

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Hilft Sport bei Krebs?  
**Autor:** Lorenz, Silke  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062266>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Hilft Sport bei Krebs?

Körperliche Betätigung hat einen deutlich positiveren Einfluss auf die Erkrankung als bisher angenommen und wird zunehmend ein fester Bestandteil der Therapie.

Text: Silke Lorenz

Sport tut gut und macht Mut. Mit diesem Slogan bewirbt das städtische Krankenhaus in Kiel das Sportprogramm für Patienten mit Krebserkrankung. Das sind positive Nachrichten für Erkrankte, denn: Körperliche Aktivität kann messbar die Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder einer antihormonellen Therapie reduzieren. Ausserdem wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt – was die gesamte Lebensqualität enorm verbessern kann. Dies zeigen aktuell verschiedene klinische Studien.

Jährlich erkranken rund 45 500 Menschen in der Schweiz neu an Krebs. Diese Diagnose wirft die meisten zunächst völlig aus der Bahn, ehe sie sich mit der Erkrankung selbst und den verschiedenen Therapieansätzen auseinandersetzen. Letztere verändern sich immer wieder, denn in der Krebsforschung gibt es beständig neue Erkenntnisse, wie z. B. die positive Wirkung von Sport bei Betroffenen.

Doch nicht nur das: Körperliche Aktivität hat auch direkt Einfluss auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko. Sie leistet somit in allen Phasen ihren Beitrag zum Schutz vor und im Kampf gegen Krebs.

## **Bewegung senkt die Sterblichkeit**

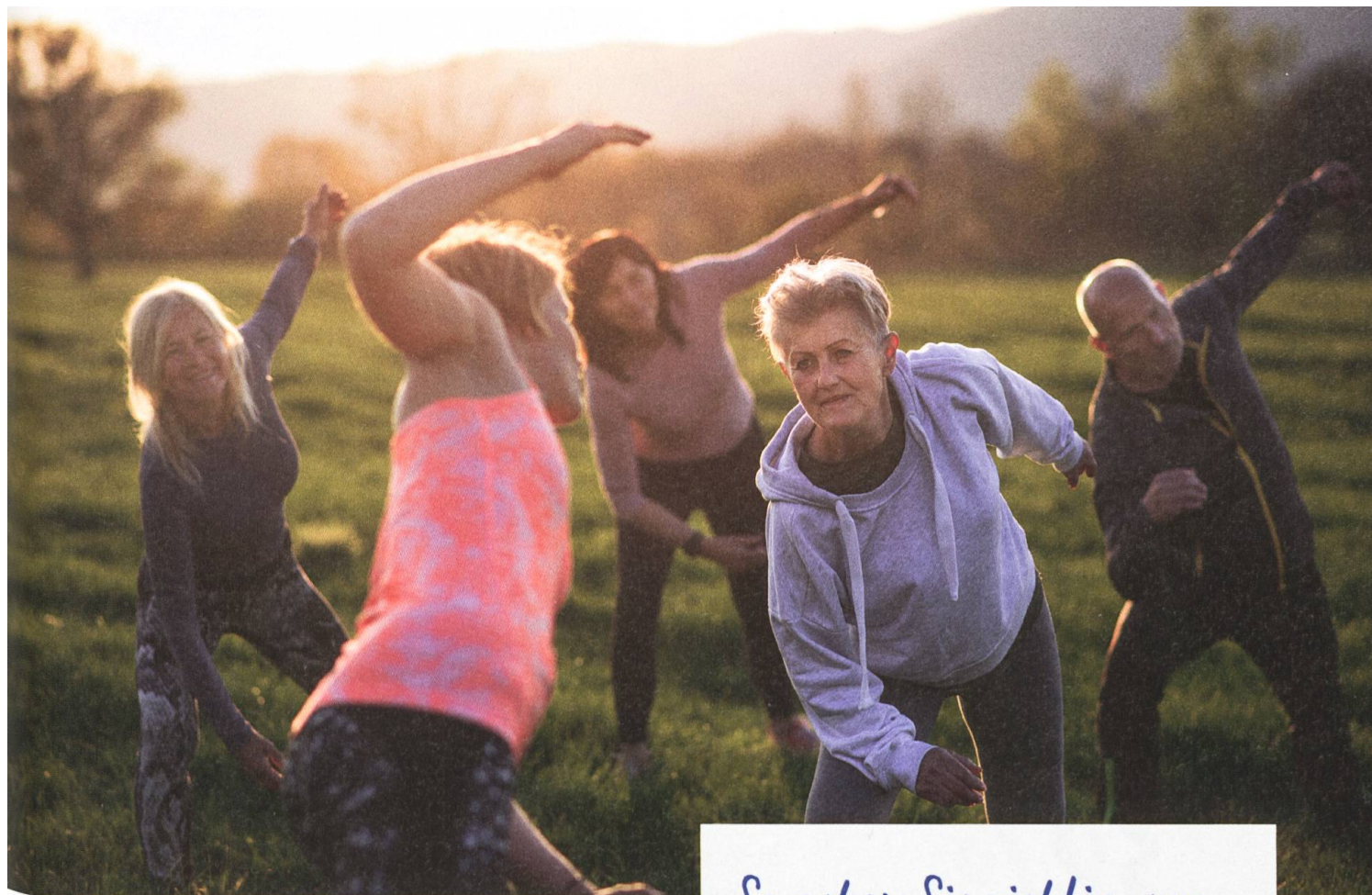
Früher dachte man, Schonung sei das Beste für Krebspatienten, Sport und Bewegung würden die Bildung von Metastasen begünstigen und die Wirkung einer Chemotherapie beeinträchtigen. Noch heute neigen viele Patienten dazu, ihre körperlichen Akti-

