spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Mit Sport und Bewegung das Krebsrisiko senken

Dr. med. Katrin Breitling
Leitende Ärztin Frauenklinik
Leiterin Brustzentrum Schaffhausen-Wetzikon
Vizepräsidentin Krebsliga Schaffhausen

29.10.2022

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Alle Krebsarten

Jährliche Krebsneuerkrankungen

43’500 neue Krebsfälle pro Jahr.

Frauen
20’000

Männer
23’500

Legende –

- Leukämien (Blutkrebs)
- Non-Hodgkin-Lymphom
- Blasenkrebs
- Brustkrebs
- Dickdarmkrebs
- Hautkrebs / Melanom (Schwarzer Hautkrebs)
- Lungenkrebs
- Mundhöhlenkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom)
- Prostatakrebs
- übrige Krebsarten

https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/zahlen-fakten

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Die häufigsten Krebsarten in der Schweiz

Brustkrebs

Brustkrebs

Übersicht

Jährliche Krebsneuerkrankungen

6'250 neue Fälle von **Brustkrebs** pro Jahr.

Frauen
6'200

Männer
50

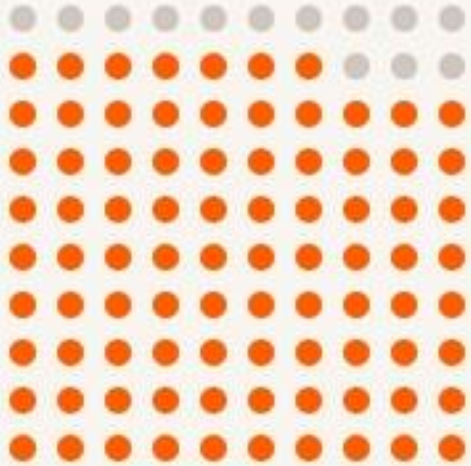
https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/zahlen-fakten

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Überlebensrate 5 Jahre nach Diagnose



87% leben noch 5 Jahre nach der Diagnose.

Frauen
87%

Männer
—

https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/zahlen-fakten

Ziel der onkologischen Nachsorge ist es:

- ein heilbares Rezidiv oder ein Zweitkarzinom frühzeitig zu erkennen.
- Fernmetastasen zu erkennen und bei Symptomen zu behandeln.
- somatische und psychische Folgen der Tumorerkrankung und -therapie zu erkennen und zu behandeln.
- bei Betroffenen Ängste zu vermindern.
- Betroffene zu unterstützen bei der körperlichen und sozialen Rehabilitation.
- die Therapieadhärenz bei Langzeittherapien zu verbessern.
- Betroffene zur Führung eines gesunden Lebensstils anzuleiten.
- Betroffene hinsichtlich Kontrazeption und reproduktionsmedizinischen Massnahmen zu beraten.

Ziel der onkologischen Nachsorge ist es:

- ein heilbares Rezidiv oder ein Zweitkarzinom frühzeitig zu erkennen.
- Fernmetastasen zu erkennen und bei Symptomen zu behandeln.
- **somatische und psychische Folgen der Tumorerkrankung und -therapie zu erkennen und zu behandeln.**
- **bei Betroffenen Ängste zu vermindern.**
- **Betroffene zu unterstützen bei der körperlichen und sozialen Rehabilitation**.
- die Therapieadhärenz bei Langzeittherapien zu verbessern.
- **Betroffene zur Führung eines gesunden Lebensstils anzuleiten.**
- Betroffene hinsichtlich Kontrazeption und reproduktionsmedizinischen Massnahmen zu beraten.

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

©AGO e. V.
in der DGGG e.V.
sowie
in der DKG e.V.

