



Pressekonferenz

Weltkrebstag: „Bewegung wirkt“ –

Die unterschätzte Rolle von Sport bei Krebs

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander

Gesundheitslandesrätin

Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kathrin Strasser-Weippl

Medizinische Leiterin des Tumorzentrum OÖ

Prim.^a Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sonja Heibl

Stv. Medizinische Leiterin des Tumorzentrum OÖ

Innere Medizin IV, Klinikum Wels-Grieskirchen

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer

Leitung Physikalische Medizin und Remobilisation,

Ordensklinikum Linz

Weltkrebstag: „Bewegung wirkt“ –

Die unterschätzte Rolle von Sport bei Krebs

Krebs stellt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele auf eine harte Probe. Viele Tage sind ein Ringen – um Hoffnung, Leben und Normalität. In dieser schweren Zeit können Bewegung und Sport einerseits eine Quelle von Kraft, Lebensfreude und Normalität sein und andererseits einen wichtigen Beitrag zur Heilung leisten. Die richtige Bewegungstherapie verhindert Komplikationen und Nebenwirkungen während der Behandlung und kann das Risiko eines Rückfalls der Krebserkrankung senken. Je nach Trainingsart sind sowohl Veränderungen auf muskulärer Ebene als auch systemische Effekte, die den gesamten Organismus betreffen, erkennbar. Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt gleichermaßen wie auch die Lebensqualität der Betroffenen. Patientinnen und Patienten können im Alltag unabhängiger und selbstbestimmter bleiben. Außerdem kehren sie schneller in den Beruf zurück, was einen sozioökonomisch positiven Effekt darstellt. Die Krankenhausstrukturen werden ebenfalls entlastet, da weniger Patientinnen und Patienten aufgrund von Komplikationen während der Behandlung stationär aufgenommen werden müssen und sich die Liegezeiten verkürzen.

„Gesundheit ist unser höchstes Gut – und gerade in einer Krebsdiagnose wird das für viele Menschen auf schmerzhaft Weise spürbar. Unsere Aufgabe ist es, Betroffene nicht nur medizinisch bestmöglich zu behandeln, sondern sie in ihrer gesamten Lebenssituation zu begleiten. Therapieerfolg braucht Vielfalt, Zuwendung und Angebote, die Kraft geben. In Oberösterreich arbeiten wir genau dafür: damit Menschen trotz schwerer Krankheit Halt, Lebensqualität und Perspektive behalten – heute und bis ins hohe Alter“, sagt Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheitslandesrätin Mag.^a Christine Haberlander.

Ausreichende Bewegung verhindert Krebs

Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für mehrere Krebserkrankungen. Der Anteil der Krebserkrankungen, der auf Bewegungsmangel zurückzuführen ist, variiert je nach Tumorerkrankung und Geschlecht. Laut aktuellen Analysen könnten etwa 3-4% aller Krebsfälle durch ausreichende Bewegung verhindert werden, wobei der Anteil bei Frauen höher liegt (bis zu 4,4%) als bei Männern (ca. 1,5%). Beim Gebärmutterkrebs könnten bis zu 26,7% der Fälle, beim Dickdarmkrebs etwa 6,3% und beim Brustkrebs etwa 3,9% durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden. Zusätzlich vermindert ausreichende körperliche Bewegung Übergewicht, das selbst wiederum ein Risikofaktor für Krebs sowie zahlreiche weitere Erkrankungen ist.

