



Aktivität Ein gesunder Lebensstil kann der Entstehung von Tumoren vorbeugen. Experten empfehlen Bewegung wie Nordic Walking

Essen Sie wenig rotes und verarbeitetes Fleisch sowie Fastfood. Süßgetränke ganz vermeiden, Alkohol nur in Maßen genießen. Und das alles bei einem gesunden Körpergewicht, das innerhalb des normalen Bereichs des Body-Mass-Index (BMI) liegt.

🔍 Sind Vegetarier im Vorteil?

Es wurde nicht nachgewiesen, dass eine vegetarische Ernährung der Entstehung von Tumoren vorbeugt. Sie ist aber oft reich an Gemüse, Obst sowie Vollkornprodukten und entspricht daher in vielen Punkten den WCRF-Empfehlungen zur Krebsprävention. Wenn dabei gleichzeitig auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr geachtet wird, spricht nichts dagegen, sich vegetarisch zu ernähren.

🔍 Kann Ernährung verhindern, dass meine Krebserkrankung wiederkehrt?

Eine ausgewogene Ernährung kann den Krebs nicht heilen und ist kein Garant dafür, dass die Krankheit nicht wiederkehrt. Sie verbessert aber den Kräftezustand sowie die körperliche Abwehr und verringert die Wahrscheinlichkeit eines Wiederauftretens. Grundsätzlich gelten auch hier die gleichen Empfehlungen des World Cancer Research Fund, die auch für die Krebsvorbeugung gegeben werden. Einige wenige Studien mit Brust- und Darmkrebsüberlebenden weisen in diese Richtung. Noch gibt es aber nicht allzu viele Untersuchungen, die genau diese Fragestellung beantworten können.

🔍 Wo bekomme ich Informationen?

Gerade, wenn es um einen individuellen Krankheitsfall geht, empfiehlt sich ein onkologisch geschulter Ernährungsberater. Auf den Internetseiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) finden Sie unter www.dge.de wohnortnah solche spezialisierten Berater. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Ernährung. Ob die Beratungskosten übernommen werden, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

FOTOS: PLAINPICTURE; SHUTTERSTOCK; PRIVAT (2)

Telefonaktion – die häufigsten Fragen

Den Krebs besiegen, bevor er entsteht

Expertinnen vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg gaben **My Life-Lesern** Tipps zum Thema Prävention



Dr. Verena A. Katzke sagte, welche Ernährung gesund ist, und gab Alltagstipps



Dr. Martina Schmidt erklärte, was körperliche Aktivität im Körper bewirkt

🔍 Was genau muss ich essen, um mein Krebsrisiko zu senken?

Eine Wunderdiät gibt es nicht! Am besten halten Sie sich an die Empfehlun-

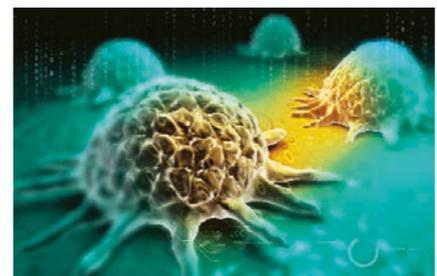
gen des World Cancer Research Fund (WCRF). Die besagen in der Hauptsache: Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte sowie regelmäßige Hülsenfrüchte.

🔍 Inwieweit kann ich mich mit Sport vor Tumoren schützen?

Körperlich aktive Menschen erkranken statistisch gesehen seltener als die Durchschnittsbevölkerung an Dickdarmkrebs. Dies konnten Wissenschaftler in vielen Studien belegen. Auch bei Brustkrebs und Gebärmutterkörperkrebs sehen Forscher einen deutlichen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Auftreten von Tumoren. Bei weiteren Krebsarten könnte Sport ebenfalls risikosenkend wirken – und sei es nur indirekt, weil Menschen, die sich viel bewegen, seltener übergewichtig sind. Es besteht allerdings noch Forschungsbedarf für genauere Angaben.

🔍 Welche Art von Bewegung ist ideal?

Fachleute empfehlen keine konkreten Sportarten. Welche Form der Bewegung gut ist, hängt von Vorlieben, dem Alter und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab. Mit 30 Minuten pro Tag kann man schon etwas bewirken. Dazu zählen auch Gehen, Radfahren und Gartenarbeit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu min-



Risiko Krebszellen breiten sich über Blutbahnen und Lymphgefäße aus

destens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche oder zu wöchentlich mindestens 75 Minuten anstrengender körperlicher Aktivität – oder einer Mischung aus beidem. Generell gilt: Es kann auch gerne mehr sein!

🔍 Kann ich auch mit einer Krebserkrankung Sport treiben?

Ja. Studien zeigen: Den meisten Betroffenen geht es dank Sport und Bewegung besser. Wer aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft und bleibt meistens leistungsfähiger. Außerdem gilt: Man verringert das Risiko für einige Krankheits- und Behandlungsfolgen. Bei vielen Patienten hat angemessene körperliche Aktivität insgesamt einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Allerdings sollte man nicht auf eigene Faust anfangen: Für Krebspatienten ist nicht jeder Sport jederzeit möglich. Welche körperlichen Aktivitäten bzw. welcher Sport während oder nach einer Krebsterapie geeignet sind, sollte man immer mit seinem Arzt besprechen: Pauschalrezepte gibt es nicht.

🔍 Wie schaffe ich es, regelmäßig körperlich aktiv zu werden?

Die meisten von uns kennen das Problem: Man muss immer wieder seinen „inneren Schweinehund“ besiegen, um sich regelmäßig zu bewegen, gerade dann, wenn man sich müde fühlt. Machen Sie sich einen detaillierten Plan: Welche Aktivität will ich wann, wo und mit wem machen? Nehmen Sie sich aber nicht gleich zu viel vor. Tipp: Integrieren Sie körperliche Aktivität öfter mal in Ihren Alltag.

**Nationales Krebspräventionszentrum in Heidelberg geplant
Pionier-Einrichtung für die Gesundheit**

Jedes Jahr erkranken 500 000 Menschen in Deutschland neu an Krebs. Laut Experten sind bis zu 70 Prozent aller Krebstodesfälle durch Vorsorge und Früherkennung vermeidbar. Um dieses große Potenzial zu nutzen, planen die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) eine neue, für Deutschland einmalige Einrichtung: das Nationale Krebspräventionszentrum mit einem

Gebäude in Heidelberg. Die Aufgaben: u. a. Beratung von Patienten über persönliche Risiken wie familiär gehäufte Krebserkrankungen, Entwicklung von Tests und gemeinsame Forschung von Medizinern, Psychologen und Wissenschaftlern. Außerdem sollen dort neue digitale Systeme zur Prävention z. B. in Form einer App entwickelt werden. Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit 25 Millionen Euro.



Schwer verliebt statt schwer am Husten?

DIE LÖSUNG LIEGT AUF DER ZUNGE



Natürlich kraftvoller Hustenlöser aus Efeu:

- Löst den Schleim und lindert den Hustenreiz
- Praktische Einnahme ohne Wasser

JETZT IN IHRER APOTHEKE!

www.bronchodirect.de

BronchoDirect® Schmelzfilm 16 mg. Wirkstoff: Eiblisblättr-Trochanolol. Anwendungsgebiete: Hustenlöser (Expektorans) bei Husten mit Auswurf. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Dieses Arzneimittel darf bei Kindern unter 4 Jahren nicht angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PARI Pharma GmbH, D - 82319 Starnberg. Stand Juni 2019.