

Krebsprävention durch Bewegung: Stand 2010

Von **Brian Martin**

Bewegung hat nachweislich krebspräventive Wirkung. Verschiedene Wirkungsweisen werden diskutiert. Noch bewegt sich die Bevölkerung in der Schweiz ungenügend häufig.

Die Bedeutung eines körperlichen Trainings für Herz und Kreislauf ist schon länger bekannt. In den letzten Jahrzehnten sind eine ganze Reihe von weiteren Gesundheitseffekten von regelmässiger Bewegung wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen worden. Die erste international bedeutsame Übersicht wurde 1996 mit dem Bericht des US-amerikanischen *Surgeon General* zum Thema «Bewegung und Gesundheit» veröffentlicht. Damals wurde eine Schutzwirkung für den Kolonkrebs, einer häufigen Art Dickdarmkrebs, in bevölkerungsbezogenen Studien nachgewiesen und auch als biologisch plausibel betrachtet. Eine Risikoreduktion für den Krebs des Enddarms, das Rektumcarzinom, wurde in den Studien nicht gefunden. Für andere Krebsarten lagen nicht genügend Forschungsergebnisse für eine fundierte Beurteilung vor. Es wurde aber empfohlen, besonders die Situation beim Brustkrebs weiter zu untersuchen.

Nachweis für Schutzwirkung erbracht

Das Thema Bewegung und Gesundheit war seither Forschungsgegenstand für Expertinnen und Experten in aller Welt. Im Hinblick auf die Entwicklung neuer Bewegungsempfehlungen in den USA vor einem guten Jahr – und aktuell auch durch die Weltgesundheitsorganisation WHO – wurden die entsprechenden wissenschaftlichen Publikationen systematisch gesichtet und kritisch beurteilt. Der Bericht des «Physical Activity Guidelines Advisory Committee» geht auch ausführlich auf das Thema Bewegung und Krebs ein. Die Schutzwirkung von regelmässiger Bewegung für Kolonkrebs wie auch für Brustkrebs wird inzwischen als klar erwiesen betrachtet, wobei 3 bis 4 Stunden Bewegung pro Woche mit sogenannt mittlerer Intensität gegenüber inaktiven Personen einer Risikoreduktion um etwa 30% entsprechen. Deutliche Hinweise auf Risikoreduktionen in der Grössenordnung von 20% bis 30% gibt es auch für Lungenkrebs sowie für Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane. Die Gesamtheit der Studienergebnisse deutet nicht auf einen Schutz vor Prostatakarzinom und Rektumkarzinom hin, bei weiteren Krebsarten erlauben die nur vereinzelt vorliegenden Forschungsergebnisse keine abschliessende Beurteilung.

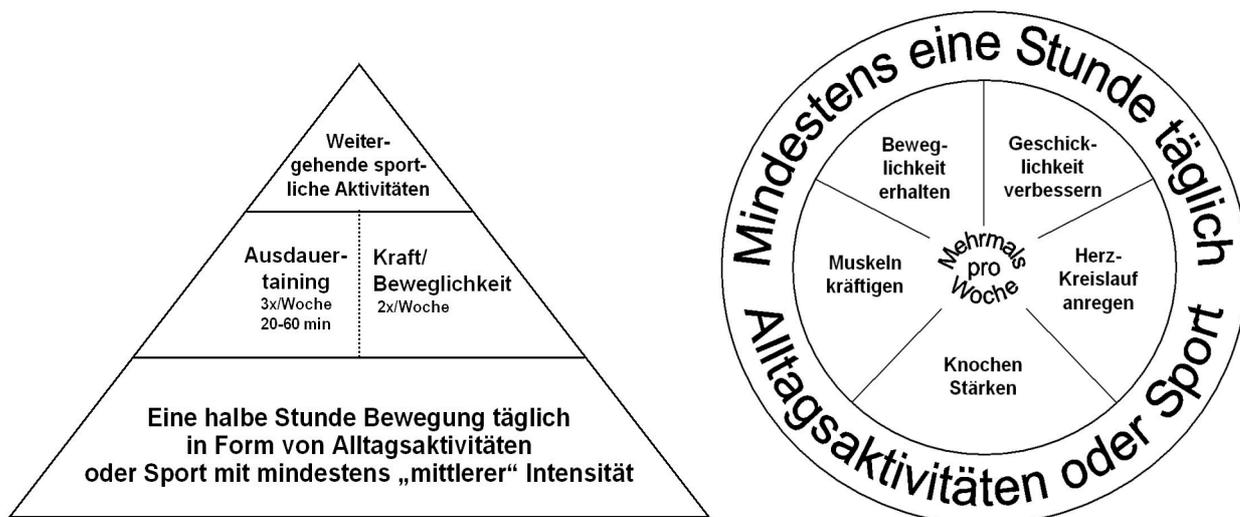
Verschiedene mögliche Wirkungsmechanismen

Für die beobachtete Schutzwirkung von körperlicher Aktivität vor verschiedenen Krebsarten gibt es eine Reihe von möglichen Wirkungsmechanismen: Verhütung von Übergewicht, reduzierte Produktion von Geschlechtshormonen, Reduktion von Entzündungsvorgängen, gestärkte Immunfunktion, verbesserte Insulinantwort, vielleicht auch beschleunigte Darmpassage und eine reduzierte Produktion von krebsregenden Stoffen im Verdauungstrakt.

Aktuelle Empfehlungen

Die neuesten Erkenntnisse unterstützen auch aus Sicht der Krebsprävention die in der Schweiz gültigen Mindestempfehlungen von einer halbe Stunde Bewegung mit sogenannt «mittlerer» Intensität (entsprechend zügigem Gehen) täglich bei Erwachsenen. Grössere Bewegungsumfänge versprechen zusätzlichen Gesundheitsnutzen, wenn auch aus methodischen Gründen die Zusammenhänge noch nicht ganz so klar wie beispielsweise bei den Herz-Kreislauf-Krankheiten beschrieben werden können.

Die aktuell gültigen nationalen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung bei Erwachsenen sowie auch diejenigen für Kinder und Jugendliche (s.u.) sind also nach wie vor kompatibel mit dem aktuellen Stand des Wissens zur Krebsprävention.



Aktuelle Bewegungsempfehlungen in der Schweiz, in Form der Bewegungspyramide für Erwachsene und der Bewegungsscheibe für Kinder und Jugendliche im Schulalter.

Hrsg: 1999 resp. 2006: Bundesämter für Sport und Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz.

Bewegungsempfehlungen ungenügend beachtet

Die besten verfügbaren Schätzungen zeigen, dass 32% der Schweizer Erwachsenen die Empfehlungen für drei wöchentliche Ausdauertrainings erfüllen, weitere 9% die Minmalempfehlungen einer halben Stunde Bewegung mit sogenannt mittlerer Intensität an den meisten Tagen der Woche. Damit erreicht eine Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer die aktuellen Bewegungsempfehlungen noch nicht. Erfreulicherweise hat der Anteil der genügend Aktiven aber zwischen 2002 und 2007 etwas zugenommen. Diese Entwicklung gilt es auch aus Sicht der Krebsprävention weiter zu unterstützen.

Dr.med. Brian Martin, MPH
Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel: 044 634 45 57
Email: brian.martin@ifspm.uzh.ch
www.physicalactivityandhealth.ch oder www.panh.ch