

## **Aktionswoche Vererbbarer Krebs:**

### **Sonntag: Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?**

Bonn, 06.10.2024 – Ein gesunder Lebensstil hilft viele Krankheiten zu vermeiden. So haben Lebensstilfaktoren auch Einfluss auf die Entstehung von Krebs. Der Verzicht auf Genussmittel, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und mentale Stabilität spielen eine große Rolle, wirken sich positiv aus und können das persönliche Risiko an Krebs zu erkranken senken. Schon kleine Veränderungen bringen Vorteile, starten Sie noch heute!

#### **Was jeder Mensch selbst beeinflussen kann**

**Regelmäßige Bewegung** - Körperliche Aktivität wie Spaziergänge, Radfahren, Yoga oder Schwimmen mehrmals die Woche können das Risiko beeinflussen.

**Gesunde Ernährung** - Ebenso kann eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und ballaststoffreichen Lebensmitteln und fleischarm ist, das Krebsrisiko verringern.

**Stress und Psyche** - Chronischer Stress und psychische Erkrankungen können sich negativ auswirken und zu ungesunden Lebensweisen führen. Daher ist gut, Stress zu reduzieren und psychosoziale Unterstützungsangebote bei Bedarf zu nutzen.

**Verzicht auf Genussmittel:** Tabak und Alkohol sind Risikofaktoren für viele Krebsarten. Der Verzicht auf Tabakprodukte reduziert das Krebsrisiko erheblich. Der Alkoholkonsum sollte auf ein Minimum beschränkt sein.

**Normales Körpergewicht:** Übergewicht ist mit einem erhöhten Risiko für viele Krebsarten verbunden. Spezielle Programme der Krankenkassen können bei der Gewichtsreduktion unterstützen.

#### **Vererbbarer Krebs – Kann ich da überhaupt etwas tun?**

Auch Menschen mit einem vererbaren Krebsrisiko können positiv Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen. Trotz aller Bemühungen kann Krebs nicht zu hundert Prozent vermieden werden. Wir alle kennen Situationen, wo gesund gelebt wird und Krebs trotzdem entsteht. Zudem dürfen Lebensstil und Lebensfreude sich nicht ausschließen, Genuss darf sein. Wie immer ist es wichtig, sich über bestehende Erkenntnisse zu informieren und weiter zu forschen.

#### **Was ist bekannt?**

Es ist für Betroffene wohltuend zu wissen, das vererbte Krebsrisiko selbst aktiv mit beeinflussen zu können. Große internationale Konsortien überprüfen, was die Krebsentstehung bei vererbtem Krebs begünstigt und welche Einflüsse das Risiko möglicherweise reduzieren. Gewicht, Bewegungsstatus, Schwangerschaften, Stillzeiten und Hormoneinnahmen sind neben einer nachgewiesenen Mutation, der Familienanamnese und dem aktuellen Alter wichtige Faktoren, die das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs verändern können. Inzwischen kann oftmals eine Risikoberechnung für Betroffene angeboten werden, die das individuelle Krebsrisiko und die daraus empfohlenen Handlungsempfehlungen berücksichtigt.

## **Gibt es Studien zu Lebensstilfaktoren bei vererbbarem Krebs?**

Zunächst ja, die gibt es und ganz sicher braucht es weitere. Nachfolgend beispielhaft zwei Forschungsprojekte. Die LIBRE-Studie untersucht den Einfluss von Lebensstilfaktoren bei erkrankten und nicht erkrankten Frauen mit einer erblichen Mutation für Brust- und Eierstockkrebs. Die ersten Ergebnisse sind hoffnungsvoll und zeigen, auch bei Anlageträgerinnen ist ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Nikotin ein Ansatz. Unterstützung bietet ebenso das Präventionsprogramm OnkoPräv an. OnkoPräv richtet sich gezielt an alle, die ein genetisch bedingtes Krebsrisiko haben und kann in der Trainingsphase dank App-Unterstützung unabhängig von Zeit und Ort durchgeführt werden.

### **Weitere Informationen:**

[Krebspräventionswoche](#)

[Krebs vorbeugen](#)

[Zentren familiärer Krebs](#)

[Handlungsempfehlungen](#)

[Patient:innenorganisationen](#)

[LIBRE-Studie](#)

[OnkoPräv](#)

### **Themen der 1. Aktionswoche Vererbbarer Krebs:**

Montag: Was sind überhaupt vererbbare Krebserkrankungen? Dienstag:

Krebs in der Familie: An wen kann ich mich wenden? Mittwoch: Previvor Day:

Nicht erkrankt und doch betroffen!

Donnerstag: Gentest: Welche Tests gibt es und welche Ergebnisse sind möglich?

Freitag: Prävention: Welche Früherkennung und Vorbeugung kann ich nutzen? Samstag: An

Krebs erkrankt: Bringt ein Test mich weiter?

**Sonntag: Lebensstil: Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?**

### **Kontakt:**

Rosemarie Hoffmann

BRCA-Netzwerk e.V.

Thomas-Mann-Str. 40

53125 Bonn

Tel.: 0151 / 68419161

[rosemarie.hoffmann@brca-netzwerk.de](mailto:rosemarie.hoffmann@brca-netzwerk.de)

### **Über das BRCA-Netzwerk:**

Als Vertretung selbst Betroffener wurde 2010 der Verein BRCA-Netzwerk e.V. gegründet. Ziel ist es, leicht zugänglich Austausch- und Informationsmöglichkeiten anzubieten. Der Verein arbeitet in Kooperation mit den Konsortien für Erbliche Krebserkrankungen und wird durch die Stiftung Deutsche Krebshilfe gefördert. Das Netzwerk informiert und berät auf Fachveranstaltungen sowie Patienteninformationstagen. Es agiert als Patient:innenvertretung für Personen mit hereditärer Disposition. Das BRCA-Netzwerk hat seinen Sitz in Bonn.