Guidelines Breast
Version 2021.1D

www.ago-online.de

FORSCHEN
LEHREN
HEILEN

Brustkrebs Nachsorge
Empfohlene Interventionen

Interventionen hinsichtlich Begleiterkrankungen und Lebensstil, um einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu reduzieren

	Oxford		
	LoE	GR	AGO
▪ **Einstellung Diabetes mellitus (Typ II)** (> 25% unerkannter DM bei postmenopausalem MaCa)	2a	B	++
▪ **Gewichts/Lifestyleintervention** (bei BMI <18,5 und >30)	2a	B	+
▪ **Nächtliche Nahrungskarenz > 13h**	2b	B	+
▪ **Fettreduzierte Diät (mindestens 15 % Kalorienreduktion durch Fett) verbessertes Gesamtüberleben bei HR- MaCa.),**	2b	B	+
▪ **Intervention bei Nikotinabusus (durch Rauchen 2 x erhöhte brustkrebsspezifische, 4 x erhöhte nicht-brustkrebsspezifische Mortalität)**	2b	B	++
▪ **Alkoholkonsum reduzieren unter 6 g/d**	2b	B	+
▪ **Moderate Sportintervention bei Bewegungsmangel (mind. 150 min/Woche, 2x/Woche)**	1b	A	++
▪ **Distress-Reduktion**	3b	B	+

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Ist Sport das (neue) Wundermittel?

spitäler schaffhausen

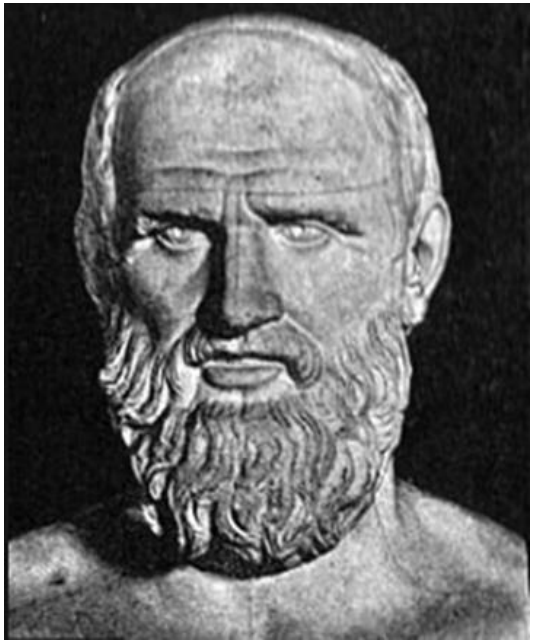
brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Mit Sport und Bewegung das Krebsrisiko senken

Schon der griechische Arzt Hippokrates (ca. 460-370 v. Chr.) wusste vor 2500 Jahren:

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundung gefunden.“



www.wikipedia.org

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Mit Sport und Bewegung das Krebsrisiko senken

Brustkrebs

Dickdarmkrebs

Magenkrebs

Speiseröhrenkrebs

Gebärmutterkrebs

Blasenkrebs

Nierenkrebs

...

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Mit Sport und Bewegung das Krebsrisiko senken

Brustkrebs

Dickdarmkrebs

Magenkrebs

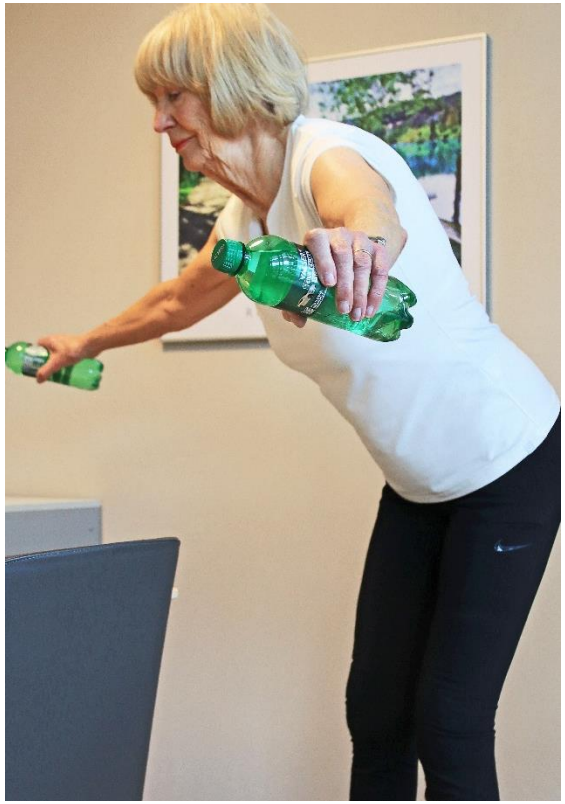
Speiseröhrenkrebs

Gebärmutterkrebs

Blasenkrebs

Nierenkrebs

...



spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Risikofaktoren

- Proliferative Brust-erkrankung
- Rauchen **und** Passiv-rauchen
- Geschlecht
- Alter bei Geburt des 1. Kindes
- Übergewicht
- frühe erste Menstruation
- Mangel an Bewegung
- späte Menopause
- Lebensalter
- erhöhter Alkoholkonsum
- Ernährung
- Genetik
- Menopausale Hormon-therapie
- enge Verwand-schaft mit Betroffenen

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Risikofaktoren

- Proliferative Brust-erkrankung
- Rauchen **und** Passiv-rauchen
- Geschlecht
- Alter bei Geburt des 1. Kindes
- Übergewicht
- frühe erste Menstruatio
- **Mangel an Bewegung**
- späte Menopause
- Lebensalter
- erhöhter Alkoholkonsum
- Ernährung
- Genetik
- Menopausale Hormon-therapie
- enge Verwand-schaft mit Betroffenen

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Wie wirkt Sport?

Körperliche Aktivität hat direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf der Erkrankung und das Rückfallrisiko.

spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

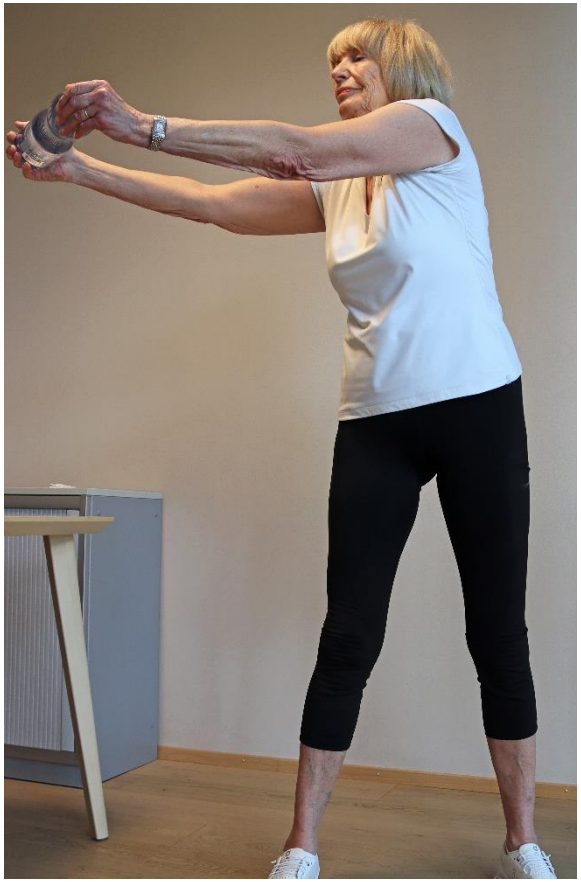
Primäre Prävention

Massnahmen, welche die **Entwicklungen** einer Krankheit **verhindern**

Menschen, die seit ihrer Jugend regelmässig Sport treiben, steigern ihre Chancen auf ein langes Leben.

Für Fitness ist man nie zu alt: Sport verlängert das Leben – auch bei Späteinsteigern.

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität bis zu 30% reduziert.



spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Sekundäre Prävention

Massnahmen, welche die **Nebenwirkungen** einer **Behandlung mildern**

Zahlreiche Studien zu Nordic Walking bei Frauen mit Brustkrebs zeigen:

- Verbesserung der kardiovaskulären Fitness und der Kraft im Oberkörper.
- positiven Einfluss auf die Überlebensrate.
- Reduktion der Lymphödeme

Studie aus Kanada zum Einfluss vom 30 Minuten Sport 24 Stunden vor der Chemotherapie zeigte:

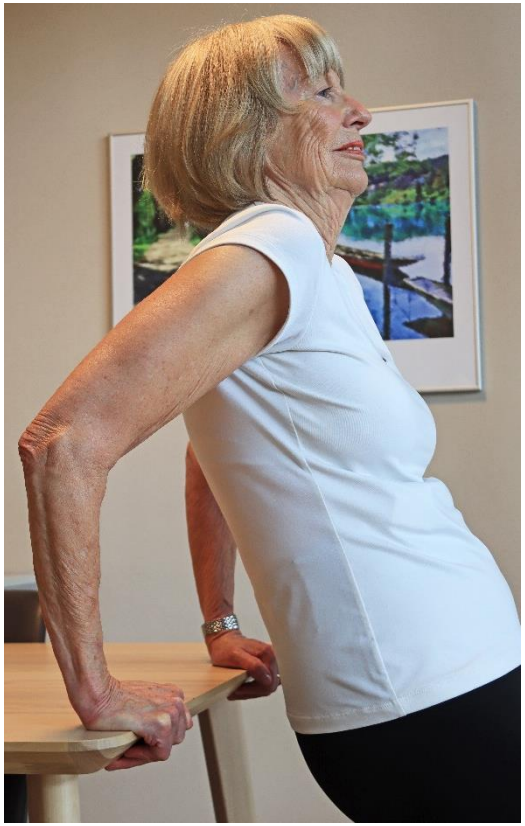
- Verbesserung des Ruhepulses und der Blutdruckwerte.
- Verringerung depressiver Verstimmungen.
- eine Verringerung von Rückenschmerzen.

spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Tertiäre Prävention

Massnahmen, welche den **Rückfall** einer Erkrankung **verhindern**

Übergewicht erhöht die Rückfallrate bzw. vermindert die krankheitsfreie Zeit pro 5 kg Körpergewicht um bis zu 13 %.



Übergewicht bedeutet **Body Mass Index** (BMI) **> 30** kg / m².

Übergewicht ist nach den Wechseljahren ein unabhängiger Risikofaktor mit Erhöhung des Brustkrebsrisikos bis zu 50%!

Sport stabilisiert bzw. vermindert das Körpergewicht und ist damit ein wichtiger Faktor, um das Rückfallrisiko zu verringern.

spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

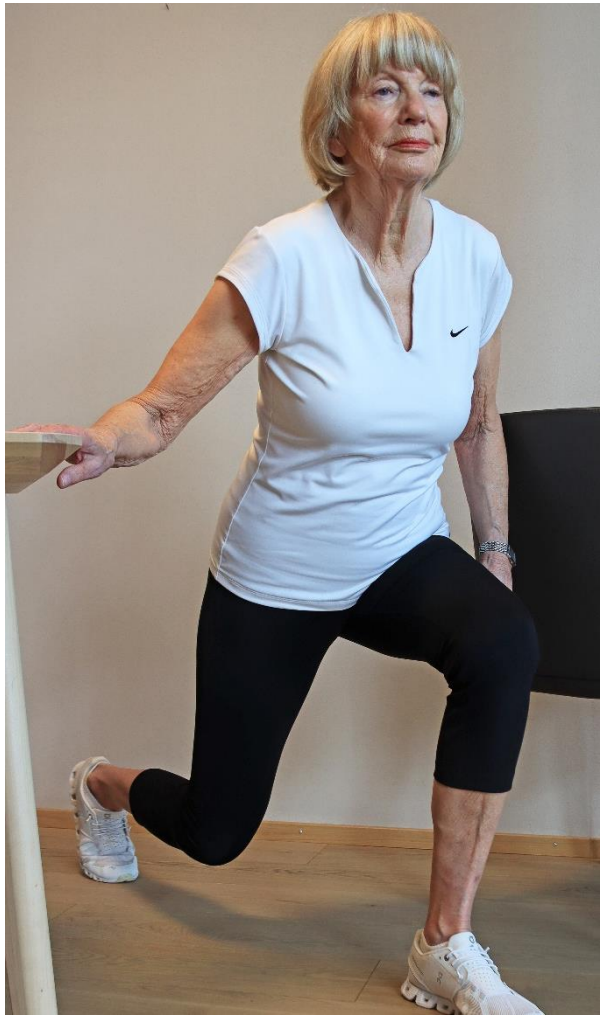
Warum wirkt Sport gegen Krebs?

- Die Durchblutung des gesamten Körpers wird gefördert.
- Glukose als Nährstoff, auch für Krebszellen, wird reduziert.
- Das Körpergewicht wird stabil gehalten bzw. reduziert.
- Sport beeinflusst Psyche und Immunsystem positiv.

spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Warum wirkt Sport gegen Krebs?

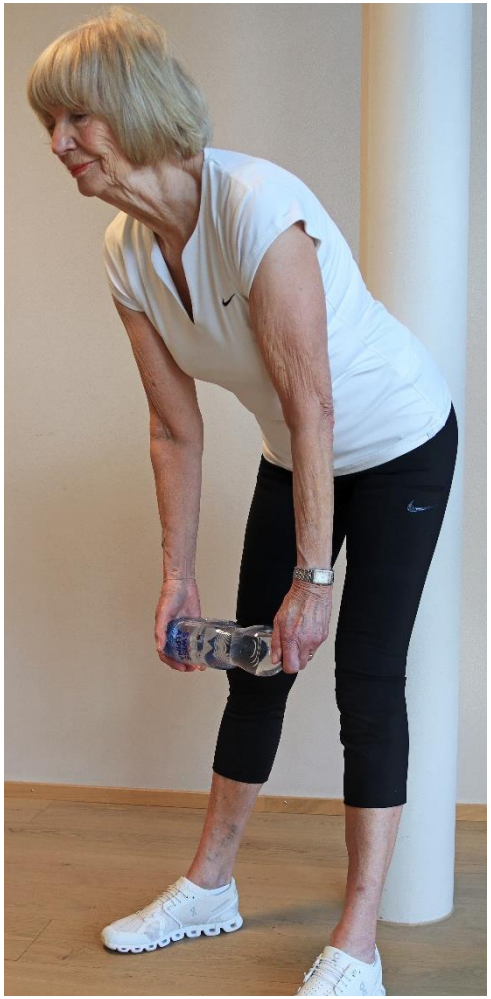
- DNA-Reparaturmechanismen werden verbessert.
- Insulin-, Triglycerdid- und Östrogen-spiegel sowie körpereigene Botenstoffe (z. B. IGF, Interleukin, TNF) werden vermindert.
- Der Energiehaushalt wird verbessert.
- Entzündliche Stoffe werden reduziert (antioxidative Wirkung).



spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Warum wirkt Sport gegen Krebs?

- Die Anregung des Stoffwechsels führt zu verminderter Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe in Magen- und Darmtrakt.
- Mit Sport geht oft eine gesündere Lebensweise einher: *Wer Sport treibt verzichtet oft automatisch auch auf den übermässigen Konsum von Alkohol oder Nikotin.*
- Durch eine bewusstere Körperwahrnehmung werden Veränderungen des Befindens häufig bereits früh erkannt.



spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Wie und wieviel bewegen?

- Ideal ist ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining.
- Flexibilität und Koordination sollen geschult werden.
- 2 bis 3 Mal pro Woche intensives Krafttraining von 20 bis 30 min

Alternativ

- ✓ 2 bis 3 Mal pro Woche Ausdauertraining von 45 bis 60 min mit 50% bis 70% des maximalen Trainingspulses HF (226-Lebensalter) in Kombination mit Dehnungsübungen

spitäler schaffhausen | brustzentrum Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon | krebsliga schaffhausen

Wie und wieviel bewegen?

- **MET** (metabolic equivalent of task) ist die Einheit für den Stoffwechsel bei körperlicher Aktivität.
- **1 MET** entspricht dem **Energieverbrauch von 1kcal pro Kilogramm** Körpergewicht **pro Stunde.**

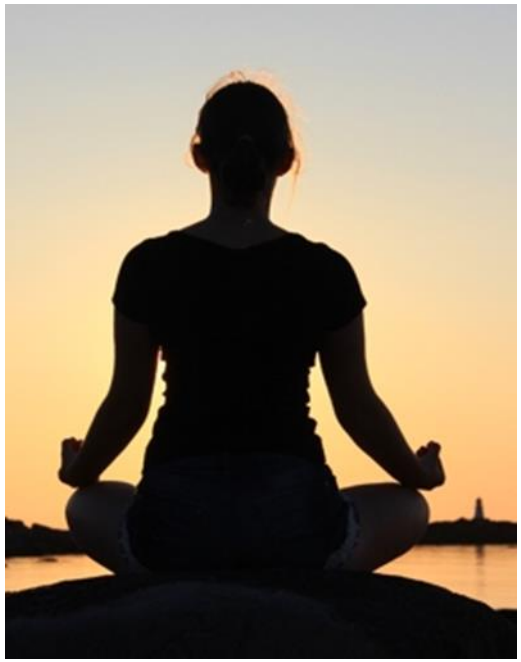
- Ideal sind **18-25 MET pro Woche**.