vitäten nach Erhalt ihrer Diagnose einzuschränken – weil sie Angst haben, verunsichert sind und sich in einer Extremsituation befinden. Doch immer mehr Interventionsstudien beweisen genau das Gegenteil. Selina Schättin, Spezialistin Angebotsentwicklung bei der Krebsliga Schweiz, verweist auf eine amerikanische Studie von 2019. Diese besagt, dass die auf die Krebsart bezogene Sterblichkeit mit körperlicher Aktivität um 26 bis 69 Prozent gesenkt werden kann. Eine moderate Wirksamkeit für die Verbesserung von Schlaf und Knochengesundheit besteht. Zudem wurden auch positive Effekte auf Übelkeit, kognitive Funktion, Schmerzen, Kardiotoxizität, Neuropathien und Behandlungsverträglichkeit beobachtet. Noch sind die Fakten ungenügend, doch die Tendenz ist ermutigend.

## **Aktiv gegen Fatigue und Schlafprobleme**

Wichtige Erkenntnisse im Hinblick auf «Sport und Bewegung mit und nach Krebs» fasst Prof. Karen Steindorf vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg mit ihrem Autorenteam in einem Fachartikel von 2018 zusammen. So seien beispielsweise weder Medikamente noch andere supportive Massnahmen bislang so effektiv wie Sport und gezielte bewegungstherapeutische Programme gegen Fatigue. Diese anhaltende, belastende Erschöpfung ist mit 60 bis 80 Prozent eine der häufigsten Nebenwirkungen bei Krebspatienten. Neuere Studien konnten zeigen, dass Bewegungseinheiten simultan zur medizinischen Therapie stattfinden, um möglichst früh im





## So gehen Sie richtig vor:

Behandlungsverlauf aktiv der Entstehung von Fatigue entgegenzuwirken. Neben einer Chemo- oder Strahlentherapie ist das Krafttraining anderen unterstützenden Massnahmen wie etwa einem Entspannungstraining überlegen.

Auch Schlafprobleme, die häufig auftreten und für viele Krebsbetroffene belastend sind, lindert körperliches Training, wie neuere Studien belegen. Selbst bei Lymphödemen, die oft am Arm nach operativer Entnahme von Lymphknoten und Bestrahlung auftreten, kann man profitieren: Ein gezieltes Krafttraining, gerade auch der betroffenen Extremität, verringert das Ödem wie auch Schmerzen und Sensibilitätsausfälle.

Nicht zu unterschätzen sind laut Prof. Steindorf die psychosozialen Effekte von Sport und Bewegung. Beispielsweise lasse sich der Alltag dadurch besser strukturieren, eine drohende soziale Isolation werde abgewendet, das Selbst- und Körperbild verbessere sich, Depressionen und Ängste würden reduziert, man gewinne seine Selbstbestimmung zurück. Die gesamte Lebensqualität werde gesteigert.

Prof. Steindorf gibt auch einen Überblick über aktuelle Empfehlungen zu sportlicher Aktivität. Motto: «So früh wie möglich so aktiv sein wie möglich.»

Bevor Sie loslegen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an, ob aus deren Sicht etwas gegen sportliche Aktivitäten spricht. Sie sollten sich unbedingt vorab untersuchen lassen, um zu klären, wie stark Sie sich im Moment körperlich belasten dürfen. Daraus ergeben sich womöglich bereits individuelle Trainingsempfehlungen. So werden z.B. im «Programm für Bewegung und Sport bei Krebs» am Universitätsspital Zürich (USZ) sportmedizinische Abklärungen (Leistungsdiagnostik) durchgeführt, um die körperliche Fitness der Patienten objektivieren zu können.

Manche Sportarten sind besser geeignet, manche weniger. Wenn Ihre frühere Lieblingssportart nicht perfekt ist, können Sie sie meist an Ihre Situation anpassen und modifizieren.

Wenn Sie sich viel Zeit nehmen und sich langsam und vorsichtig wieder an Ihre Sportart gewöhnen, sollten Sie diese auch ausüben können.





Gezieltes Training unter spezieller Anleitung: Damit macht man z. B. am Universitäts-spital Zürich gute Erfahrungen bei Krebserkrankten.

30%

aller Krebserkrankungen bei Männern betreffen die Prostata.

Ein gutes Mass sind pro Woche mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität. Neben Ausdauer- wird auch zu Krafttraining zweimal pro Woche geraten.

