

## Krebs: Woher kommst Du? Wohin gehst Du?

**Schwetzingen, November 2019** – Das Thema Krebs ist aktueller denn je – und das nicht zuletzt, weil viele Menschen die Diagnose Krebs nach wie vor als bedrohlicher wahrnehmen als etwa einen Herzinfarkt. Insbesondere die Krebsforschung macht zurzeit mit Bluttests zur Krebsfrüherkennung oder Genomanalysen sowie Gentherapien Schlagzeilen und eröffnet neue Perspektiven für die Krebstherapie der Zukunft. Für Betroffene wie Nicht-Patienten stehen aber oftmals ganz andere Fragen im Vordergrund, wenn es um das Thema Krebs geht: Woher kommt Krebs eigentlich? Wie lässt sich der Krankheit vorbeugen? Und was kann ich selbst als Krebspatient tun, um meine Heilungschancen zu verbessern? Über diese und weitere Fragen diskutierten Haus- und Fachärzte aus der Region beim 19. Schwetzinger MiniSymposium, das die **ze:roPRAXEN** gemeinsam mit den Ärztenetzen Schwetzingen und Hockenheim am 20. November im Lutherhaus in Schwetzingen veranstalteten. Ausgewiesene Experten gaben in ihren Impulsvorträgen einen spannenden Überblick über die neuesten Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung.

### **Rund 40 % der Krebsrisiken sind vermeidbar**

Jeder 2. Mann und jede 2. Frau in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an Krebs. Obwohl Krebs nach Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache darstellt, nimmt die Erkrankung bei mehr als der Hälfte der Patienten einen guten Verlauf. Die bösartigen Gewebeneubildungen bzw. Tumore, die als Krebs bezeichnet werden, entstehen durch Veränderungen unserer Zellen. Meist sind solche Mutationen dem Zufall geschuldet, seltener sind sie erblich bedingt. Daher steigt das Risiko, an Krebs zu erkranken, mit dem Alter an. Bei 37 % aller Krebspatienten in Deutschland sind Lebensstil und äußere Umwelteinflüsse Auslöser für die Erkrankung. „Zwar ist ein gesunder Lebensstil keine Garantie dafür, gesund zu bleiben. Wer aber Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum, Übergewicht und Bewegungsmangel meidet, hat schon viel getan, um sein persönliches Krebsrisiko zu verringern“, machte Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg, deutlich.

Auch äußere Einflüsse wie UV-Strahlen oder Umweltgifte und -schadstoffe wie Feinstaub können Krebs verursachen, spielen aber eine eher untergeordnete Rolle. Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung im Rahmen der gesetzlichen Früherkennungsprogramme sind darüber hinaus sinnvoll, um im Falle einer Erkrankung die Heilungschancen zu verbessern.

### **Bewegung und sportliche Aktivität tun Körper und Psyche gut**

Bewegung und sportliche Aktivität galten lange als Tabu für Krebspatienten. Neuere Forschungserkenntnisse zeigen jedoch, dass körperliche Aktivität in allen Phasen der Erkrankung einen positiven Effekt verzeichnen kann. Sie wirkt dabei nicht nur vorbeugend, um Krebsrisiken wie Übergewicht und Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Auch während einer Krebserkrankung trägt Bewegung dazu bei, Nebenwirkungen und Spätfolgen einer Krebstherapie zu verringern. Patienten, die regelmäßig körperlich aktiv sind, sind zudem leistungsfähiger und leiden seltener unter depressiven Symptomen. „Sportliche Aktivität wirkt sich nicht nur positiv auf Körper und Psyche aus. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen während der Sport- und

Bewegungstherapie tut vielen Krebspatienten gut. All diese Faktoren tragen zum Therapieerfolg und zu mehr Lebensqualität bei“, erläuterte Jana Müller, Sportwissenschaftlerin in der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg. Aktuelle Studien weisen außerdem darauf hin, dass regelmäßige Bewegung insbesondere bei Brust-, Prostata- oder Darmkrebs die langfristigen Überlebenschancen erhöht.

Optimal für Krebspatienten sind mindestens 90 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche, sofern es der Gesundheitszustand zulässt. Grundsätzlich gilt aber: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Generell empfiehlt sich ein angeleitetes Training für Krebspatienten, das eventuelle Einschränkungen und individuelle Besonderheiten berücksichtigt. Einen Überblick über entsprechende Angebote bietet das Netzwerk OnkoAktiv.

### **Von der Molekulargenetik zur Therapie**

Obwohl die Krebsforschung in den letzten Jahren große Fortschritte verzeichnet, gibt es nach wie vor Krebsarten, die weniger gut erforscht sind. Präzise Untersuchungsmethoden wie Genomanalysen können jedoch dabei helfen, die für eine bestimmte Krebserkrankung verantwortlichen Gendefekte im Genom der Krebszelle aufzudecken. Somit ist eine genauere Unterteilung der verschiedenen Krebsarten in Subgruppen und eine spezifischere Therapie möglich. Bislang sind genetische Analysen aber noch nicht der breiten Masse an Krebspatienten zugänglich. Das NCT hat aus diesem Grund gemeinsam mit anderen Forschungseinrichtungen das sogenannte MASTER-Programm ins Leben gerufen. Ziel ist es, mithilfe der Erkenntnisse aus zahlreichen Krebsgenomanalysen herauszufinden, wie sich diese Methodik und deren Auswertung optimieren lassen, damit sie im klinischen Alltag eingesetzt werden können.

„Die genetischen Befunde aus den Genomanalysen liefern häufig eine genauere Diagnose als herkömmliche Methoden. Je besser wir über Ursache und Art der Tumorerkrankung Bescheid wissen, desto zielgerichteter kann die Therapie erfolgen. Mit unserer Forschung möchten wir dazu beitragen, dass möglichst viele Patienten in Zukunft von den Möglichkeiten der Molekulargenetik profitieren können“, berichtete Prof. Dr. Stefan Fröhling, Leiter der Abteilung Translationale Medizinische Onkologie und kommissarischer Geschäftsführender Direktor des NCT Heidelberg.

### **Über die Veranstaltungsreihe**

Das Schwetzingen MiniSymposium ist eine gemeinsame Veranstaltung niedergelassener Ärzte der Metropolregion Rhein-Neckar und thematisiert für einen Abend in einem interdisziplinären Diskurs und in Impulsvorträgen ausgewiesener Fachexperten medizinische und gesellschaftlich relevante Fragestellungen, die die Gesundheitsversorgung von heute und morgen betreffen.

## Über ze:roPRAXEN

Die ze:roPraxen erbringen seit dem Jahr 2000 ambulante, medizinische Gesundheitsversorgung im haus- und fachärztlichen Bereich der Metropolregion Rhein-Neckar. 19 Praxen an acht Standorten bieten medizinische Vorsorgen sowie Untersuchungen und Betreuung in den Fachgebieten der Inneren Medizin, Nephrologie/Dialyse, Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Allgemeinmedizin, Onkologie sowie der Physiotherapie. Über 300 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 100.000 Patienten durch eine konsequent wohnortnahe, patientenorientierte und ganzheitliche Medizin.

## Kontakt

ze:roPRAXEN GbR  
Kommunikation & Marketing  
Jasmin Fürniß

Bodenschwinghstraße 10/3  
68723 Schwetzingen  
Telefon: + 49 (0) 6202 • 92 80 30-19  
Telefax: + 49 (0) 6202 • 92 80 327  
E-Mail: [jasmin.fuerniss@zero-praxen.de](mailto:jasmin.fuerniss@zero-praxen.de)  
Internet [www.zero-praxen.de](http://www.zero-praxen.de)