



KREBS WISSEN LEBEN!



Prävention | Früherkennung | Gesunder Lebensstil

Krebs vorbeugen Spätfolgen lindern

So werden Sie aktiv



HERZLICH WILLKOMMEN

zur vierten Ausgabe unseres Newsletters des Tumorzentrums Lausitz. In regelmäßigen Abständen wollen wir über aktuelle Themen **aus dem Onkologischen Zentrum und den Organzentren der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem** berichten. In dieser Ausgabe erhalten Sie hilfreiche Informationen und alltagstaugliche Tipps, wie Sie selbst aktiv werden können, um Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen zu schützen.

INHALT

Das Tumorzentrum Lausitz – Aktuell	3
Prävention- Vorwort Herr Dr. med. Jörg Schreier	4
Daten und Fakten aus Brandenburg	5
Die Intention und Handlungsempfehlungen der WHO	6
Primärprävention	7
HPV-Viren und die echte Impfung gegen Krebs	8–10
Sekundärprävention	11
Früherkennung von erblichem Brust- und Ovarialkrebs	12
Tertiärprävention und	13
Krebs-Langzeitüberlebende „Cancer Survivor“	14
Wirksame Strategien für die Verbesserung der langfristigen Gesundheit	15–19
Ernährung Nichtraucher gesundes Körpergewicht Bewegung Bewegungsempfehlungen Breitensport Sportvereine	20–22
Spaß am Sport finden – SO GEHT’S Wirksamkeit von Yoga	23
Veranstaltungen an der MUL – CT Der Lausitzer Präventions- und Vorsorgetag 2026!	24–25
hilfreiche Links	26
Terminvergabe	27

DAS TUMORZENTRUM LAUSITZ – AKTUELL

ZERTIFIZIERTES ONKOLOGISCHES ZENTRUM MIT 6 ZERTIFIZIERTEN ORGANZENTREN UND WEITEREN ORGANZENTREN IN GRÜNDUNG

Im November 2025 wurde die Qualität der Leistungen des Onkologischen Zentrums und der Organzentren des TUMORZENTRUMS LAUSITZ an der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem erneut im Rahmen einer externen Zertifizierung geprüft. Das Onkologische Zentrum sowie 6 Organzentren tragen nun das Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG). Wir freuen uns sehr über die erfolgreiche Zertifizierung folgender Zentren inklusive unserer Querschnittsbereiche an der MUL – CT und danken allen Beteiligten.

- Brustzentrum
- Gynäkologisches Krebszentrum
- Kopf Hals Tumorzentrum
- Onkologisches Zentrum
- Uroonkologisches Zentrum
- Viszeralonkologisches Zentrum für Darmkrebs und Pankreaskrebs
- Zentrum für Hämatologische Neoplasien

Mit Blick in eine vitale Zukunft möchten wir, neben der höchstprofessionellen Versorgung bei Erkrankungen, den Themen Krebsprävention und Krebsvorsorge sowie der Linderung von Spätfolgen nach einer Krebserkrankung mehr Raum geben.

Folgen Sie nun gern unseren aktuellen Beiträgen aus dem TUMORZENTRUM LAUSITZ.



Ihre PD Dr. med. Isrid Sturm



Ihr Dr. med. Jörg Schreier



**Leitung/Administration
Tumorzentrum Lausitz
Frau PD Dr. med. Isrid Sturm
(Sektionsleitung Onkologisches
Zentrum)**
Tel. über Koordination: 0355 3043



**stellv. Leitung
Tumorzentrum Lausitz
Herr CA Dr. med. Jörg Schreier
(Frauenklinik)**
Tel.: 0355 46 2234
Fax: 0355 46 89738



**Koordinatorin
Tumorzentrum Lausitz
Frau Christiane Schramme**
Tel.: 0355 46 3043
Fax: 0355 46 89817



**stellv. Koordinatorin
Tumorzentrum Lausitz
Frau Sandra Schatke**
Tel.: 0355 46 1339
Fax: 0355 46 89817

PRÄVENTION, FRÜHERKENNUNG, GESUNDER LEBENSSTIL

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie uns zu Beginn jeder für sich eine Frage beantworten: Welche der täglichen Aktivitäten dienen der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden?

In Deutschland werden jährlich rund 500.000 neue Krebserkrankungen erfasst. Noch immer ist Krebs nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Nicht jede Erkrankung ist vermeidbar. Jedoch sind 40 von 100 Neuerkrankungen durch unseren Lebensstil verursacht. Hier sind neue Konzepte und Handlungsempfehlungen gefragt. Zuerst sollten wir die Risikofaktoren im eigenen Alltag identifizieren und neue Strategien entwickeln, um möglichst lange frei von vermeidbaren Krankheiten zu bleiben beziehungsweise in Phasen einer Krankheitsbewältigung die Lebensqualität zu erhalten und das Langzeitüberleben zu verbessern.

In diesem Heft haben wir für Sie Inhalte rund um die Themen **PRÄVENTION, FRÜHERKENNUNG, GESUNDER LEBENSSTIL** zusammengestellt, um uns gemeinsam stark zu machen – gegen den Krebs.

Redaktion
Ihr Dr. med. Jörg Schreier



Ihre Christiane Schramme

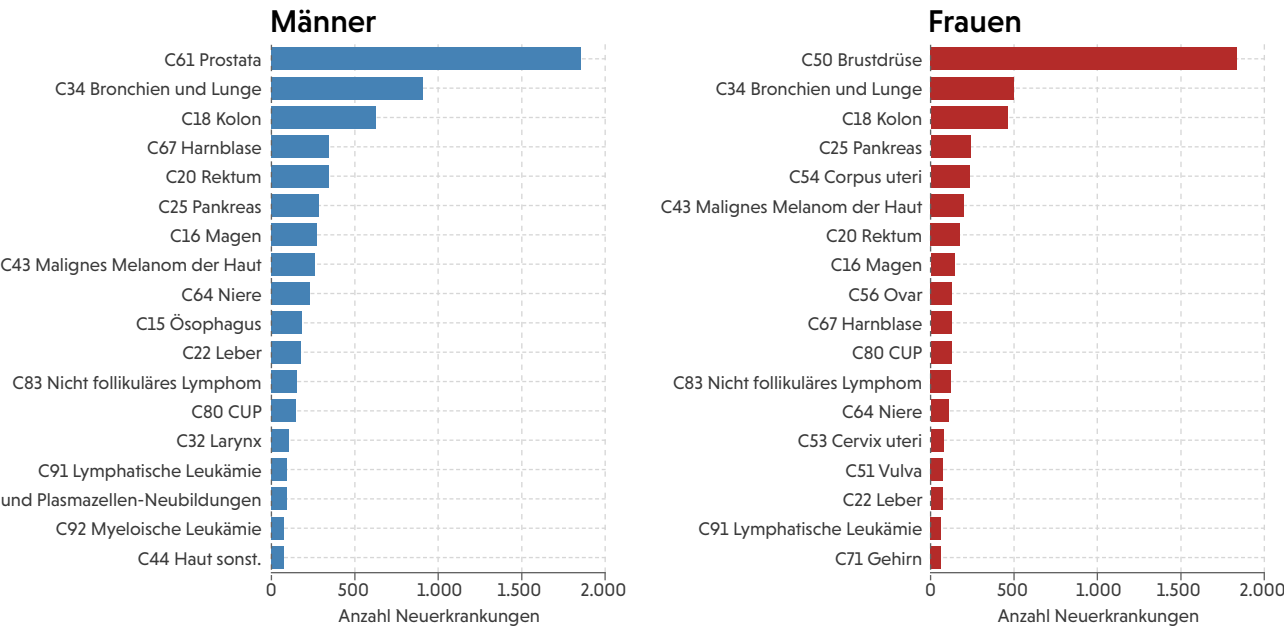


DATEN UND FAKTEN AUS BRANDENBURG

Im Bundesland Brandenburg erkrankten im Jahr 2023 432,9 Männer und 326,7 Frauen pro 100.000 männliche bzw. weibliche Einwohner neu an Krebs (Hautkrebs) und es starben 184,6 Männer und 115,2 Frauen pro 100.000 männlicher bzw. weiblicher Einwohner.



Häufigste erfasste Krebsneuerkrankungen in Brandenburg 2023 Behandlungsort in Brandenburg



Quelle:  klinisch-epidemiologisches
krebsregister
Brandenburg-Berlin



DIE INTENTION

- Die Gesundheit erhalten | Anzahl der Neuerkrankungen senken
- Während Phasen der Krankheitsbewältigung Ressourcen erhalten und stärken
- Die Krankheitsdauer verkürzen und Nebenwirkungen reduzieren
- Das krankheitsfreie Langzeitüberleben erhöhen | Lebensqualität erhalten
- Die Prognose verbessern

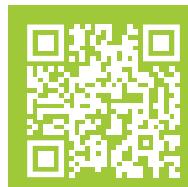
KREBSPRÄVENTION IST MEHR ALS EINE INDIVIDUELLE AUFGABE

Anfang Februar 2026 ist die aktualisierte, fünfte Auflage des Europäischen Kodex gegen Krebs in deutscher Sprache erschienen. Der Kodex wird von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) der WHO veröffentlicht und enthält 14 wissenschaftlich fundierte Handlungsempfehlungen, mit denen Menschen ihr persönliches Krebsrisiko senken können. Erstmals beinhaltet der Kodex auch konkrete Handlungsempfehlungen für politische Entscheidungsträger.

International Agency for Research on Cancer



Die Handlungsempfehlungen finden Sie unter:
<https://cancer-code-europe.iarc.who.int/>



PRÄVENTION LEBT AUF VIELEN EBENEN

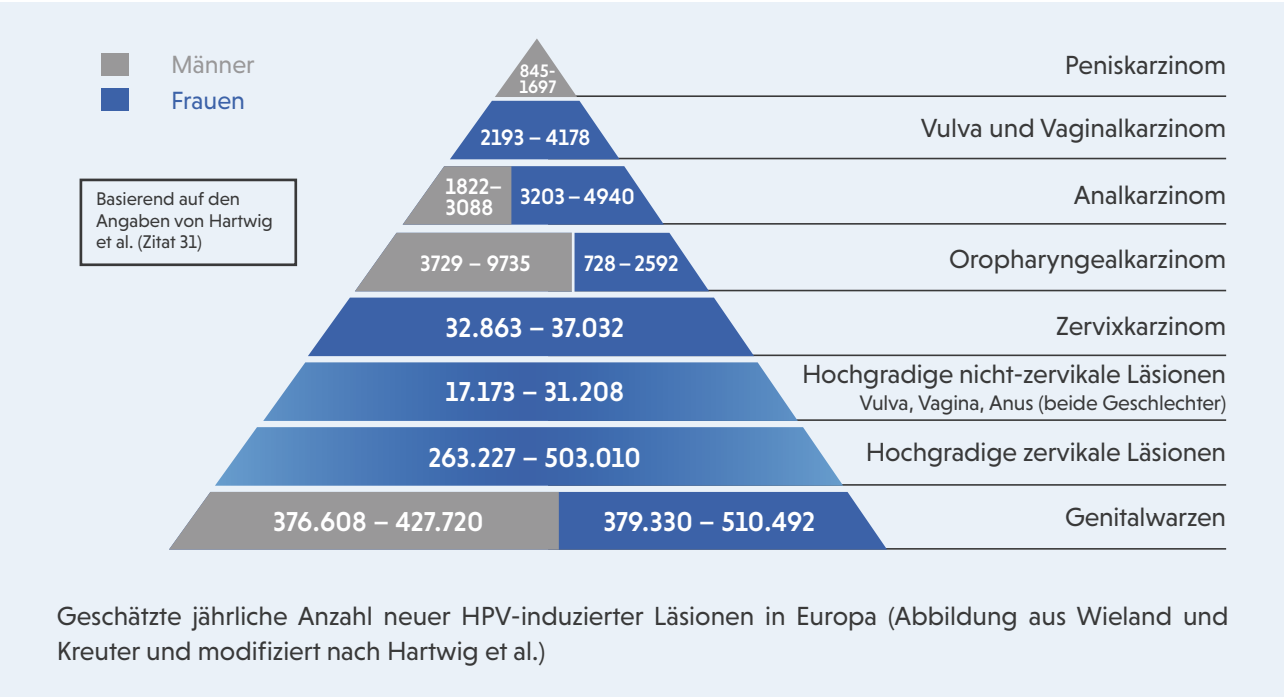
PRIMÄRPRÄVENTION: Der Fokus dieser Präventionsstufe ist darauf gerichtet, durch die Minimierung von Risikofaktoren die Entstehung einer Krebserkrankung zu verhindern. Empfohlen ist generationsübergreifend ein **gesunder Lebensstil** mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem gesunden Körpergewicht.

DIE WESENTLICHSTEN MASSNAHMEN DER PRIMÄRPRÄVENTION

- Rauchen und Passivrauchen konsequent vermeiden, kein Tabakrauch in Wohnung, Auto oder am Arbeitsplatz
Rauchen verursacht ~ 20–25 % aller Krebsfälle in Deutschland.
- Gesundes Körpergewicht halten / Übergewicht und Adipositas vermeiden
- Regelmäßig körperlich aktiv sein
mindestens 150–300 min moderate oder 75–150 min intensive Bewegung pro Woche + Muskelkräftigung 2x/Woche. Je mehr, desto besser!
- Gesunde, ausgewogene, vitalstoffreiche und naturbelassene Ernährung
Bevorzugt: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse
deutlich einschränken: Rotes und stark verarbeitetes Fleisch, ultraverarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertigpizza, Softdrinks, viele Snacks)
- Alkohol möglichst vermeiden – wenn überhaupt, sehr wenig
jede Menge erhöht das Risiko (Brust-, Leber-, Darm-, Mund-/Rachen-/Speiseröhrenkrebs)
- Sonnenschutz & UV-Strahlung minimieren
Mittagssonne meiden, Kleidung, Hut, Schatten, Sonnencreme (LSF 30+), keine Solarien
- HPV-Impfung (gegen Humane Papillomviren)
Ideal vor Beginn der sexuellen Aktivität (Mädchen + Jungen), empfohlen bis 18 Jahre (bis zum Alter von 26 mit Kostenübernahme bei fehlender Impfung)
Schutz vor Zervix-, Anal-, Rachen-, Penis-, Vulva-/Vaginalkarzinomen
- Hepatitis-B-Impfung (wenn nicht durch Immunisierung geschützt)
Verhindert leberkrebsfördernde chronische Hepatitis B.
- Schadstoffe / Karzinogene am Arbeitsplatz und in der Umwelt minimieren
Asbest, Arsen, Benzol, Dieselabgase, ionisierende Strahlung, Luftverschmutzung (PM2.5) etc. → Arbeitsschutz einhalten, gute Raumluf.
- in Regionen mit hohem Radonvorkommen Belastung im Haus messen und ggf. senken
(zweitwichtigste Ursache für Lungenkrebs bei Nichtrauchern)

HPV-VIREN NICHT NUR BEI FRAUEN UND DIE ECHTE IMPFUNG GEGEN KREBS

HP-Viren sind eine große Gruppe weit verbreiteter Viren, die Haut und Schleimhäute befallen. Viele HPV-Typen sind harmlos. Die sexuell übertragbaren, so genannten „Hochrisiko-Typen“ aber können Krebs auslösen – unter anderem an Gebärmutterhals, Anus, Penis, Vulva, Vagina und im Rachen. Und zwar dann, wenn es dem Immunsystem nicht gelingt, das Virus zu eliminieren.



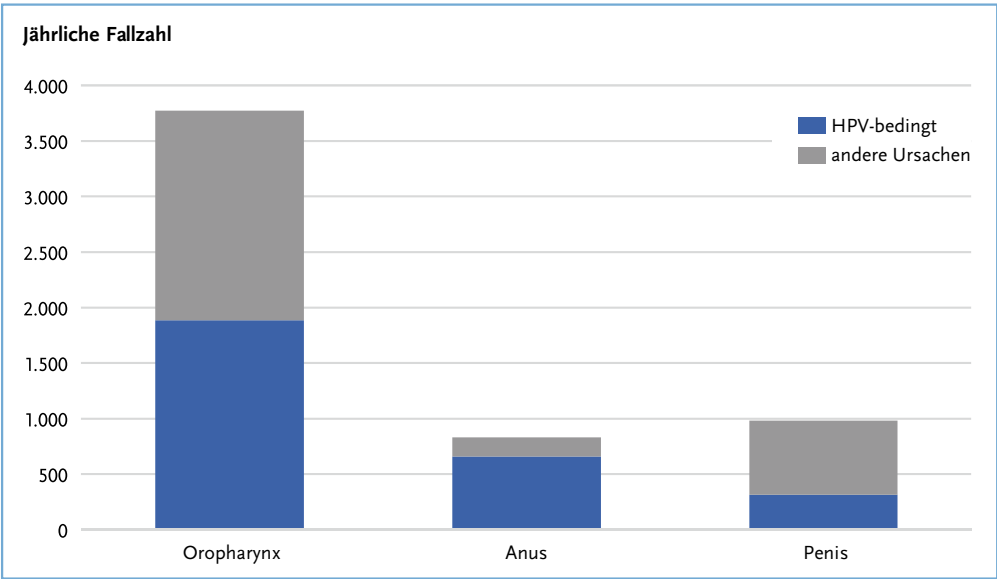
BERATUNG ZUR HPV IMPFUNG

im Zertifizierten Gynäkologischen Krebszentrum mit Dysplasie-Einheit
an der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem

Aktuell sind in Deutschland zwei Totimpfstoffe zur Impfung gegen HPV zugelassen, der bivalente HPV-Impfstoff Cervarix® und der neunvalente Impfstoff Gardasil®9. Gardasil®9 bietet einen zusätzlichen Schutz vor HPV-Typen, die für etwa 90 % der auftretenden Genitalwarzen verantwortlich sind. Beide Impfstoffe sind zur Impfung gegen HPV empfohlen. Das von der STIKO empfohlene Impfalter liegt bei 9–14 Jahren am besten vor dem ersten Geschlechtsverkehr, da dort der Impfeffekt am größten ist. Spätestens bis 17 Jahren sollte die Impfung erfolgt sein.

Derzeit wird keine Impfung bei Erwachsenen seitens der STIKO empfohlen. Es gibt jedoch Daten, dass auch Patientinnen nach einer Konisation (oder LLETZ/LOOP) von einer Impfung profitieren können. In einigen Fällen werden die Kosten dafür von den Krankenkassen nach separater Begutachtung übernommen. Wir beraten Sie dahingehend gerne und können Ihnen auch eine ärztliche Empfehlung für die Kostenübernahme bereitstellen.

HPV-BEDINGTE KREBSERKRANKUNGEN BEI MÄNNERN – EIN UNTERSCHÄTZTES RISIKO



Inzidente Fälle bösartiger Tumoren des Oropharynx, Anus und Penis bei Männern in Deutschland (2021) und geschätzter Anteil, der einer HPV-Infektion zugeschrieben werden kann.
Abbildung aus: Robert-Koch-Institut/Epidemiologisches Bulletin 6/2025

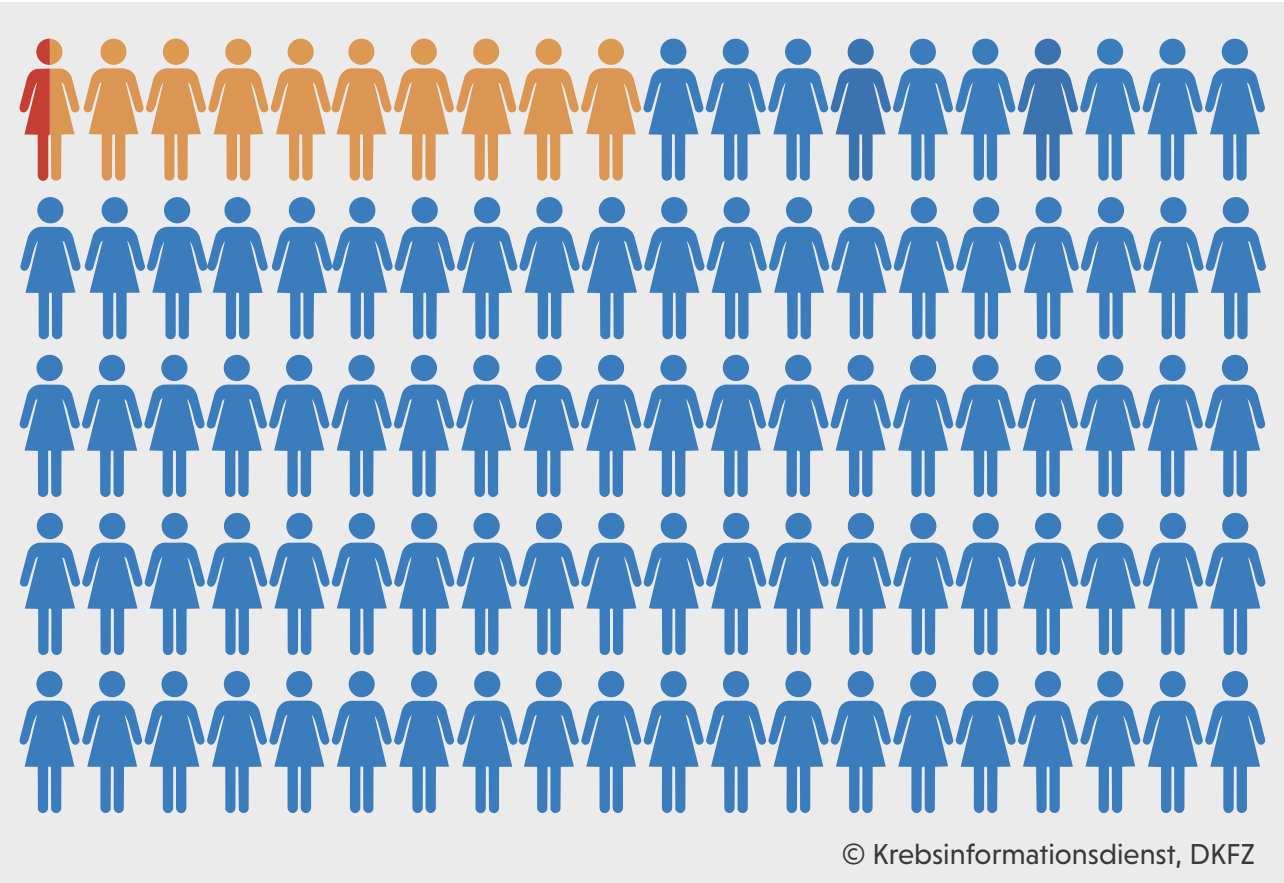
Im Februar 2025 wurde vom Robert- Koch- Institut das Epidemiologische Bulletin 6/2025 mit einem Beitrag über Krebserkrankungen bei Männern, die durch das Humane Papillomvirus (HPV) verursacht werden veröffentlicht.

Sicher nachgewiesen ist der Zusammenhang zwischen einer HPV-Infektion und Tumoren für den an die Mundhöhle angrenzenden Teil des Rachens (Oropharynx) und den Anogenitalbereich. Es kann angenommen werden, dass in Deutschland fast 2.900 Männer pro Jahr an einem HPV-bedingten bösartigen Tumor erkranken. Diese schwerwiegenden und potenziell lebensbedrohlichen Erkrankungen sind durch die sehr wirksame und sichere HPV-Impfung (empfohlen für Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren) zu einem großen Teil vermeidbar.

Quelle: Robert-Koch-Institut
AKTUELLE DATEN UND INFORMATIONEN ZU INFektionsKRANKHEITEN UND PUBLIC HEALTH
Epidemiologisches Bulletin 6/2025

KRANKHEITSLAST DURCH HPV-VIREN BEI FRAUEN

In Deutschland müssen laut RKI jedes Jahr bei rund 25.000 Frauen HPV-bedingte Zellveränderungen am Gebärmutterhals operativ entfernt werden, um zu verhindern, dass Krebs entsteht. Weniger als 1 von 100 Frauen, die mit einem Hochrisikotyp infiziert sind, erkrankt an Gebärmutterhalskrebs.



Quelle: Cochrane Deutschland/Krebsinformationsdienst DKFZ
Hartwig S, St. Guily JL, Dominiak-Felden LG et al (2017) Estimation of the overall burden of cancers, precancerous lesions, and genital warts attributable to 9-valent HPV vaccine types in women and men in Europe. Infect Agent Cancer 11(12):19

Weiterführende Informationen zur HPV-Impfung bei Jugendlichen:



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



PRÄVENTION LEBT AUF VIELEN EBENEN

SEKUNDÄRPRÄVENTION: Die Früherkennung hat das Ziel, Krebs und seine Vorstufen so früh wie möglich zu erkennen.

Dazu gehören regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung und Screening-Programme. Diese Untersuchungen richten sich an Menschen, die symptomfrei sind, jedoch aufgrund ihres Alters, Geschlechts oder anderer Faktoren (zum Beispiel genetische Veranlagung) ein erhöhtes Risiko aufweisen. Wird eine Erkrankung frühzeitig erkannt, ermöglicht dies in vielen Fällen eine schonendere Behandlung. In dieser frühen Phase verbessern wirksame Therapien die Heilungschancen und Prognosen oft erheblich.

Die Kosten für folgende Untersuchungen werden im Bundesland Brandenburg von den Krankenkassen übernommen und sind auf Grundlage der bundeseinheitlichen **Krebsfrüherkennungs-Richtlinie (KFE-RL)** empfohlen.

FRÜHERKENNUNG

- **Gebärmutterhalskrebs:** jährlicher Abstrich am Gebärmutterhals für Frauen von 20 bis 34 Jahren, Abstrich vom Gebärmutterhals und Test auf Humane Papillomviren (HPV) für Frauen ab 35 Jahren alle drei Jahre
- **Brustkrebs:** jährliches Abtasten der Brust für Frauen ab 30 Jahren, Mammographie für Frauen von 50 bis 75 Jahren alle zwei Jahre
- **Hautkrebs:** Untersuchung der Haut für Frauen und Männer ab 35 Jahren alle zwei Jahre
- **Prostatakrebs:** jährliches Abtasten der Prostata bei Männern ab 45 Jahren
- **Darmkrebs:** erste Darmspiegelung für Frauen und Männer ab 50 Jahren, Wiederholung je nach Befund, Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Ansprechpartner:

Allgemeine Krebsfrüherkennung:

Haus- und Fachärzte (Gynäkologen, Urologen, Hautärzte, Gastroenterologen): Ansprechpartner für die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Gebärmutterhals, Brust, Haut, Darm).

Mammographie-Screening (Brustkrebsfrüherkennung für Frauen 50–75 Jahre):

Zentrale Stelle Berlin und Brandenburg (ZS): Zuständig für Einladungen und Terminvergabe. Informationen sind über www.zsmammo-bb.de verfügbar.

Quelle: Land Brandenburg (MAGSZ)



BRANDENBURG-SÜD
CB/SPN/EE/OSL/FFO/LOS

PRÄVENTION UND FRÜHERKENNUNG

bei familiärer Belastung durch Mammakarzinom oder Ovarialkarzinom

Frauen mit einer BRCA1 oder BRCA2 Mutation haben ein lebenslanges Risiko von rund 70 %, an Brustkrebs zu erkranken. Das Risiko für Eierstockkrebs liegt lebenslang bei rund 50 % für BRCA1 Mutationsträgerinnen und bei rund 20 % für BRCA2 Mutationsträgerinnen.

Bei Nachweis einer Mutation in den Hochrisikogenen BRCA1 oder BRCA2 ist die Teilnahme an einer intensivierten Diagnostik im Rahmen eines speziellen Früherkennungs- oder Nachsorgeprogramms indiziert.



HUMANGENETISCHE BERATUNG

Für selbst an Brust- oder Eierstockkrebs Erkrankte:

Brustzentrum an der Medizinischen Universität Lausitz –Carl Thiem

Frau Dr. med. N. Bangemann // Frau A. Briesemann

Tel.: 0355 46 3313 oder 46 2565

für nicht Erkrankte mit familiär gehäuftem Auftreten von Krebserkrankungen

Kooperation des Brustzentrums mit Frau Prof. Dr. D. Speiser

Stellv. Klinikdirektorin und Leiterin des Zentrums Familiärer Brust- und Eierstockkrebs der Charité, CCM (Charitéplatz 1, 10117 Berlin)

PRÄVENTION LEBT AUF VIELEN EBENEN

TERTIÄRPRÄVENTION richtet sich an Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Ziel der Nachsorge ist es, ein Wiederauftreten (Rezidiv) oder das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern sowie mögliche Zweitumore frühzeitig zu entdecken. Ebenso wird der Fokus auf die langfristige Verbesserung der Lebensqualität und Vitalität gerichtet. Vorbeugung oder die Linderung von Langzeit- oder Spätfolgen aufgrund der Behandlung sowie Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung sind ebenfalls zentrale Themen. Zu einer strukturierten Tertiärprävention gehören auch die Rehabilitation sowie Beratungsangebote zu einem **gesunden Lebensstil**, die bereits in der Primärprävention eine wichtige Rolle spielen.

Ein **gesunder Lebensstil** verlängert das Leben von Krebs-Langzeitüberlebenden – „Cancer Survivors“.

Krebs-Langzeitüberlebende (Cancer Survivors), die nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und ein gesundes Körpergewicht halten, leben deutlich länger als Betroffene mit ungesünderen Gewohnheiten. Das zeigt eine aktuelle bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

Im Rahmen der Studie wurden mehr als 6.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen Zeitraum von bis zu zwölf Jahre begleitet.

Untersucht wurden Menschen aus ganz Deutschland, die mindestens fünf Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren. Die Forschenden begleiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und analysierten den Einfluss verschiedener Lebensstilfaktoren auf die Gesamtsterblichkeit.

Das Ergebnis zeigt ein 30 % geringeres Sterberisiko durch **gesunden Lebensstil**.



PRÄVENTION LEBT AUF VIELEN EBENEN

Besonders wichtig sind vier Faktoren:

- Nichtraucher
- regelmäßige körperliche Aktivität
- gesundes Körpergewicht sowie ein
- mäßiger oder kein Alkoholkonsum

Am stärksten wirkte sich der Rauchverzicht aus. Bei Menschen, die nie geraucht hatten, kam es im Untersuchungszeitraum zu fast 50 % weniger Todesfällen als bei aktuellen Raucherinnen und Rauchern.

Positive Effekte unabhängig von Alter und Geschlecht

Die Bedeutung eines gesunden Lebensstils zeigte sich unabhängig von Alter, Geschlecht, Krebsart oder dem Vorliegen anderer chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.

„Ein gesunder Lebensstil hilft nicht nur, Krebs zu vermeiden, sondern kann auch nach einer Krebsdiagnose einen großen Unterschied machen“.

So lautet die Zusammenfassung der Studienergebnisse durch den Studienleiter Volker Arndt.

Über fünf Millionen Krebsüberlebende in Deutschland

In Deutschland leben inzwischen mehr als fünf Millionen Menschen mit einer überstandenen Krebserkrankung, die Mehrheit davon seit mehr als fünf Jahren. Gleichzeitig zeigen die Daten, dass etwa die Hälfte der Langzeit-Überlebenden die Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil gut erfüllt.

Quelle: dkfz

Die Bewältigung einer Krebserkrankung ist eine lebensverändernde Reise. Sobald die Behandlung abgeschlossen ist, konzentrieren Sie sich oft darauf, gesund zu bleiben und einen Rückfall zu verhindern. Zwar kann niemand garantieren, dass der Krebs nicht zurückkehrt, aber Sie können Schritte unternehmen, um das Risiko zu verringern und die Kontrolle über Ihre Gesundheit wiederzuerlangen. Es geht darum, informierte Entscheidungen zu treffen und sich Gewohnheiten anzueignen, die die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers unterstützen.

Ob Sie Ihren Körper mit den richtigen Lebensmitteln ernähren, aktiv bleiben oder Stress bewältigen – kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Wenn Sie die Faktoren verstehen, auf die Sie Einfluss haben, können Sie einen Lebensstil entwickeln, der Ihr Wohlbefinden in den Vordergrund stellt und Sie mit Zuversicht voranbringt.

Quelle:



WIRKSAME STRATEGIEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER LANGFRISTIGEN GESUNDHEIT

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

HIPPOKRATES (CA. 460–370 V. CHR.) – GRIECHISCHER ARZT

Warum gehört die Ernährung zur Prävention?

Essen ist Genuss, Kultur, Tradition – und eine schlichte Notwendigkeit. Ist es auch ein Grund zur Sorge? Hunger muss in Deutschland kaum noch jemand fürchten. Doch gerade in Zeiten der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln und diversen „Moden“ scheint es immer komplizierter zu werden, sich richtig zu ernähren. Was ist gesund? Und was kann dem Körper schaden? Muss alles Bio sein? Reichen die Nährstoffe in der Nahrung, oder braucht man Vitamintabletten, um sich vor Krebs zu schützen?

Dazu ist in den vergangenen Jahrzehnten viel geforscht worden. Bei allen nachgewiesenen Schadstoffen einerseits und den vielfältigen möglichen Schutz- und Vitalstoffen andererseits kommen Wissenschaftler heute zu dem Schluss: Eine abwechslungsreiche Kost, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, ist am besten geeignet, um das Krebsrisiko zu senken. Inzwischen weiß man auch, dass nicht nur zählt, was man isst: Auch die Energiebilanz und das Körpergewicht spielen eine große Rolle. Deshalb lässt sich eine **gesunde Ernährung**, die vor Krebs schützt, nicht von **körperlicher Bewegung** trennen.

Quelle: dkfz. krebsinformationsdienst

Weiterführende Informationen und Tipps, die Ihnen eine gute Orientierung für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung geben können, finden Sie hier:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Der Wissenschaft verpflichtet - Ihre Partnerin für Essen und Trinken



WIRKSAME STRATEGIEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER LANGFRISTIGEN GESUNDHEIT



Rauchen Sie nicht – Verzichten Sie auf jeglichen Konsum von Tabakprodukten oder E-Zigaretten!

Ab 01.04.2026 ist das Lungenkrebs-Screening für Menschen mit starkem Zigarettenkonsum eine neue **Früherkennungsmaßnahme** der gesetzlichen Krankenkassen. Es richtet sich an aktive und an ehemalige starke Raucher im Alter zwischen 50 und 75 Jahren. Sie können nach entsprechender Indikationsstellung durch Fachärzte für Allgemeinmedizin oder Fachärzte des Gebiets Innere Medizin alle zwölf Monate ein Screening mittels Niedrigdosis-Computertomographie (Low-Dose-CT, kurz LDCT) in Anspruch nehmen. (Quelle: KVBB-Kassenärztliche Vereinigung Berlin-Brandenburg)



WIRKSAME STRATEGIEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER LANGFRISTIGEN GESUNDHEIT



Achten Sie bitte auf ein gesundes Körpergewicht.

Ergreifen Sie Maßnahmen, um Übergewicht und Adipositas zu vermeiden oder zu reduzieren:

- Essen Sie möglichst wenig Lebensmittel mit hohem Kalorien-, Zucker-, Fett- und Salzgehalt.
- Konsumieren Sie möglichst wenig Getränke mit hohem Zuckergehalt. Trinken Sie hauptsächlich Wasser und ungesüßte Getränke.
- Essen Sie möglichst wenig hochverarbeitete Lebensmittel.



WIRKSAME STRATEGIEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER LANGFRISTIGEN GESUNDHEIT



Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag. Verbringen Sie möglichst wenig Zeit im Sitzen.

Hilft Sport dabei, das Risiko für Krebs zu verringern?

Sport und regelmäßige körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Nachsorge von Krebserkrankungen. Seit mehr als zehn Jahren engagiert sich die Initiative „Bewegung gegen Krebs“ – eine Kooperation der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sporthochschule Köln – um die Bevölkerung auf die immense Bedeutung von Sport und Bewegung in der Krebsprävention und Krebsnachsorge hinzuweisen.

Studien zeigen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Besonders bei Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs konnten durch Bewegung positive Effekte nachgewiesen werden.

DIE VORTEILE VON SPORT UND BEWEGUNG GEGEN KREBS

- Senkung des Risikos für Brust-, Darm- und Prostatakrebs
- Verbesserung der Lebensqualität bei Krebspatienten
- Förderung von körperlicher Fitness und allgemeiner Gesundheit

Quelle: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (DOSB)

WIRKSAME STRATEGIEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER LANGFRISTIGEN GESUNDHEIT

Warum wirkt Sport gegen Krebs?

Die biologischen Mechanismen, die erklären, warum Sport einen direkten Einfluss auf Krebs hat, sind noch weitestgehend unbekannt. Das hat auch damit zu tun, dass das Wachstum von Tumoren von sehr komplexen Vorgängen abhängig ist. Da körperliche Aktivität allerdings fast alle Organsysteme anregt und auch das Gehirn beeinflusst, wirkt sich dies auch auf die der Krebsentstehung zugrunde liegenden Faktoren aus. So wird die Durchblutung des gesamten Körpers gefördert und das Immunsystem gestärkt, was wiederum den Krebszellen das Überleben erschwert. Auch sind die Krebszellen in ihrem Wachstum auf Glukose angewiesen, welche der Körper bei sportlicher Betätigung vermehrt verbraucht. Sport bringt den Energiehaushalt auf Touren, hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten und hat zudem positive Effekte auf die Psyche. Zudem senkt Sport den Spiegel von Sexualhormonen und Wachstumsfaktoren, welche das Krebswachstum fördern. Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie. Durch das Anregen der Verdauung und des Stoffwechsels kommen auch mögliche krebs-erregende Stoffe kürzer mit Magen und Darm in Kontakt, was das Risiko verringert ^[1].

Nicht zu unterschätzen ist auch die meist mit Sport einhergehende gesündere Lebensweise: Wer Sport treibt, verzichtet oft automatisch auf den übermäßigen Konsum von Alkohol oder Nikotin. Auch die eigene Körperwahrnehmung verändert sich und wird bewusster, sodass negative Veränderungen des Befindens häufig bereits früher wahrgenommen werden.

Quelle: Onko Internetportal | ^[1] <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>

BEWEGUNG IM ALLTAG

Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten.

- versuchen Sie, täglich einen Spaziergang zu machen
- unterbrechen Sie sitzende Tätigkeiten durch kleine Gänge
- nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls
- verzichten Sie, wo es möglich ist, auf das Auto, die Bahn oder den Bus, gehen Sie stattdessen zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad
- Gemeinsam machen Bewegung und Sport mehr Spaß, verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten.



TÄGLICHE BEWEGUNG

Empfehlung für Kinder und Jugendliche

Alle Arten kindgemäßer Bewegung

- Säuglinge und Kleinkinder: so viel Bewegung wie möglich
- Kindergartenkinder: ≥ 180 Min./Tag

Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind

- Grundschulkinder und Jugendliche: ≥ 90 Min./Tag

Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken

- Grundschulkinder und Jugendliche: an 2–3 Tagen/Woche

Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- 0–3 Jahre: minimale Sitzzeiten
- 4–6 Jahre: max. 30 Min./Tag
- 6–11 Jahre: max. 60 Min./Tag
- 12–18 Jahre: max. 120 Min./Tag

WÖCHENTLICHE BEWEGUNG
Empfehlung für ältere Erwachsene

Bewegungstyp	Dauer/Frequenz	Beispiele	Zusätzliche Hinweise
Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist	≥ 150 Min. (z.B. 5 × 30 Min.)	schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen	
Oder eine Kombination aus beiden Arten	-	-	
Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist	≥ 75 Min. (z.B. 5 × 15 Min.)	Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen	Für ältere Erwachsene mit eingeschränkter Mobilität zusätzlich an ≥ 3 Tagen/Woche: Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention
Muskelkräftigende Aktivitäten	zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche	funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten	
Sitzen/Bildschirmzeiten	-	lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen	z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

WÖCHENTLICHE BEWEGUNG
Empfehlung für Erwachsene

1 **Sitzen/Bildschirmzeiten**
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

2 **Muskelkräftigende Aktivitäten**
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

3 **Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist**
 ≥ 75 Min. (z.B. 5×15 Min.), z.B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen

4 **Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist**
 ≥ 150 Min. (z.B. 5×30 Min.), z.B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen

oder eine Kombination aus beiden Arten

5 **Sitzen/Bildschirmzeiten**
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

6 **Muskelkräftigende Aktivitäten**
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

7 **Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist**
 ≥ 75 Min. (z.B. 5×15 Min.), z.B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen

8 **Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist**
 ≥ 150 Min. (z.B. 5×30 Min.), z.B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen

oder eine Kombination aus beiden Arten

9 **Sitzen/Bildschirmzeiten**
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

10 **Muskelkräftigende Aktivitäten**
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

WÖCHENTLICHE BEWEGUNG
Empfehlung für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist
≥ 150 Min. (z. B. 5 × 30 Min.), z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen
oder eine Kombination aus beiden Arten

Oder ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist
≥ 75 Min. (z. B. 5 × 15 Min.), z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen

Muskelkräftigende Aktivitäten
zusätzlich an ≥ 2 Tagen/Woche, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Sitzen/Bildschirmzeiten
lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN

finden Sie in der Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“ aus dem Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“



BEWEG DICH GESUND- FINDE DEINEN VEREIN

Längst belegen zahlreiche Studien, dass regelmäßige Bewegung viele Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat, Erkrankungen in den Bereichen Herz-Kreislauf und Stoffwechsel oder auch bestimmte Krebserkrankungen nachweislich vorbeugen kann.

Mit dem „**Rezept für Bewegung**“ können Ärzte unter dem Slogan „Sportland Brandenburg bewegt dich“ ihren Patienten im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung gezielt und schriftlich zu mehr Bewegung im organisierten Sport raten. (Quelle: Landessportbund Brandenburg)

Gesundheits- und Präventionskurse der Krankenkassen

Viele Krankenkassen bieten für Ihre Versicherten Kurse zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils an. Hierzu gehören Kurse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Methoden zur Stressbewältigung und Umgang mit Suchtmitteln. Detaillierte Informationen zu Kursinhalten und zur Kostenübernahme bzw. Kostenbeteiligung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Angebote nutzen – z.B. Stadtsportbund Cottbus

Der größte gesellschaftliche Akteur für Sport und Bewegung in Cottbus

Der Stadtsportbund Cottbus e.V. ist ein freiwilliger Zusammenschluss von 143 Sportvereinen und sechs Sportfachverbänden der Stadt Cottbus mit fast 27.000 organisierten Mitgliedern (Stand 31.12.2025).

BEWEG DICH GESUND

SPASS AM SPORT FINDEN – SO GEHT'S!

Die Freude an der Bewegung, das Erleben des eigenen Körpers gehen weit über sportliches Training hinaus, „Spaziergehen, Fahrradfahren, Thai Chi oder Yoga sind Beispiele dafür, den Körper in Bewegung genießen zu können, ohne klassischerweise Sport zu treiben.“

Prof. Dr. Jens Kleinert (Deutsche Sporthochschule Köln)
Psychologisches Institut, Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie

WIRKSAMKEIT VON YOGA IN DER ONKOLOGIE

Mind-Body-Exercises (MBE) – darunter **Yoga**, Tai Chi, Qigong oder Pilates – gewinnen zunehmend an Bedeutung in der onkologischen Supportivtherapie. Diese multimodalen, niedrigintensiven Bewegungsformen betonen die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atmung und haben sich in zahlreichen Studien als effektive, nebenwirkungsarme Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität und Linderung therapieassoziiierter Symptome bei Krebspatienten erwiesen ^[1, 2].