Wem dies zu viel ist, sollte sich auf keinen Fall entmutigen lassen. Prinzipiell gilt nämlich: Je weniger man sitzt, umso besser. Und jede Bewegung ist besser als gar keine.

Vorsicht: Besonders unter Chemo- und Strahlentherapie können Blutwerte, wie z.B. sehr niedrige Hämoglobinwerte, gegen eine körperliche Betätigung sprechen. Auch an den Tagen, an denen medizinische Therapien wie eine Chemo angesetzt sind, sollte man besser auf Sport verzichten. Prinzipiell aber gebe es bei onkologischen Patienten weniger Kontraindikationen für körperliches Training als vielfach angenommen. Dennoch müsse für das Training, vor allem unter Therapie, ein spezielles Know-how vorhanden sein, betont Steindorf.

### Wirksame Programme

Mittlerweile haben verschiedene Kliniken Sport und Bewegung als Therapiemassnahme in ihr Konzept aufgenommen und bieten ein entsprechend abgestimmtes, professionell begleitetes Training an, wie z.B. am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg oder am Universitätsspital Zürich (USZ).

Seit Herbst 2022 wird am USZ das «Programm für Bewegung und Sport bei Krebs» angeboten. Mit Erfolg: «Die Teilnehmerzahlen steigen konstant, und die Patienten sind ausserordentlich dankbar, dieses Angebot in Anspruch nehmen zu können. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung», sagt Nicola Greco, Co-Leiter Therapie Innere Medizin am USZ. Ein interdisziplinäres Team mit Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen der Sportmedizin, Physiotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Sportwissenschaft und Onkologie des Universitätsspitals Zürich und der Universitätsklinik Balgrist arbeitet hier eng zusammen, um Krebspatienten ein auf sie persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm anzubieten.

Demnach trainieren Erkrankte unter Anleitung von diplomierten, in onkologischer Physiotherapie spezialisierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten zweimal pro Woche je 45 bis 60 Minuten. Hauptsächlich findet dies als Einzeltraining statt.



Je nach Unterstützungsbedarf der Betroffenen ist auch ein individualisiertes Gruppentraining möglich. Die Übungen sind für konkrete Indikationen geeignet, nicht für konkrete Krebsarten. «Die Patienten sollten es gerne machen. Ihnen sollte bewusst sein, welche grossen Ressourcen sie sozusagen investieren müssen, damit das Training überhaupt seine Wirksamkeit entfalten kann. Meist sind sechs Wochen nötig, um die gewünschten Resultate wie die Verbesserung eines aufgetretenen Problems oder des Allgemeinzustandes erreichen zu können», betont Greco, der auch Co-Projektleiter Netzwerk Cancer Move Continuum Schweiz (CMCS) ist.

«Krebsart, Krankheitsstadium und Behandlungsphase sind dabei keine Kontraindikationen, das Training wird entsprechend angepasst. Ob und wie die körperliche Aktivität gesteigert wird, ist individuell. Denn die Patienten können weniger gut regenerieren im Vergleich zu gesunden Menschen – aufgrund von zytostatischen Medikamenten, die im Rahmen einer Chemotherapie das Zellwachstum verlangsamen oder stoppen, sowie aufgrund einer veränderten Energiezufuhr und des sehr oft gestörten Schlafes», so Nicola Greco.

## Mit Krebs (über)leben

Die demographische Entwicklung sowie neue und bessere Behandlungsmöglichkeiten bei Krebserkrankungen führen seit Jahren zu einer starken Zunahme der Anzahl Menschen, die mit und nach einer Krebsdiagnose leben. Gestützt auf die Gesundheitsbefragung 2022 geht die Krebsliga Schweiz davon aus, dass in der Schweiz aktuell rund **450 000** sogenannte **Cancer Survivors** leben.



32%

aller an Krebs erkrankten Frauen  
haben Brustkrebs.

Zudem müsse das Training auch häufiger mal unterbrochen werden, z. B. wegen einer Operation. Nach Abschluss der medizinischen Behandlung trainiere man, um die Folgen der Behandlung zu verbessern. Danach besitze die erkrankte Person das nötige Wissen und könne sich damit ein Fitnessstudio oder Gesundheitszentrum für das weitere Training suchen.

### In jeder Phase eine gute Chance

Grundsätzlich gilt: Es ist nie zu spät! Studien zeigen, dass man auch nach der Krebsdiagnose mit körperlicher Aktivität beginnen kann, um von den positiven Effekten zu profitieren. Die Krebsforschung Schweiz rät Betroffenen, die Art der Bewegung in Absprache mit dem Arzt bzw. der Ärztin sowie nach individuellen Vorlieben, Motivatoren und Spassfaktor zu wählen – egal, ob alleine oder in der Gruppe, ob online oder in einem Therapieangebot. Betroffene empfinden dies als grosse, positive Chance, selbst aktiv an ihrem Genesungsprozess mitzuarbeiten – das zeigt die bisher aus solchen Programmen gewonnene Erfahrung. •



#### Weitere Infos:

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)  
[www.krebsforschung.ch](http://www.krebsforschung.ch)  
[www.usz.ch](http://www.usz.ch)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



#### Siehe auch:

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort: Krebs