



## Pressemitteilung

**Interdisziplinäre Studie der Heinrich Heine Universität Düsseldorf mit der Technischen Universität München**

### **Bessere Prognose bei Brustkrebs durch gesunden Lebensstil?**

**München, 23. Juni 2009. Inwieweit bei übergewichtigen Brustkrebs-Patientinnen das Risiko einer Wiedererkrankung durch dauerhafte Senkung des Körpergewichts, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung vermindert werden kann, soll die Studie zur Lebensstil-Intervention innerhalb der Success-C-Studie belegen. Die Testphase hat begonnen, im Juni startet die Beratung erster Teilnehmerinnen. Insgesamt sollen über zwei Jahre rund 1.250 Patientinnen durch erfahrene Coaches der almeda GmbH begleitet werden. Das Programm zur Lebensstil-Intervention wurde von Dr. Dagmar Hauner und Prof. Dr. Hans Hauner entwickelt. Die Studie, in der verschiedene Präparat-Kombinationen für die Chemotherapie verglichen werden, hat Prof. Dr. Wolfgang Janni initiiert.**

Übergewicht, fettreiche Ernährung und mangelnde Bewegung sind laut klinischen Studien Lebensstil-Faktoren, die das Risiko einer Brustkrebserkrankung erhöhen. Im Rahmen von Success-C soll nun untersucht werden, ob mit telemedizinischer Unterstützung das Risiko für die Betroffenen gesenkt werden kann. Drei bis sechs Monate nach Abschluss der Chemotherapie erhalten die eingeschriebenen Patientinnen eine Lebensstil-Intervention mittels standardisierter, strukturierter Telefonberatung, ausführlichen Schulungsunterlagen und Protokollen.

## **Individuell und partnerschaftlich**

Speziell geschulte almeda-Coaches begleiten die Patientinnen über zwei Jahre bei der Umstellung ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Dafür werden in den Gesprächen realistische Ziele vereinbart, das sichert Erfolgserlebnisse und stärkt die Motivation. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent verbunden mit regelmäßiger körperlicher Aktivität hat nachhaltige gesundheitsfördernde Effekte, zumindest auf das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beispielsweise können ein erhöhter Blutdruck oder die Blutfettwerte gesenkt und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Die Studie soll jetzt klären, ob damit auch die Prognose bei Brustkrebs verbessert werden kann. Frei von Schuldzuweisungen und Druck wird die Beratung als partnerschaftliches Miteinander erlebt. Persönliche Lebensgewohnheiten werden berücksichtigt. So enthält der gemeinsam mit den Teilnehmerinnen entwickelte individuelle Ernährungsplan auch Liebesspeisen, in Maßen sogar Süßes. Das Bewegungsprogramm orientiert sich in Absprache mit dem behandelnden Arzt an der Belastbarkeit der Patientin und wird schrittweise gesteigert. Ziel ist Bewegung, die Spaß macht, dabei muss es sich nicht um Sport handeln. Die Freude an der Umstellung der Lebensgewohnheiten wird mit Incentives wie zum Beispiel einem Schrittzähler unterstützt. Für Fragen, die sich außerhalb der vereinbarten Gespräche ergeben, erreichen die Patientinnen von Montag bis Freitag ihren persönlichen almeda-Coach über eine Service-Hotline.

[3.028 Zeichen inkl. Leerzeichen]

---

### **Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

#### **almeda GmbH**

Balanstraße 49, 81669 München

#### **Anke Weihrauch**

Sales & Marketing  
Tel. 089/ 4 80 59 – 162  
presse@almeda.com

#### **Irmgard Rose**

Produktmanagerin  
Tel. 089/ 4 80 59 – 128  
irmgard.rose@almeda.com

#### **Prof. Dr. Wolfgang Janni**

Ärztlicher Direktor der Frauenklinik der Heinrich Heine Universität in Düsseldorf

#### **Prof. Dr. Hans Hauner**

Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München

#### **Die Success-C Studie**

Aufgrund der wissenschaftlichen Datenlage besteht Grund zur Annahme, dass die Prognose des Mammakarzinoms auch durch Lebensstil-Faktoren beeinflusst werden kann. Lebensstilfaktoren, die

in bisherigen Studien mit einer Erhöhung von Rezidivrate und Mortalität (brustkrebsspezifisch und Gesamtmortalität) einhergehen, sind fettreiche Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität und vor allem Übergewicht/Adipositas. Die Evidenz für einen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Mammakarzinom ist ohnehin überzeugend. Success-C sieht eine Lebensstil-Intervention bei adipösen Patientinnen vor, Einschlusskriterium: BMI 24 - 40 kg/m<sup>2</sup>. Ziel der Intervention ist eine dauerhafte Senkung des Körpergewichts (um  $\geq 5\%$  bei BMI von 24–29,9 kg/m<sup>2</sup> bzw. um  $\geq 10\%$  bei BMI 30–40 kg/m<sup>2</sup>), gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Für den Lebensstil-Teil der Studie werden eine Interventions- und eine Kontrollgruppe gebildet. Die Kontrollgruppe bekommt allgemeine Informationen über gesunden Lebensstil sowie ein kostenloses Abonnement des Gesundheitsmagazins „Vital“ für 1 Jahr. In der Interventionsgruppe erhalten die Patientinnen semi-strukturierte Telefon-Beratungen mit definierten Inhalten zur Lebensstil-Änderung. Weitere Informationen über die Studie sind auf Wunsch erhältlich.

#### **almeda GmbH**

Mit rund 20-jähriger Expertise im Bereich der medizinischen und technischen Assistance sowie einem Jahrzehnt Erfahrung mit telemedizinischen Gesundheitsservices unterstützt almeda Gesundheitsakteure, Finanzdienstleister, die Reisebranche, Automobilhersteller und KfZ-After-Sales, private und öffentliche Institutionen und die Industrie. Das hochqualifizierte Personal der almeda Service-Center gibt Rat und konkrete Hilfestellung bei gesundheitlichen Fragen oder in Notfallsituationen – weltweit und rund um die Uhr. Im Gesundheitsmarkt ist almeda ein führender Anbieter von individuellen Disease- und Demandmanagement-Leistungen und Managed Care-Services für private und gesetzliche Krankenversicherer. Als Assistentin gibt die almeda GmbH Sicherheit auf Reisen und im häuslichen Bereich. Mit umfassenden Konzepten garantiert sie zudem die Mobilität der Versicherungsnehmer.