

Gynäkologe 2019 · 52:480–481

<https://doi.org/10.1007/s00129-019-4469-8>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Marion Kiechle<sup>1</sup> · Klaus Friese<sup>2</sup> · Ricardo Felberbaum<sup>3</sup><sup>1</sup>Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde, Technische Universität München, München, Deutschland<sup>2</sup>Klinik Bad Trissl, Oberaudorf, Deutschland<sup>3</sup>Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kliniken Kempten und Immenstadt, Klinikverbund Kempten – Oberallgäu, Kempten, Deutschland

# Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht

## Vermeidbare Risikofaktoren für die Entstehung und die Prognose gynäkologischer Krebserkrankungen

Ein ungesunder Lebensstil mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit ist eine der größten medizinischen Herausforderungen, der wir uns als Ärzte stellen müssen. Viele Erkrankungen, aber vor allem auch Krebs, werden durch Übergewicht resultierend aus ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol und Rauchen verursacht. Eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung zeigte, dass von den 440.000 Krebsneuerkrankungen in Deutschland mehr als ein Drittel (37,4%) auf vermeidbare Risikofaktoren, wie Übergewicht, körperliche Inaktivität, Rauchen und schlechte Ernährung, wie beispielsweise geringer Obst- und Gemüseverzehr, geringe Ballaststoffzufuhr, zurückzuführen sind [1].

### » Nach Mitteilung einer Krebsdiagnose sind viele Patienten bereit für Reflektion und Veränderung

Unter den gynäkologischen Krebserkrankungen sind besonders das Corpus- und das Mammakarzinom auf diese Risikofaktoren zurückzuführen. Umgekehrt bedeutet dies, dass von 5 Krebserkrankungen 2 vermeidbar wären. Das Präventionspotenzial ist demnach sehr

hoch. Aber ist es denn realistisch für die gesamte deutsche Bevölkerung einen normalen Body-Mass-Index oder einen kompletten Verzicht auf die geliebte Wurst zu realisieren? Auf den ersten Blick erscheint das unmöglich, weil wir sicher nicht alle Personen für einen gesunden Lebensstil und sportliche Aktivität motivieren können. Allerdings haben wir als onkologisch tätige Ärzte die Chance, unsere Patientinnen nach der Diagnose einer Krebserkrankung für eine gesunde Lebensweise zu begeistern. Krebserkrankte sind nach diesem schweren Schicksalsschlag meist bereit, viele Dinge ihres Lebens zu reflektieren und nachhaltige Lebensstiländerungen herbeizuführen, um die Chancen auf Heilung zu erhöhen. Diesen Zeitpunkt sollten wir als Ärzte unbedingt nutzen, um unsere Patientinnen umfassend über eine „Therapie“ zu informieren und aufzuklären, die sie außerdem selbst in der Hand haben. Eine gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität vermindert auf lange Sicht nicht nur das Rückfallrisiko, sondern lindert auch unmittelbar die Nebenwirkungen einer laufenden Krebstherapie.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe von *Der Gynäkologe* ist daher das Thema „Sport und Ernährung in der gynäkologischen Onkologie“. Eine gesunde und

ausgewogene Ernährung bei einem normalen Körpergewicht ist ein wichtiger Parameter für den Heilungsverlauf gynäkologischer Krebserkrankungen. Eine aktuelle Auswertung der WHI (Women's Health Initiative)-Studie belegt erneut, dass insbesondere ein Zuviel an Fetten in der Nahrung ein Risikofaktor für Brustkrebs darstellt. Ein Fettanteil von maximal 25% in der täglich aufgenommenen Energiemenge verringert im Vergleich zu einer fetthaltigeren Ernährung das Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken um 8%, bei manifester Erkrankung auch das Sterblichkeitsrisiko um 21% [2].

Jedoch ist nicht nur ein Zuviel von Kilos auf der Waage ein bedeutender Risikofaktor für den Verlauf einer Krebserkrankung, sondern auch Untergewicht und Kachexie. Beiden Extremen gilt es mit sportlicher Aktivität, Muskelaufbau und Ernährungsintervention zu begegnen. Diese Schwerpunktausgabe gibt daher nicht nur einen umfassenden Überblick über den Einfluss von Übergewicht, Untergewicht, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung auf die Inzidenz und den Verlauf gynäkologischer Krebserkrankungen, sondern stellt auch dar, wie man konkret in der Praxis bei Mangelernährung und Adipositas vorgeht und wie eine indi-

viduelle sportmedizinische Therapie bei Tumorpatientinnen ausgestaltet werden soll.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!



Prof. Dr. Marion Kiechle



Prof. Dr. Klaus Friese



Prof. Dr. Ricardo Felberbaum

### Korrespondenzadresse



**Prof. Dr. Marion Kiechle**  
Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde, Technische Universität München  
Ismaninger Str. 22,  
81675 München, Deutschland  
marion.kiechle@tum.de

**Interessenkonflikt.** M. Kiechle ist Leiterin der von der Deutschen Krebshilfe unterstützten LIBRE-Studie. K. Friese und R. Felberbaum geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

### Literatur

1. Katalinic A (2018) The burden of cancer in Germany. Dtsch Arztebl Int 115:569–570. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0569>
2. Siegmund-Schultze N (2019) Weniger Fett im Essen und die Brustkrebs-Inzidenz sinkt. Daten aus der WHI Studie. <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/krebs/mamma-karzinom/article/988218/whi-studie-brustkrebs-schutz-durch-weniger-fette-ernaehrung.html?sh=1&h=-1331612744> (Erstellt: 17. Mai 2019)

## Unterschätzte Kontaminationsquelle: Computertastaturen

**Die Tastaturen und Computermäuse in Kliniken und Arztpraxen sind meist stark mit Erregern belastet – und nicht wenige mit multiresistenten Keimen.**

Von vielen Personen genutzte Kontaktflächen wie Türgriffe sind die idealen Verbreitungswege für nosokomiale Infektionen. Auch Tablets und Computerperipheriegeräte wie Tastaturen und Mäuse zählen dazu. Die einzelnen Geräte werden zwar nur von einem limitierten Personenkreis genutzt, dafür ist der Kontakt mit Fingern und Händen umso intensiver. Ärzte von der Universität in Seattle haben anhand einer Literaturrecherche geschaut, wie häufig über Kontaminationen solcher Geräte in Kliniken und Praxen berichtet wird. Sie fanden insgesamt 75 Studien, von denen sich 50 auf eine Analyse der Keime beschränkten, in 25 Studien wurde auch der Nutzen von Desinfektionen geprüft. Insgesamt war in den Untersuchungen die Kontamination von 2800 Geräten, hauptsächlich Tastaturen, getestet worden.

### Hohe Kontaminationsrate

Irgendwelche Keime fanden sich in fast allen Studien an fast allen untersuchten Geräten, die Kontaminationsrate betrug im Schnitt 97%. In einer Studie auf Intensivstationen waren immerhin nur 24% der Geräte kontaminiert. Zumeist handelte es sich um wenig gefährliche Hautbewohner, doch wurden nicht selten auch potentielle Pathogene gefunden, am häufigsten *Staphylococcus aureus*. Diesen Keim fanden die Forscher im Schnitt bei 28% aller Geräte; die Bandbreite variierte je nach Studie aber beträchtlich zwischen 1% und 94%.

### MRSA, Clostridium und Co.

Methicillin-resistente Staphylokokken (MRSA) wurden im Schnitt in 14% der Proben nachgewiesen, bei einer vergleichbaren Bandbreite: In einigen Kliniken und Praxen waren also fast alle untersuchten Tastaturen und Mäuse MRSA-kontaminiert, in vielen dagegen keine. Vancomycin-resistente Keime entdeckten die Forscher im Schnitt bei knapp 4% aller Geräte (0% bis 12%), *Clostridium difficile* bei 8% (0% bis 28%).

Von den 25 experimentellen Studien zur Desinfektion berichten 14 über eine signifikante Reduktion der Keimzahl durch diverse Mittel wie Isopropanol, Chlorhexidin oder UV-Licht. In den übrigen 9 Studien gelang dies nicht oder die Forscher konnten die Resultate nicht klar interpretieren.

### Desinfektionsprogramme wirksam?

In 5 der Studien wurde geprüft, ob spezielle Desinfektionsprogramme die Kontamination und Infektion von Ärzten, Pflegekräften sowie Patienten reduzieren. In 3 der Studien gingen mit solchen Programmen Infektionsraten von MRSA und anderen pathogenen Keimen zurück, allerdings sei fraglich, ob es hier einen kausalen Zusammenhang gebe, so die Studienautoren.

Unterm Strich zeigten die Studien, dass fast alle Tastaturen und Mäuse in Kliniken und Praxen mit Keimen kontaminiert seien, nicht wenige auch mit Pathogenen. Wie relevant solche Kontaminationen für die Sicherheit von Patienten sind, sei jedoch unklar. Auch welche Desinfektionsmethoden den größten Erfolg versprechen, lasse sich nicht sagen, dazu seien die Studien zu heterogen, geben die Forscher zu bedenken. Letztlich könnten Tastaturen und Mäuse aber eine bedeutsame und unterschätzte Kontaminations- oder gar Infektionsquelle darstellen, heißt es in dem Beitrag.

**Quelle: Ärzte Zeitung  
basierend auf: BMJ Open (2019)  
9:e026437**