mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen einhergeht. Dies lässt darauf schließen, dass nicht nur mangelnde Bewegung, sondern auch langes Sitzen zum Krebsrisiko beitragen kann.

Maßnahmen zur Verringerung des Krebsrisikos

Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität. Erwachsene sollten 150 bis 300 Minuten mäßige aerobe Aktivität pro Woche (z. B. zügiges Gehen, Tanzen, Gartenarbeit) oder 75 bis 150 Minuten intensive aerobe Aktivität pro Woche (z. B. Joggen, Bahnen schwimmen, schnelles Radfahren) anstreben. Zusätzliche

gesundheitliche Vorteile ergeben sich, wenn Sie an zwei oder mehr Tagen in der Woche Aktivitäten zum Muskelaufbau aller wichtigen Muskelgruppen betreiben. Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen, weil dadurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Sie diese langfristig beibehalten.

Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihre tägliche Routine.

Dadurch fällt es leichter, sich auch dann zu bewegen, wenn der Tag voll ist. Entscheiden Sie sich beispielsweise für eine aktive Form der Fortbewegung: Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß zu nahegelegenen Zielen, nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug, machen Sie in Ihrer Pause einen Spaziergang oder parken Sie beim Einkaufen in größerer Entfernung zum Laden. Planen Sie Wochenendaktivitäten, die mit Bewegung verbunden sind, wie Wandern oder Sport, oder nehmen Sie an Aktivitäten wie Müllsammelaktionen in Ihrer Gemeinde teil, die mit körperlicher Aktivität einhergehen.

Reduzieren Sie Ihre körperliche Inaktivität. Mit kreativen Lösungen, wie z. B. kurzen Sportübungen während der Fern-sehwerbung oder regelmäßigen Erinnerungen, einmal in der Stunde aufzustehen und sich zu strecken, lassen sich lange Zeiträume der Untätigkeit unterbrechen. Handy-Apps, die die Sitzdauer verfolgen und Sie auffordern, sich zu bewegen, können ebenfalls hilfreich sein.

Bewegen Sie sich am Arbeitsplatz. Schlagen Sie „aktive Pausen“ und „Besprechungen im Gehen“ vor und ermuntern Sie zu Gruppenübungen wie Dehnübungen oder leichter Gymnastik im Rahmen von Programmen zur Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz. Rufen Sie einen Wettkampf unter Freunden aus und belohnen Sie erreichte Fitnessziele, um zu Bewegung zu motivieren. Setzen Sie sich dafür ein, dass Ihr Arbeitgeber ergonomische Arbeitsmittel wie höhenverstellbare Schreibtische zur Verfügung stellt und das Büro so gestaltet, dass die Mitarbeitenden beispielsweise regelmäßig zum Drucker gehen.

Sprechen Sie mit einer Gesundheits-Fachperson und bitten Sie um weitere Informationen und Ressourcen, in denen die Vorteile der Bewegung ausführlich dargelegt und altersgerechte Übungen enthalten sind. Die Gesundheits-Fachpersonen können möglicherweise auch Gesundheitsinitiativen am Wohnort auf den Weg bringen wie z. B. Tage, an denen zur Schule gelaufen wird, Seniorengymnastik-Angebote oder familienorientierte Sporttage, die ein aktives Leben unterstützen.

Einzelne Zielgruppen, die von körperlicher Aktivität profitieren können

Kinder und Jugendliche: Werden die Weichen frühzeitig gestellt, gelingt es leichter, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die Adipositas im Kindesalter verhindern. Diese wird mit einem erhöhten Krebsrisiko im späteren Leben in Verbindung gebracht.

Frauen: Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, Gewicht und Hormonspiegel zu steuern und das Risiko von Brust- und Gebärmutterkrebs zu verringern.

Ältere Menschen: Ältere Menschen sind in der Regel weniger körperlich aktiv und es treten in dieser Altersgruppe höhere Krebsraten auf. Vermehrte Bewegung kann dazu beitragen, altersbedingtem Muskelabbau entgegenzuwirken, die Mobilität zu verbessern und das Krebsrisiko zu verringern.

Menschen, die in benachteiligten Verhältnissen leben: Dass in benachteiligten Stadtvierteln weniger Fitnesseinrichtungen zur Verfügung stehen, kann zu höheren Krebsrisiken beitragen. Bezuschusste Fitnessstudio-Mitgliedschaften und gemeindenähe Fitnessprogramme können hier Abhilfe schaffen.

Migrantinnen und Migranten: Maßgeschneiderte Gesundheitsinitiativen, die körperliche Aktivität fördern, können dazu beitragen, das erhöhte Krebsrisiko zu mindern, das mit Veränderungen des Lebensstils nach einer Migration verbunden ist.

Positive Nebeneffekte für die Prävention nicht übertragbarer Krankheiten mit ähnlichen Risikofaktoren und Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung

Bewegung spielt eine wichtige Rolle beim Gewichtsmanagement (Verhütung oder Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas). Sie stärkt zudem das Herz und den Kreislauf und verringert so das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfällen, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und reguliert den Blutzucker, was für die Verhütung und Behandlung von Diabetes Typ 2 von entscheidender Bedeutung ist. Durch einige Arten der Bewegung, die die Knochen beanspruchen, wie Laufen, Gehen und Krafttraining, lassen sich auch die Knochendichte erhöhen und das Osteoporoserisiko verringern. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, berichten zudem, dass sie besser schlafen. Zu viel Sitzen kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Schlafstörungen erhöhen. Das zeigt, wie wichtig ein dynamischer Lebensstil für die allgemeine Gesundheit ist.



© Bild: tunedin/AdobeStock.com

Literaturangaben

Bull et al. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. PMID: 33239350.

Eurobarometer, Europäische Union (2022). Sport and physical activity. Abrufbar unter: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich & Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity. In: World Cancer Report.

Internationales Krebsforschungszentrum (IARC) (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

Dieses Informationsblatt wurde von der Arbeitsgruppe 1 „Lebensstilbezogene Gesundheitsfaktoren“ mit Unterstützung der Arbeitsgruppe 5 „Kommunikation und Gesundheitskompetenz“ und dem Sekretariat des Projekts Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung, 5. Auflage, erstellt.

Oktober 2025

Mythen versus Fakten

MYTHOS: Ohne Schmerzen gibt es keine Erfolge.

FAKT: Wirksame körperliche Aktivität muss nicht mit Schmerzen verbunden sein. Mäßige Beschwerden, wie Muskelkater oder außer Atem zu geraten, sind normal, wenn man eine Aktivität neu aufnimmt. Stechende oder starke Schmerzen sind jedoch ein Warnsignal dafür, dass Sie sich überanstrengen oder die falsche Technik anwenden.

MYTHOS: Durch Gewichtstraining baut man voluminöse Muskelmassen auf.

FAKT: Regelmäßiges Krafttraining mit geeigneten Wiederholungen und Gewichten strafft die Muskeln und baut Kraft auf, ohne dass dabei notwendigerweise Muskelberge entstehen. Es erhöht sich dadurch die Stoffwechselrate, Fett wird abgebaut und Beweglichkeit und funktionelle Kraft werden gefördert.

MYTHOS: Schlanke Menschen sind körperlich fit.

FAKT: In die körperliche Fitness spielen mehr Faktoren hinein als das Aussehen; dazu gehören auch die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkraft und Ausdauer. Auch eine normalgewichtige Person kann eine schlechte Herz-Kreislauf-Gesundheit oder wenig Muskelkraft haben. Das zeigt, wie wichtig regelmäßige körperliche Betätigung für alle Menschen ist, unabhängig von ihrer Körperform.

MYTHOS: Wenn man das Krafttraining einstellt, werden die Muskeln zu Fettgewebe.

FAKT: Muskel und Fett sind zwei völlig unterschiedliche Gewebe; aus dem einen kann nicht plötzlich das andere werden. Wenn Sie mit dem Krafttraining aufhören, kommt es zu Muskelverlust, und möglicherweise verlangsamt sich der Stoffwechsel, was bei unveränderter Kalorienaufnahme zu einer Fettzunahme führen kann.

MYTHOS: Mit Sport lassen sich die Folgen einer schlechten Ernährung wettmachen.

FAKT: Körperliche Aktivität ist zwar vorteilhaft, kann aber die Folgen schlechter Essgewohnheiten nicht vollständig ausgleichen. Eine gute Ernährung ist für die allgemeine Gesundheit entscheidend wichtig und ergänzt die Vorteile körperlicher Bewegung.

Informationen über Maßnahmen, die dazu beitragen, körperliche Aktivität zu fördern

Wirksame Maßnahmen, die körperliche Aktivität unterstützen und günstige Rahmenbedingungen für mehr Bewegung schaffen, können eine wichtige Rolle dabei spielen, Krebsrisiken zu verringern und die Gesundheit insgesamt zu verbessern. Hier einige Beispiele:

- **Stadtplanung:** Bei Neuerschließungen sollte es vorgeschrieben sein, dass Freizeiträume und sichere, beleuchtete Gehwege mitgeplant werden, damit alle Anwohnenden die Möglichkeit haben, sich ohne großen Aufwand körperlich zu betätigen.
- **Gesundheitsförderung auf lokaler Ebene:** Maßnahmen auf lokaler Ebene, die saisonale oder jährliche Veranstaltungen wie Radtouren oder Sponsorenläufe unterstützen, können körperliche Aktivität fördern und Menschen zusammenbringen.
- **Kampagnen im Bereich der öffentlichen Gesundheit:** Nationale Gesundheitskampagnen bieten Gelegenheit, Erfolgsgeschichten von Menschen mit vielfältigen Hintergründen zu erzählen, die mehr Bewegung in ihr Leben integriert haben. Diese Personen sind gute Vorbilder und haben eventuell praktische Tipps für andere.

Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936.

Swain et al. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer. In: Sedentary Behaviour Epidemiology. Heidelberg, Springer.

Weltgesundheitsorganisation (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Abrufbar unter: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer. Abrufbar unter: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Das Werk mit dem Titel *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* wurde 2025 vom Internationalen Krebsforschungszentrum (IARC) herausgegeben, das das Urheberrecht an dem englischen Originalwerk (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*) behält. Der Urheberrechtsinhaber hat der Europäischen Union, die allein für die Übersetzung verantwortlich ist, die Genehmigung zur Übersetzung einer Ausgabe in Deutsch erteilt.



© Europäische Union, 2026

Für die Verwendung oder Wiedergabe von Elementen, die nicht Eigentum der Europäischen Union sind, muss gegebenenfalls direkt bei den jeweiligen Rechteinhabern eine Genehmigung eingeholt werden.