BRCA-Netzwerk e.V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

Krebs und Bewegung – und warum Lebensstil entscheidend bleibt

Gene spielen eine wichtige Rolle, wenn es um das persönliche Krebsrisiko geht. Vererbte Genveränderungen können die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Krebsarten erhöhen. Doch sie bestimmen nicht alles: Auch Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Gewicht und seelisches Wohlbefinden wirken sich auf das Risiko aus. Das Wissen darum eröffnet Handlungsspielräume – und gibt die Möglichkeit, aktiv für die eigene Gesundheit zu werden.

Was Sie selbst beeinflussen können

- **Regelmäßige Bewegung**
  Ob Spaziergänge, Radfahren, Yoga oder Schwimmen – körperliche Aktivität stärkt den Körper und kann das Risiko senken.
- **Gesunde Ernährung**
  Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Ballaststoffen sowie wenig Fleisch unterstützt die Prävention.
- **Stress und Psyche**
  Dauerstress kann sich negativ auswirken und zu ungesunden Gewohnheiten führen. Entspannung, Austausch und psychologische Unterstützung helfen, gesund zu bleiben.
- **Verzicht auf Genussmittel**
  Tabak gilt als einer der größten Risikofaktoren. Alkohol sollte nur in geringen Mengen konsumiert werden.
- **Gesundes Körpergewicht**
  Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krebsarten. Programme der Krankenkassen oder andere Präventionsangebote können beim Abnehmen und Halten des Gewichts unterstützen.

Vererbbares Krebsrisiko – was bringt ein gesunder Lebensstil?

Auch wer ein genetisch erhöhtes Risiko hat, kann selbst Einfluss nehmen. Lebensstil und Lebensfreude schließen sich dabei nicht aus – wichtig ist eine gesunde Balance. Zwar lässt sich Krebs nicht vollständig verhindern, aber wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Eigeninitiative macht einen Unterschied.

Was die Forschung zeigt

Internationale Konsortien untersuchen, welche Faktoren erblich bedingte Krebsarten beeinflussen. Neben Genmutation, Alter und Familienanamnese spielen auch Lebensstil, Gewicht, Bewegung, Schwangerschaften, Stillzeiten und Hormoneinnahmen eine Rolle. Inzwischen stehen Modelle zur Verfügung, die eine individuelle Risikoberechnung ermöglichen und damit fundierte Handlungsempfehlungen geben.

Studien & Programme

- **LIBRE-Studie**: untersucht den Einfluss von Ernährung, Bewegung und Rauchverzicht bei Frauen mit erblichen Mutationen für Brust- und Eierstockkrebs. Erste Ergebnisse sind vielversprechend.
- **OnkoPräv**: ein Präventionsprogramm speziell für Menschen mit genetisch bedingtem Krebsrisiko. Dank App-Unterstützung kann das Training flexibel und ortsunabhängig erfolgen.

Fazit

Lebensstilfaktoren haben Gewicht – auch bei vererbbaren Krebsrisiken. Sie bieten die Chance, das eigene Risiko zu senken und aktiv für die Gesundheit zu sorgen. Entscheidend sind verlässliche Informationen, persönliche Beratung und die Bereitschaft, Schritt für Schritt Veränderungen umzusetzen.

Weitere Informationen:

Krebspräventionswoche

Krebs vorbeugen

Zentren familiärer Krebs

Handlungsempfehlungen

Patient:innenorganisationen

LIBRE-Studie

OnkoPräv

Stand: 09/25