„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“, erklärt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sonja Heibl, stv. Leiterin des Tumorzentrum OÖ. „Der schützende Effekt ist unabhängig von der Intensität der Bewegung: Sowohl moderate als auch leichte körperliche Aktivität und eine gesteigerte Alltagsaktivität mit einer höheren täglichen Schrittzahl verringern das Krebsrisiko. Der Nutzen ist für die meisten Tumorarten weitgehend unabhängig vom Körpergewicht bzw. Body-Mass-Index des Menschen. Regelmäßige Bewegung wirkt auf viele wichtige Prozesse im Körper. Sie hilft, Übergewicht zu vermeiden, verbessert den Umgang des Körpers mit Zucker, verringert Entzündungen, beeinflusst Hormone positiv und unterstützt das Immunsystem dabei, krankhafte Zellen frühzeitig zu erkennen.“

Die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Medizinische Onkologie (ESMO) empfehlen mindestens 150-300 Minuten moderate Aktivität pro Woche plus Krafttraining. Zusätzlich wird empfohlen, sitzende Tätigkeiten mit leichter körperlicher Aktivität zu ersetzen („move more and sit less“). Muskelkräftigende Aktivitäten sollten mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden, wobei allerdings der Schwerpunkt für die Krebsprävention auf Ausdauertraining liegt. Die Empfehlungen gelten für Erwachsene und werden für Kinder und Jugendliche entsprechend angepasst (mindestens 60 Minuten täglich). Die Umsetzung sollte individuell erfolgen, unter Berücksichtigung von Alter, Begleiterkrankungen und Fitnesslevel. Für weniger belastbare Personen wird ein Intervalltraining empfohlen.

Bewegung reduziert das Rückfallrisiko einer Krebserkrankung

Körperliche Bewegung und/oder Sport kann bei Patientinnen und Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung das Risiko eines Rückfalls senken. Der stärkste wissenschaftliche Nachweis besteht für Brust- und Darmkrebs. Mehrere Studien belegen diesen Zusammenhang. *„Für Patientinnen und Patienten mit Dickdarmkrebs 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% reduziert. Bei Brustkrebspatientinnen ist regelmäßige Bewegung nach der Diagnose mit einer Reduktion des Rückfallrisikos um bis zu 41% und einer deutlich niedrigeren Sterblichkeit verbunden. Bereits mit 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche ist der Nutzen nachweisbar. Die Effekte sind dosisabhängig, das heißt, ein stärkeres Training scheint einen noch besseren Effekt auszulösen“,* erklärt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kathrin Strasser-Weippl, medizinische Leiterin des Tumorzentrum OÖ. Etwa ein Viertel

der Krebspatientinnen und Krebspatienten erleidet innerhalb von fünf Jahren nach kurativer Therapie einen Rückfall, bezogen auf alle soliden Tumorerkrankungen wie Brust-, Magen- oder Darmkrebs. *„Viele Patientinnen und Patienten haben nach der Krebsdiagnose die Möglichkeit, ihr Risiko für einen Rückfall durch ausreichende körperliche Bewegung zu reduzieren“*, führt **Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kathrin Strasser-Weippl** weiter aus. Die Beweislage für andere Tumorarten ist weniger eindeutig, aber auch hier zeigen Analysen einen Trend zu besserem Überleben und geringerer Rückfallrate bei körperlich aktiven Patientinnen und Patienten.

Bewegung während der Krebstherapie

„Die früher empfohlene körperliche Schonung während einer Krebstherapie ist heutzutage überholt. Ganz im Gegenteil: Bewegung hat für Tumorpatientinnen und -patienten zahlreiche positive Effekte“, erklärt **Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kathrin Strasser-Weippl**. *„Regelmäßige Bewegung sollte im Sinne einer gezielten körperlichen und mentalen Stärkung der Betroffenen bereits ab der Diagnose in den Alltag integriert werden.“* Bei soliden Tumoren ist Bewegung während der Therapie sicher und führt zu einer signifikanten Verbesserung von chronischer Erschöpfung (Fatigue), körperlicher Fitness und Lebensqualität. Die Dosierung soll individuell angepasst werden – auch kürzere oder weniger intensive Programme zeigen positive Effekte. Für Blutkrebserkrankungen (z. B. Leukämien, Lymphome) ist Bewegung ebenfalls sicher und machbar, auch während intensiver Chemotherapie. Die Literatur zeigt Verbesserungen der körperlichen Fitness und eine Reduktion depressiver Symptomatik. Auf bestehende schwere Herz-Kreislaufkrankungen, akute Infektionen, Knochenbruchgefahr (z. B. aufgrund von Knochenmetastasen) oder ausgeprägte Fatigue wird in der Trainingsplanung Rücksicht genommen. Auch bei Auftreten oder Vorhandensein einer schweren Blutarmut, Blutungsneigung oder einem erhöhten Infektionsrisiko wird das Training angepasst oder pausiert.

„Eine medizinische Evaluation vor Beginn ist unbedingt erforderlich und das Trainingsprogramm muss laufend an den körperlichen Zustand der Patientin bzw. des Patienten während der Krebstherapie angepasst werden“, erklärt **Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, Leiterin der Physikalischen Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern**. *„Wie auch bei anderen Maßnahmen sollte den Patientinnen und Patienten das Training vom Behandlungsteam konkret empfohlen werden, also ein „Bewegungsrezept“ ausgestellt werden. Bei stationären Patientinnen und Patienten gibt es verschiedene Angebote für Bewegungs- und Trainingstherapie durch die Physiotherapeutinnen und -therapeuten, die als Startrampe zu regelmäßiger eigenständiger*

Bewegung dienen. Für Tumorthérapien im ambulanten Bereich bräuchte es ebenfalls ein entsprechendes Angebot.“

Individuelle Bewegungstherapie und die Rolle der Onkologischen Rehabilitation

Die Erfahrung zeigt, dass es nicht einfach ist, Patientinnen und Patienten zu ausreichender Bewegung zu motivieren, wenn diese nicht bereits vor der Therapie ein Teil des Alltags war. *„Wir haben im Klinikum Wels-Grieskirchen eine Studie gestartet, um den Effekt von Sport auf das Rückfallrisiko von Darmkrebspatientinnen und -patienten zu untersuchen“, sagt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sonja Heibl, stv. Leiterin des Tumorzentrum OÖ. „An der österreichweiten Studie haben auch weitere Spitäler des Tumorzentrum OÖ teilgenommen. Für alle Patientinnen und Patienten wurde ein individuelles Trainingsprogramm erstellt und wir haben dies nach Vorlieben der Betroffenen entsprechend adaptiert. Bei zahlreichen Patientinnen und Patienten hat das Programm langfristig gut funktioniert.*

Viele Menschen haben aus unterschiedlichen Gründen, wie mangelnder Information, Unsicherheit oder auch aufgrund herausfordernder Lebensumstände, Schwierigkeiten, mit einem Sportprogramm zu beginnen und dieses auch durchzuziehen. Die Onkologische Rehabilitation ist hier eine gute Gelegenheit, Bewegungstherapie unter ärztlicher und therapeutischer Begleitung optimal umzusetzen und langfristig in den Lebensalltag zu integrieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten einer Onkologischen Rehabilitation. Bei der stationären Onkologischen Rehabilitation (meist rund drei Wochen) erfolgt die Maßnahme in einer spezialisierten Reha-Einrichtung mit einem multiprofessionellen Team (Medizin, Psychoonkologie, Diätologie, Sozialberatung, Physiotherapie etc.). Bewegung ist dabei fixer Bestandteil im Behandlungsprogramm.

Bei der ambulanten Onkologischen Rehabilitation erfolgt die Therapie ohne stationären Aufenthalt. Sie ist ideal für Menschen, die in Alltag, Familie oder Beruf eingebunden sind. In Oberösterreich steht den Betroffenen dank eines vielfältigen Angebotes an stationären und ambulanten Zentren eine große Auswahl zur Verfügung, um maßgeschneiderte Rehabilitationskonzepte umzusetzen. *„Die Inanspruchnahme der Onkologischen Reha ist in den vergangenen Jahren auf rund 20% der Neuerkrankungsfälle angestiegen. So konnten 2023 österreichweit knapp 10.000 Patientinnen und Patienten von dieser multimodalen Maßnahme profitieren. Wir hoffen, dass sich bei Krebserkrankungen die Reha künftig genauso etablieren wird, wie das beispielsweise schon bei orthopädischen Patientinnen und Patienten der Fall ist“, erklärt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer.*

