

Köln, 19.01.26

Pressemitteilung

Bewegung stärkt nach Krebs – Physiotherapie im Fokus zum Weltkrebstag 2026

Weltkrebstag am 4. Februar 2026

Anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar 2026 macht Physio Deutschland deutlich: Physiotherapie ist ein zentraler Baustein der onkologischen Nachsorge. Evidenzbasierte Bewegungstherapie verbessert nachweislich die Lebensqualität, reduziert therapiebedingte Nebenwirkungen und unterstützt die Wiederherstellung körperlicher Funktionen und reduziert nachweislich die Rezidivrate.

Physio Deutschland betont: Bewegungstherapie ist weit mehr als ein ergänzendes Angebot – sie ist ein evidenzbasierter Bestandteil der Krebsnachsorge und trägt entscheidend dazu bei, die Lebensqualität von Betroffenen nachhaltig zu verbessern. Die derzeit in Arbeit befindliche **S3-Leitlinie „Bewegungstherapie bei onkologischen Erkrankungen“** basiert auf über 800 randomisierten kontrollierten Studien und soll Bewegung als festen Bestandteil von Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge verankern. Damit wird erstmals verbindlich festgelegt, wie Training individuell angepasst werden sollte – abhängig von Diagnose, Therapiephase und Leistungsniveau.

Evidenzbasierte Wirkung von Physiotherapie

Diese Leitlinie schafft Klarheit, wie viel Bewegung wann und in welcher Form hilft. Metaanalysen belegen: Bewegung reduziert Fatigue, wirkt gegen Angst und Depression, reduziert die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, verbessert die körperliche Funktion und steigert die Lebensqualität. Bei Brustkrebs lassen sich Lymphödeme verringern. Positive Effekte auf Schlaf, kognitive Funktionen und Herzgesundheit sind ebenfalls nachgewiesen. Selbst während der Chemo- oder Strahlentherapie und in der Palliativphase unterstützen angepasste Programme die Lebensqualität von Betroffenen – von sanfter Mobilisation bis zu moderatem Ausdauer- und Krafttraining unter physiotherapeutischer Anleitung.

Geschäftsstelle Köln
Bonner Straße 143
50968 Köln
Telefon 02 21/98 10 27-0

E-Mail info@physio-deutschland.de
www.physio-deutschland.de

Bankverbindung
Sparkasse Köln Bonn
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040
UST-ID DE122662687

„Viele unserer Patientinnen und Patienten berichten bereits nach wenigen Wochen, dass sie wieder belastbarer sind, mehr Lebensfreude spüren und ihre Alltagsaktivitäten zunehmend selbstständig meistern. Das stärkt nicht nur den Körper, sondern auch psychisch und vor allem das Selbstvertrauen – ein echter Meilenstein auf dem Weg zurück ins Leben“, sagt Ulla Henscher, langjährige Physiotherapeutin mit onkologischem Schwerpunkt und Mitglied bei Physio Deutschland. Darüber hinaus ist Ulla Henscher Mandatsträgerin bei Physio Deutschland und Mitautorin der aktuell in Arbeit befindlichen S3-Leitlinie zur Bewegungstherapie in der Onkologie.

Internationale Leitlinien setzen Maßstäbe

Die S3-Leitlinie orientiert sich an internationalen Standards wie den ACSM-Empfehlungen: Krebsüberlebende sollten drei- bis fünfmal pro Woche 30 bis 60 Minuten moderates Ausdauertraining durchführen, ergänzt durch Krafttraining. Diese Empfehlungen zeigen: Bewegung ist sicher und hochwirksam. „Physiotherapie ist mehr als Bewegung. Sie vereint körperliche, psychische und soziale Aspekte und leistet damit einen entscheidenden Beitrag zu einem würdevollen Leben mit und nach Krebs“, ergänzt die erfahrene Physiotherapeutin Ulla Henscher.

Zukunft der Krebsnachsorge: Physiotherapie als Pflichtbaustein

Die Zahlen unterstreichen die Dringlichkeit: 2022 erhielten in Deutschland rund 605.800 Menschen eine Krebsdiagnose, die 5-Jahres-Prävalenz liegt bei über 1,88 Millionen Überlebenden. Zwei Drittel erreichen ein 5-Jahres-Überleben – der Bedarf an qualifizierter Nachsorge steigt. Physio Deutschland fordert daher eine flächendeckende Versorgung mit onkologisch spezialisierten Physiotherapeut*innen und die verbindliche Verankerung der Bewegungstherapie in ambulanten und stationären Versorgungspfaden. Ebenso wichtig ist die Förderung von Forschung, um die Evidenzbasis weiter auszubauen. Bewegung bedeutet Rückkehr ins Leben und Stärkung von Körper und Psyche. Das Motto des internationalen Weltkrebstages „United by Unique“ verdeutlicht: Jede Krebsgeschichte ist einmalig, jede Bewegungstherapie individuell.

Physiotherapeut*innen in der Nähe finden Interessierte auf der **Webseite von Physio Deutschland** unter www.physio-deutschland.de (Reiter „Patient*innen-informationen“, Rubrik „Physiotherapeut*innensuche“). Informationen zum Weltkrebstag: Auf der **Webseite der Deutschen Krebshilfe** unter www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/weltkrebstag/

Weitere Quellen:

Union for International Cancer Control (UICC): <https://www.worldcancerday.org/>

Deutsche Krebsgesellschaft (DKG): <https://www.krebsgesellschaft.de/>

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF online): <https://www.awmf.org/aktuelles-und-angebot/awmf-aktuell/bewegungstherapie-bei-onkologischen-erkrankungen>

Leitlinienprogramm Onkologie: <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/home>

Über Physio Deutschland:

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

Pressekontakt:

Nadine Baltes

Telefon: 0221-981027-33

E-Mail: baltes@physio-deutschland.de

oder presse@physio-deutschland.de

Internet: www.physio-deutschland.de