

## Prävention

## „Körperliche Aktivität so wichtig wie ein Krebsmedikament“

Nach Schätzungen beruhen etwa 70% aller behandelten Erkrankungen in den Industrienationen auf Lebensstilfaktoren, wie Übergewicht, das aufgrund von falscher Ernährung und mangelnder Bewegung entstanden ist. Ein gesunder Lebensstil sei ein wesentlicher Präventionsfaktor und müsse dringend gesundheitspolitisch verankert werden, fordern Experten.

Die „Nationale Verzehrstudie“ belegt, dass bereits heute nahezu 70% Prozent der deutschen Männer und über 50% der Frauen übergewichtig sind, also einen Body Mass Index (BMI) von 25 kg/m<sup>2</sup> oder darüber aufweisen. Laut Daten des statistischen Bundesamts aus dem Jahr 2010 liegt die durchschnittliche tägliche Gehstrecke des Bundesbürgers bei 400 Metern pro Tag. Die Folge von Fehlernährung und Bewegungsmangel: Immer mehr Menschen erkranken an Adipositas – und an

damit verbundenen Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Krebsleiden. Als adipös gelten Menschen mit einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> oder mehr. Aktuelle Hochrechnungen der World Health Organization WHO gehen davon aus, dass 2040 mehr als 50% aller Bundesbürger adipös sein werden.

„Die Liste der primär lebensstilbedingten Volkserkrankungen führen weiterhin der Diabetes mellitus Typ 2 und die komplexen Folgen des metabolischen Syndroms wie Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall an“, erklärt Prof. Dr. Christian Löser, Kassel. „Dann folgen aber bereits Karzinome wie Dickdarm-, Prostata- und Brustkrebs, die mit Lebensstilfaktoren wie Übergewicht assoziiert sind.“

Aufgrund der heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse müsse man davon ausgehen, dass gut 70% aller auftretenden Dickdarmkarzinome durch eine ausgewogene

gesunde Ernährung und einen aktiven körperlichen Lebensstil vermeidbar wären. „Durch einen gesunden Lebensstil kann man präventiv viel erreichen.“ Auch in der Tertiärprävention vieler Krebserkrankungen – also bei den Maßnahmen, um Rezidive zu verhindern – spielt der Lebensstil eine wesentliche Rolle. So konnten große Beobachtungsstudien zeigen, dass beispielsweise das Wiederauftreten von Dickdarmkrebs und Brustkrebs durch ausreichend regelmäßige körperliche Aktivität deutlich reduziert werden kann. „Damit ist körperliche Bewegung und Sport nach unseren heutigen Erkenntnissen so wichtig wie ein Krebsmedikament“, sagt Prof. Löser. „Wir wissen heute, dass ein gesunder Lebensstil, der eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung beinhaltet, Krankheiten verhindern kann“, fasst der Experte zusammen. Ein gesunder Lebensstil sei schon lange kein rein medizinisches Anliegen mehr, sondern habe gravierende ökonomische und soziologische Implikationen.

Quelle: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM).