Auch Krebs-Langzeitüberlebende profitieren von gesundem Lebensstil

Auch viele Jahre nach einer Krebsdiagnose lohnt es sich, auf einen gesunden Lebensstil zu achten: Langzeit-Krebsüberlebende, die nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und ein gesundes Körpergewicht halten, leben deutlich länger als Betroffene mit ungesünderen Gewohnheiten. Das zeigt eine aktuelle bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

Untersucht wurden mehr als 6.000 Menschen aus ganz Deutschland, die mindestens fünf Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren. Die Forschenden begleiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen Zeitraum von bis zu zwölf Jahren und analysierten den Einfluss verschiedener Lebensstilfaktoren auf die Gesamtsterblichkeit.

Bis zu ein Drittel geringeres Sterberisiko – bei Frauen und Männern

Das Ergebnis ist eindeutig: Teilnehmende mit einem insgesamt gesunden Lebensstil hatten ein um rund 30 Prozent geringeres Sterberisiko als diejenigen mit ungünstigen Lebensgewohnheiten. Besonders wichtig waren dabei vier Faktoren: Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Aktivität, gesundes Körpergewicht sowie ein mäßiger oder kein Alkoholkonsum. Am stärksten wirkte sich der Rauchverzicht aus: Bei Menschen, die nie geraucht hatten, kam es im Untersuchungszeitraum zu fast 50 Prozent weniger Todesfällen als bei aktuellen Raucherinnen und Rauchern.

Die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zeigte sich unabhängig von Alter, Geschlecht, Krebsart oder dem Vorliegen anderer chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. „Ein gesunder Lebensstil hilft nicht nur, Krebs zu vermeiden, sondern kann auch nach einer Krebsdiagnose einen großen Unterschied machen“, fasst Studienleiter Volker Arndt die Ergebnisse zusammen.

Große Bedeutung für die Nachsorge

In Deutschland leben inzwischen mehr als fünf Millionen Menschen mit einer überstandenen Krebserkrankung, die Mehrheit davon seit mehr als fünf Jahren. Gleichzeitig zeigen die Daten, dass über die Hälfte der Langzeit-Überlebenden die Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil nur teilweise oder gar nicht erfüllt.

Die Studie unterstreicht daher das Potenzial von gezielter Beratung und Unterstützung in der Krebsnachsorge. Lebensstil-Programme, insbesondere zur Raucherentwöhnung und Bewegungsförderung, könnten einen wichtigen Beitrag leisten, um die Lebenserwartung und Lebensqualität von Krebsüberlebenden langfristig zu verbessern.

Publikation
Chunsu Zhu, Melissa S. Y. Thong, Daniea Doege, Lena Koch-Gallenkamp, Heike Bertram, Andrea Eberle, Bernd Holleczek, Alice Nennecke, Annika Waldman, Sylke Ruth Zeißig, Ron Pritzkuleit, Hermann Brenner, Volker Arndt: Lifestyle factors and all-cause mortality in long-term cancer survivors: a population-based prospective cohort study, European Journal of Epidemiology 2026.
DOI: 10.1007/s10654-025-01350-6

Pressemitteilung

09.02.2026
Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Weitere Informationen

- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)