Die S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Onkologie (Version 2.0, Mai 2024) gibt erstmals konkrete Empfehlungen zur Integration von Yoga ^[3]:

- **Verbesserung der Fatigue:** Yoga sollte zur Linderung therapieassoziiierter Fatigue empfohlen werden
- **Schlafstörungen:** Yoga kann zur Senkung von Ein- und Durchschlafstörungen bei Brustkrebspatientinnen nach Therapie erwogen werden
- **Lebensqualität:** Yoga kann zur Verbesserung der globalen und krebsspezifischen Lebensqualität beitragen
- **Psychische Gesundheit:** Yoga kann depressive Verstimmungen und Angstsymptome bei onkologischen Patienten lindern
- **Kognitive Beeinträchtigungen & menopausale Beschwerden:** Auch in diesen Bereichen können laut Leitlinie positive Effekte erzielt werden

Quelle: sportaerztezeitung.com/rubriken/training/19821/yoga-in-der-krebsbehandlung/

[1] Wang Y. et al. (2023). Mind-body exercise and quality of life in breast cancer survivors: a network meta-analysis. J Cancer Surviv.

[2] Cramer H. et al. (2017). Yoga in Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. BMC Cancer, 17, 1–13.

[3] S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patient*innen (2024). Leitlinienprogramm Onkologie, Version 2.0.

Erkundigen Sie sich bitte in Ihrer Behandlungseinheit nach entsprechenden Empfehlungen.



MENSCH, BLEIB GESUND!

2. Präventionstag am 05.09.2026



**AKTIVANGEBOTE UND
WISSENSWERTES FÜR ALLE!**

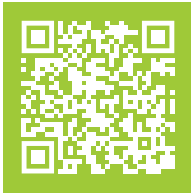
**Medizinische Universität
Lausitz – Carl Thiem**

Datum: 05. September 2026
Ort: Medizinische Universität Lausitz –
Carl Thiem
Uhrzeit: 11:00 bis 15:00 Uhr



WIR FREUEN UNS AUF SIE!
Ihr Team der MUL – CT

VERANSTALTUNGSHINWEISE



Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf
www.mul-ct.de/Veranstaltungen



Search...



HILFREICHE LINKS

- www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung | **Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs, die von den gesetzlichen Kassen erstattet werden**
- www.dkfz.de | **Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg**
- www.krebshilfe.de | **Informieren / Über Krebs / Krebs vorbeugen**
- www.krebsinformationsdienst.de | **Krebsrisiken kennen und vorbeugen**
- www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de | **für Hilfe bei familiärem Brust- u.Eierstockkrebs**
- <https://beatcancer.eu/de/> | **EUROPEAN YOUTH CANCER NETWORK**
- www.youngsurvival.org | **für junge Frauen nach Brustkrebs**
- www.in-form.de | **Initiative des Bundesministeriums Landwirtschaft, Ernährung, Heimat**
- <https://cottbus.de/bildung-und-sport/sportstadt-cottbus/>
- <https://cottbus.de/bildung-und-sport/sportstadt-cottbus/sportvereine-in-cottbus/>
- www.stsb-cb.de | **Stadt sportbund Cottbus e.V.**
- www.breitensport-scc.de | **Sport für Alle und Jeden!**
- <https://lsb-brandenburg.de> | **Landessportbund Brandenburg**
- <https://lsb-brandenburg.de/sport-und-gesundheit/rezept-fuer-bewegung/>

© Grafiken Seite 20/21: Mit freundlicher Genehmigung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit

TERMINVERGABE

Brustzentrum | MVZ Gynäkologie & Senologie

Tel.: 0355 46 3313 | Fax: 0355 46 2179

Mail: Gynaekologie@mul-poliklinik.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag

09:00 bis 11:00 Uhr und 13:00 bis 14:30 Uhr

Gynäkologisches Krebszentrum

Tel.: 0355 46 2234 | Fax: 0355 46 89738

Mail: frauenklinik@mul-poliklinik.de

Ambulanz Frauenklinik: Tel.: 0355 46 2565

Montag bis Freitag, 09:00 bis 12:30 Uhr

Kopf-Hals-Tumor-Zentrum

Tel.: 0355 46 2849 | Fax: 0355 46 2778

Mail: hno@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:00 bis 15:00 Uhr

HNO-Krankheiten, Kopf- & Halschirurgie

HNO Ambulanz

Tel.: 0355 46 2257

Mail: hno_audio@mul-ct.de

Stat. Aufenthalt/OP

Tel.: 0355 46 3838

Mail: peko@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:00 bis 15:00 Uhr

Mund-, Kiefer-, Geschichts-, Rekonstruktive & Plastische Chirurgie

Tel.: 0355 46 1665 oder - 2502

Fax: 0355 46 3064 | Mail: mkg@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:00 bis 15:00 Uhr

Uro-Onkologisches Zentrum

Tel.: 0355 46 2106 | Fax: 0355 46 2053

Mail: urologie@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:00 bis 15:00 Uhr

Viszeralonkologisches Zentrum

Tel.: 0355 46 1642

Mail: ambulanz-viszeralchirurgie@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:00 bis 15:00 Uhr

Zentrum für Hämatologische Neoplasien

Tel.: 0355 46 2220 | Fax: 0355 46 2240

Mail: 2.med.klinik@mul-ct.de

Montag bis Freitag, 08:30 bis 16:30 Uhr

Klinik für Radioonkologie & Strahlentherapie

Tel.: 0355 46 2531 | Fax: 0355 46 2675

Mail: Strahlentherapie@mul-ct.de

Mo bis Fr | 08:00 bis 15:00 Uhr

Wöchentliche Tumorboards

Montag, 14:00 Uhr	Hämatologische Neoplasien Hämatopoetische Stammzellentransplantation
Montag, 14:40 Uhr	Neuroonkologische Tumore
Dienstag, 07:45 Uhr	Interdisziplinäres Tumorboard für gastrointestinale Tumore
Dienstag, 14:30 Uhr	Tumorkonferenz Uro-Onkologische Tumore
Mittwoch, 07:45 Uhr	Kopf-Hals-Tumore/Hauttumore
Donnerstag, 07:45 Uhr	Interdisziplinäres Tumorboard für gastrointestinale Tumore
Donnerstag, 14:45 Uhr	Mamma- und gynäkologische Tumore

Externe Anmeldung zum Tumorboard

Das Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie unter:

www.mul-ct.de → Zuweiser → Tumorkonferenzen

Bei Rückfragen stehen wir gern telefonisch zur Verfügung: 0355 46 1412

**Tumorzentrum Lausitz – Onkologisches Zentrum
an der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem**

Thiemstraße 111
03048 Cottbus

Universitätsleitung durch den Gründungsvorstand

Koordinatorin Tumorzentrum Lausitz:
Christiane Schramme

Tel.: (0355) 46 3043
Fax: (0355) 46 89817
E-Mail: onkologischeszentrum@mul-ct.de

www.mul-ct.de