Es wird generell eine Kombination aus Ausdauertraining (z. B. schnelles Gehen, Radfahren) und Krafttraining (z. B. mit Geräten oder Eigengewicht) empfohlen. Die Trainingsintensität muss individuell gewählt werden. Das Training sollte außerdem progressiv gestaltet werden, um die gewünschten Effekte auszuschöpfen. Die Abstimmung mit dem onkologischen Behandlungsteam ist dabei unerlässlich, um Kontraindikationen und Therapieänderungen in der Trainingsplangestaltung zu berücksichtigen.

Info-Box

Statistischer Überblick

- 10.000 neue Tumorerkrankungen in Oberösterreich jedes Jahr
- Ausreichende Bewegung könnte mehr als 300 Krebsfälle pro Jahr in OÖ verhindern.
- Ausreichende Bewegung senkt das Risiko, nach einer Krebserkrankung einen Rückfall zu erleiden.
- Bewegung reduziert Nebenwirkungen der Tumorthherapie, verbessert die Therapieverträglichkeit und -wirksamkeit, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und führt zu einer Zunahme der Lebensqualität.
- Ein individueller Trainingsplan ist erforderlich und berücksichtigt Frequenz, Intensität, Zeit, Typ und spezifische Umstände der Patientinnen und Patienten.

Neue Leiterin des Tumorzentrums Oberösterreich

Mit 1. Februar hat Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Kathrin Strasser-Weippl, MBA die Leitung des Tumorzentrums Oberösterreich übernommen. Damit folgt sie Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann nach, der das regionale Expertennetzwerk zur Bündelung der medizinischen Fachkompetenz der beteiligten Spitäler seit fast zehn Jahren aufgebaut und geleitet hatte.

Für Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Strasser-Weippl ist Oberösterreich kein unbekanntes Terrain. In Linz geboren, führten sie zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn zwei Famulaturen auf den onkologischen Abteilungen der beiden Standorte des Ordensklinikum Linz sowie die Turnusausbildung am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern zurück nach Linz: *„An der Onkologie fasziniert mich einerseits, dass man immer den ganzen Menschen und nicht nur die Krankheit behandelt und andererseits die enormen Fortschritte, die in diesem Fachbereich gemacht werden“*, sagt Strasser-Weippl. Neben der menschlichen und medizinischen Komponente interessiert sich die neue Leiterin seit Längerem für die Datenanalyse. Nach einigen Jahren in leitenden Positionen an Wiener Kliniken kam das Angebot als neue Leiterin des Tumorzentrums auch wegen dieses Interesses zur rechten Zeit. *„Die Zahlen, die wir im Tumorzentrum für eine ganze Region sammeln, und das Fachwissen, das wir bündeln, bräuchte es eigentlich in allen Bundesländern. Oberösterreich ist hier Vorreiter und unsere Struktur ist für alle Länder interessant. Ich bin dort, wo ich für die Gesellschaft sinnvoll wirken kann“*, freut sich die neue Leiterin auf ihre Aufgabe.

Seit 2026 gibt es auch eine neue Stellvertretung für die Leitung des Tumorzentrums OÖ. **Prim. Dr. Michael Dunzinger** übernimmt neben Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sonja Heibl diese Funktion. Er ist seit 2007 Leiter der Abteilung für Urologie und Andrologie am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck und bringt weitreichende Erfahrung im konservativen und operativen Bereich der Urologie und insbesondere auf dem Gebiet der urologischen Onkologie mit in die neue Tätigkeit.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Lena Gattringer, BA BA

lena.gattringer@ordensklinikum.at

+43 732 7677 – 4908

+43 664 88 41 99 88