- Beispiel: *3 Stunden Nordic Walking pro Woche ergeben 18 MET*.

Beliebte Sportarten und Energieverbrauch	MET
Jogging (8km/h)	9
Velofahren (20km/h)	8
Nordic Walking (6km/h)	6
Velofahren (15km/h)	6
Turnen, Gymnastik	6
Schwimmen (moderat)	6
Ski fahren (moderat)	5
Aqua-Fitness	4
Yoga, Pilates	3

Was gibt es sonst noch?

- **Yoga** – indische Bewegungsform, welche zu geistiger und körperlicher Entspannung führt.
- **Qi Gong** – chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist.
- **Tanztherapie** – fördert die achtsame und individuelle Bewegung.



Bewegung in den Alltag einbauen!

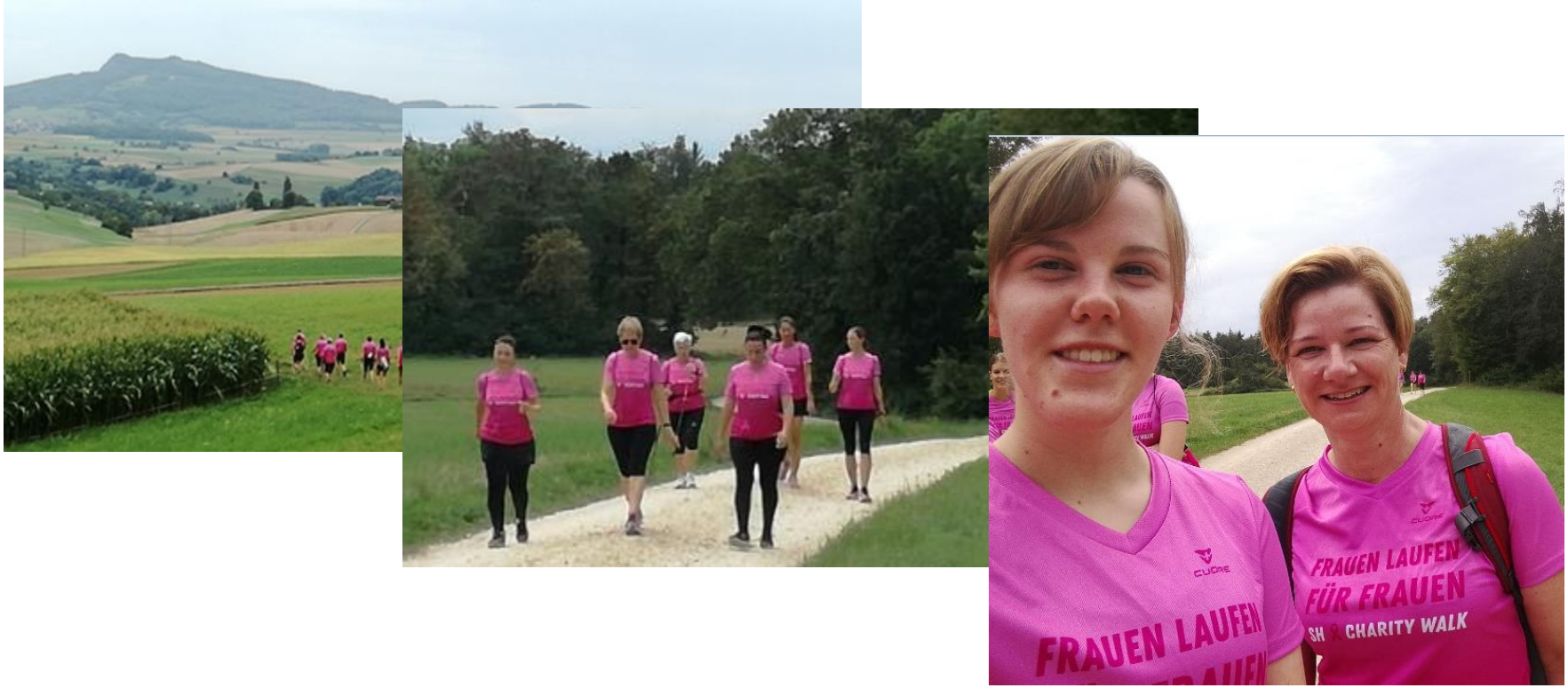
spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Wie motiviere ich mich?

Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg!



spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Privat

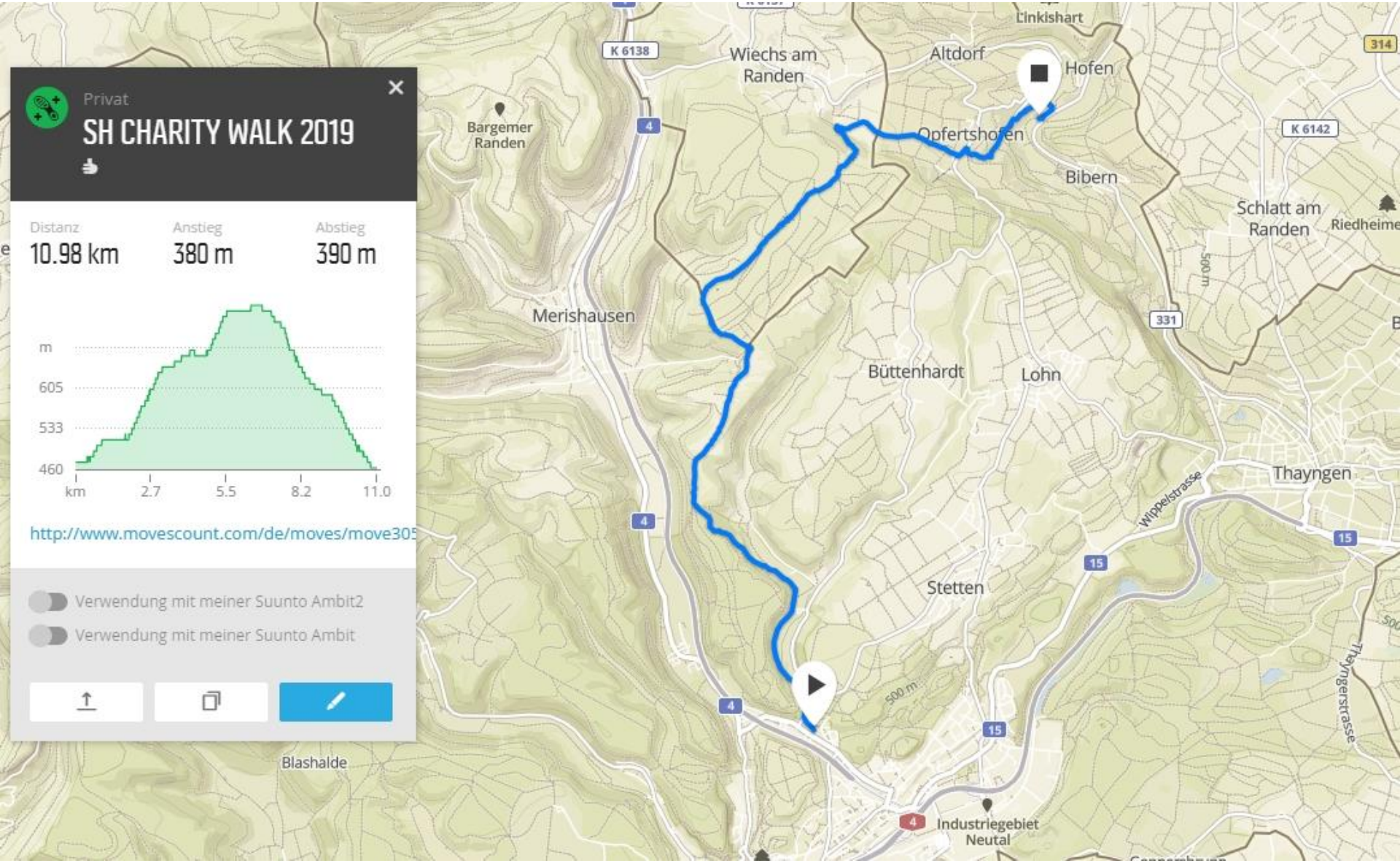
SH CHARITY WALK 2019

Distanz	Anstieg	Abstieg
10.98 km	380 m	390 m

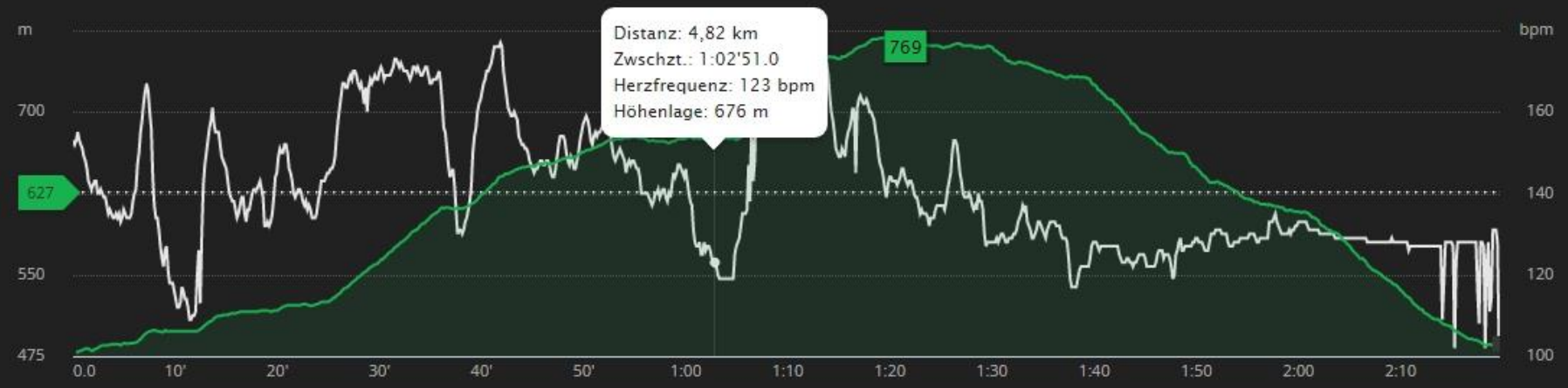
http://www.movescount.com/de/moves/move305

Verwendung mit meiner Suunto Ambit2

Verwendung mit meiner Suunto Ambit



GRAFIK



Herzfrequenz | Tempo | Geschwindigkeit | Höhenlage | Temperatur | EPOC | Energieverbrauch | Atemfrequenz | Tools

GRAFIK

Herzfrequenz | Tempo | Geschwindigkeit | Höhenlage | Temperatur | EPOC | Energieverbrauch | Atemfrequenz | Tools

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

01.09.2019 11:42

NORDIC WALKING 2:19'45.2

SH Charity Walk

Tags hinzufügen

Herzfrequenz (99-178)	Distanz	Geschwindigkeit (max. 12,8)	Tempo (max. 4'41)
145 bpm	11,00 km	4,7 km/h	12'42 Min/km
Erholungszeit	PTE	Kalorien	Anstieg
46 Std.	4,3	1049 kcal	300 m
Abstieg	Aufstiegszeit	Abstiegszeit	Zeit in Ebene
287 m	1:01'43	0:55'20	0:22'42.2
Höchster Punkt	Niedrigster Punkt	Temperatur (25,4-30,2)	Gesch. VO2
769 m	478 m	27,6 °C	48 ml/kg/min
Niedrig	Gemäßigt	Hoch	Sehr schwer
0:00'28	0:12'05	1:10'59	0:33'15
Maximal	EPOC-Spitze		
0:23'02	153 ml/kg		

spitäler schaffhausen

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen GZO Spital Wetzikon

krebsliga schaffhausen

Sport ist Medizin!

Körperliche Aktivität hat direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf der Erkrankung und das Rückfallrisiko.

Schrittzähler, Apps und Sportuhren können die Motivation unterstützen.