

LIBRE-Studienzentren

Berlin, Klinik für Gynäkologie mit Interdisziplinärem Brustzentrum der Charité*:
 030/2093 460 55 oder 030/450564 172

Dresden, Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
 Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der TU Dresden*: 0351/458 12183
 Düsseldorf, Universitätsklinikum Düsseldorf, Klinik für Frauenheilkunde und
 Geburtshilfe*: 0211/81-18224

Essen, Universitätsklinikum Essen, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe:
 0201/723 85647

Essen-Mitte, Senologie/Interdisziplinäres Brustzentrum; Klinik für
 Naturheilkunde und Integrative Medizin: 0201/174-33001 oder 0201/174-25001

Freiburg, Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Frauenheilkunde:
 0761/270-31680 (vormittags)

Göttingen, Universitätsmedizin Göttingen, Klinik für Gynäkologie und
 Geburtshilfe*: 0551/3966077

Hamburg, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Gynäkologie*:
 040/7410-58172

Hannover, Medizinische Hochschule Hannover, Klinik für Frauenheilkunde und
 Geburtshilfe*: 0511/532 6038

Heidelberg, Universitäts-Frauenklinik*: 06221/567599

Kiel*, Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie:
 0431/500-30810

Köln, Universitätsklinikum Köln*: 0221/478 82915 oder 0221/478 82910
 München, Frauenklinik und Poliklinik des Klinikums rechts der Isar der TU
 München* sowie Frauenklinik Campus Großhadern, LMU München*:
 089/4140 2433

Regensburg, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Universität
 Regensburg am Caritas-Krankenhaus St. Josef*: 0941/782-7513
 Stuttgart, Brustzentrum Stuttgart: 0711/280402-0

Tübingen, Universitätsklinikum Tübingen*: 07071/2985087

Ulm, Universitäts-Frauenklinik Ulm*: 0731/500 585 10

Würzburg, Universitätsfrauenklinik Würzburg*: 0931/201 25621

* Zentren des Deutschen Konsortiums Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de

Unterstützt von



Gene - hilflos dem Schicksal ausgeliefert?



LIBRE

Lebensstil-Intervention bei Frauen mit einer erblichen Mutation für Brust- und Eierstockkrebs

LIBRE - Was wir heute schon wissen

- und was Sie selbst tun können, um Ihr Erkrankungsrisiko zu senken -

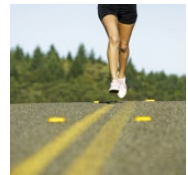
Frauen mit einer erblichen *BRCA1*- oder *2*-Mutation haben ein etwa 69-72%-iges Risiko, im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Die Tatsache, dass trotz der genetischen Veranlagung 30% der Frauen nicht erkranken, lässt jedoch vermuten, dass auch andere Faktoren, wie z.B. der Lebensstil, eine Rolle spielen.

Die LIBRE-Studie, die aktuell an 18 Zentren deutschlandweit durchgeführt wird, untersucht den Einfluss eines strukturierten Lebensstilinterventionsprogramms bei *BRCA1*- und *2*-Mutationsträgerinnen. Obwohl noch keine Langzeitergebnisse vorliegen, sind bereits einige Trends zu vermerken, die eine wertvolle Hilfestellung für betroffene Frauen bieten.

Sportliche Aktivität

Dass Sport zum gesundheitlichen Wohlbefinden beiträgt, ist allgemein bekannt. Auswertungen der LIBRE-Studienergebnisse bestätigen, dass sich sportliche Aktivität positiv auf das Erkrankungsrisiko von *BRCA*-Mutationsträgerinnen auswirken kann, wobei insbesondere Sport in der Jugendzeit ins Gewicht zu fallen scheint.

Für Erwachsene empfiehlt die WHO pro Woche mindestens 150 min Bewegung moderater Intensität oder 75 min Bewegung hoher Intensität, sowie muskelkräftigendes Training an mindestens zwei Tagen in der Woche. Bleiben Sie aktiv - es lohnt sich!



Ernährung

Für sporadischen Brustkrebs verfestigt sich die Erkenntnis, dass das Erkrankungsrisiko mit Ernährungsgewohnheiten und dem Körpergewicht zusammenhängen kann. Kommen zu häufig fett- und zuckerreiche Lebensmittel, Softdrinks, rote Fleisch- und Wurstwaren, stark verarbeitete und konservierte Lebensmittel auf den Tisch, steigt das Risiko; ebenso auch bei starkem Übergewicht. Umgekehrt gilt eine ausgewogene und gesunde Frischeküche mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kräutern und ungesalzenen Nüssen sowie die Bevorzugung von Pflanzenölen als schützend. Dabei dürfen Milchprodukte täglich, Fisch und helles Fleisch mehrmals wöchentlich auf den Teller. Gelegentliche „kleine Sünden“ sind dann auch in Ordnung, denn Genuss und Lebensfreude zählen.



Rauchen

Erste Ergebnisse der LIBRE-Studie weisen darauf hin, dass Rauchen das Risiko bei *BRCA1/2*-Mutationsträgerinnen erhöhen kann, im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Hierbei ist zu bemerken, dass Nikotinkonsum bereits in geringen Mengen einen negativen Einfluss hat. Ein „Rauch-freies“ Leben dient also bei Weitem nicht nur der Umwelt und Ihren Mitmenschen - sondern in erster Linie Ihnen selbst.



Dank der Teilnahme von *BRCA*-Mutationsträgerinnen an der LIBRE-Studie ist es uns erstmals möglich, den Einfluss von Lebensstilfaktoren auf das Krebsrisiko systematisch zu untersuchen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig anzumerken, dass nicht alle der o.g. Optionen den gleichen Beitrag zu einer Risikoreduktion leisten. Bis heute ist uns keine Präventionsmaßnahme bekannt, welche genau so effektiv wie eine prophylaktische Entfernung der Brustdrüsen sowie der Eierstöcke samt Eileiter ist. Bitte lassen Sie sich von einem Arzt bezüglich Ihres individuellen Risikos sowie der zur Verfügung stehenden Präventionsmaßnahmen beraten.

Quelle:

Smoking and physical inactivity increase cancer prevalence in *BRCA1*- and *BRCA2*-mutation carriers: results from a retrospective observational analysis. Grill S, Ahiaoui-Doktor M, Oulatz R, Lammert U, Ulrich R, Engel J, Pfeifer K, Bassiri M, Smiatychkin M, Schmidt T, Weissner B, Rhiem K, Ditsch N, Schmutzger R, Bischoff S, Halle M, Kiechle M. Arch Gynecol Obstet. 2017 Oct 3. doi: 10.1007/s00404-017-4546-y.