

Mit Bewegung und Sport gegen Krebs

Im vergangenen Jahr gab es in OÖ 10.000 neue Krebsfälle. Bewegung und Sport dienen zur Vorbeugung und unterstützen die Heilung.

Gesundheit. Bewegung und Sport können Krebs vorbeugen. Laut aktuellen Analysen können etwa drei bis vier Prozent aller Krebsfälle durch ausreichende Bewegung verhindert werden – beim Gebärmutterkrebs sind es sogar 26,7 Prozent der Fälle, so Gesundheitslandesrätin Christine Haberlander.

Der schützende Effekt ist laut Sonja Heibl, der stellvertretenden Leiterin des Tumorzentrums Ober-

österreich, unabhängig von der Intensität der Bewegung. Heibl: „Sowohl moderate als auch leichte körperliche Aktivität und eine gesteigerte Alltagsaktivität mit einer höheren täglichen Schrittzahl verringern das Krebsrisiko.“ Heibl ist Leiterin der Inneren Medizin IV im Klinikum Wels-Grieskirchen.

Laut Gesundheitsministerin Korinna Schumann sind österreichweit derzeit 409.000 Menschen

an Krebs erkrankt. In Oberösterreich wurden 2025 etwas mehr als 10.000 Menschen neu mit Krebs diagnostiziert. „Wenn man die internationalen Daten auf Oberösterreich umlegt, könnten in Oberösterreich pro Jahr etwa 300 bis 400 Krebsfälle allein durch regelmäßige Bewegung verhindert werden,“ so die Ärztin.

Durch Studien belegt

Laut Kathrin Strasser-Weippl, der neuen medizinischen Leiterin des Tumorzentrums, gibt es auch Studien zum positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und geringem Rückfallrisiko nach einer geheilten Krebserkrankung: So können Bewegung und Sport bei Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung das Risiko eines Rückfalls teils deutlich senken. Strasser-Weippl: „Bei Brustkrebspatientinnen ist regelmäßige Bewegung nach der Diagnose mit einer Reduktion des Rückfallrisikos um bis zu 41 Prozent und einer deutlich niedrigeren Sterblichkeit verbunden.“ Bereits mit 150 Minuten modera-

Überlebenschancen bei Krebs



Anteil der Betroffenen, die fünf Jahre nach Diagnose noch am Leben sind, ausgewählte Krebsarten, 2024

Prostata	95,3
Schilddrüse	95,2
Brust	88,2
Melanom	84,1
Gebärmutter	79,4
Alle Krebsarten	63,7
Darm	63,4
Leukämie	56,0
Gehirn	29,2
Lunge	26,2
Bauchspeicheldrüse	12,5

KURIER-Grafik: Eber | Quelle: Statistik Austria



KATARZYNA BIALASIEWICZ/ISTOCKPHOTO

ter Aktivität pro Woche sei der Nutzen nachweisbar. „Die Effekte sind dosisabhängig, das heißt: Ein stärkeres Training scheint einen noch besseren Effekt auszulösen“, so Strasser-Weippl. Auch bei Darmkrebs konnte gezeigt werden, „dass ein gezieltes Bewegungsprogramm nach Ende der Chemotherapie das krankheitsfreie Überleben signifikant verlängert und das Risiko für einen Rückfall, eine weitere Krebserkrankung oder Tod um 28 Prozent reduziert“, so Strasser-Weippl.

Angepasst

Das Bewegungsprogramm müsse allerdings genau auf die Patienten abgestimmt sein, wie Daniela Gattringer, Leiterin Physikalische Medizin und Remobilisation am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern sagt. Es sei ein individueller Trainingsplan nötig, der die Frequenz, die Intensität, die Zeit, den Typ und die spezifischen Umstände der Patienten berücksichtige. Für Haberlander ist klar: „Die richtige Bewegungstherapie verhindert

Komplikationen und Nebenwirkungen.“ Das trage nicht nur zur Steigerung der Lebensqualität von Patienten bei, sondern habe auch sozioökonomischen Effekte, da „Erwerbstätige schneller in den Beruf zurückkehren können“.

Karl Leitner



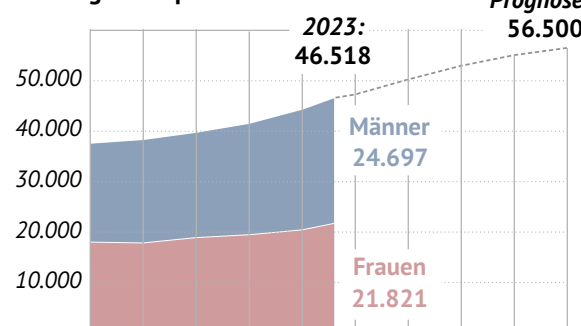
LAND 00

Kathrin Strasser-Weippl,
 Leiterin Tumorzentrum.

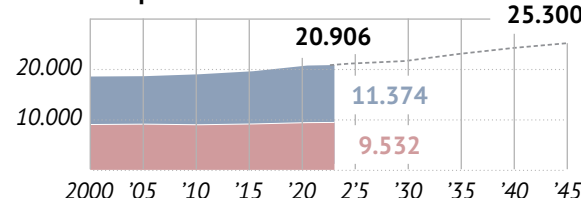
Immer mehr Krebserkrankungen



Neudiagnosen pro Jahr



Sterbefälle pro Jahr



KURIER-Grafik: Eber | Quelle: Statistik Austria