



*Prävention ist machbar,
Herr Nachbar!*

AKTIV GEGEN
KREBS

Presse-Information

29/2020 (B)

Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel

Deutsche Krebshilfe und Deutsches Krebsforschungszentrum starten die 2. Nationale Krebspräventionswoche

Bonn, Heidelberg – Rund 40 Prozent der Krebsneuerkrankungen in Deutschland könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden, knapp 8 Prozent allein durch eine vielseitige und ausgewogene Ernährung. Auf dieses ungenutzte Potenzial der Krebsprävention machen das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebshilfe mit der diesjährigen Nationalen Krebspräventionswoche vom 14. bis 18. September aufmerksam. Der Berliner Meisterkoch Thomas Kammeier unterstützt die Aktion „Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel“ mit Rezepten für fünf gesunde Gerichte, die Betriebskantinen in ganz Deutschland während der Aktionswoche auf den Speiseplan setzen.

Ein ausgewogener und vielfältiger Speiseplan, ein normales Körpergewicht und wenig bis kein Alkohol: Auf diese Weise trägt die Ernährung dazu bei, das Krebsrisiko zu verringern. „Das Schöne ist: Geschmack und Gesundheit schließen sich nicht aus, im Gegenteil. Eine gute Küche kocht immer mit frischen Zutaten, und das ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. Mit den Rezepten für die Nationale Krebspräventionswoche möchten wir Sie davon überzeugen“, sagt **Thomas Kammeier, Chefgastronom des Berliner EUREF-Campus und Schirmherr der Nationalen Krebspräventionswoche 2020.** Rund 300 Kantinen in ganz Deutschland bieten ihren Gästen die fünf von Thomas Kammeier kreierten Gerichte während der Krebspräventionswoche an. Die Rezepte stehen auch online zur Verfügung – zum Nachkochen für Familie oder Freunde.

Das Thema Krebsprävention steht bei der Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum ganz oben auf der Agenda. „Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil ließen sich deutschlandweit fast 40 Prozent aller Krebsfälle vermeiden“, so **Professor Dr. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des DKFZ.** „Hier ist das Engagement jedes Einzelnen gefragt. Doch um das Potenzial auszuschöpfen, müssen wir uns auch dafür einsetzen, dass es durch gesundheitspolitische Maßnahmen jedem Einzelnen so leicht wie möglich gemacht wird, sich gesundheitsbewusst zu verhalten.“

„Wenn es um die Ernährung und Krebs geht, spielt vor allem das Körpergewicht eine wichtige Rolle, denn starkes Übergewicht erhöht das Risiko für 13 Krebsarten“, erklärt **Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe**. „Mit der Krebspräventionswoche wollen wir das Land mobilisieren. In diesem Jahr fokussieren wir uns auf das Thema Ernährung bei der arbeitenden Bevölkerung. Wir sind davon überzeugt, dass eine erfolgreiche Prävention nur gelingen kann, wenn wir Menschen in ihrem jeweiligen Lebensumfeld – also in der Kita oder der Schule, in der Freizeit oder im Berufsalltag – erreichen und für dieses wichtige Thema sensibilisieren.“

Unterstützung bieten auch der Krebsinformationsdienst des DKFZ sowie das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe: „Menschen, die aktiv werden wollen, um ihr persönliches Krebsrisiko zu senken, können sich jederzeit an die beiden Beratungsdienste wenden: Wir geben Tipps, worauf man bei einer gesunden Lebensführung besonders achten sollte“, sagt **Dr. Susanne Weg-Remers, die Leiterin des Krebsinformationsdienstes (KID)**.

Berufstätige Menschen verbringen einen erheblichen Anteil ihrer Lebenszeit bei der Arbeit und insgesamt nutzen fast 10 Millionen Menschen jedes Jahr Betriebsrestaurants. „Oft bleibt im Berufsalltag wenig Zeit, um sich um gesunde Ernährung zu kümmern“, sagt **Dr. Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte**. „Da ist es für viele eine große Erleichterung, wenn die Betriebskantine durch ausgewogene und zugleich raffinierte Gerichte die guten Gesundheits-Vorsätze unterstützt.“

Professor Dr. Mathias Heikenwälder, Stoffwechselexperte am DKFZ, stimmt zu und berichtet: „Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, kann die Krebsentstehung beeinflussen. Beispielsweise erhöht ein hoher Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch nachweislich das Darmkrebsrisiko. Vorteilhaft hingegen ist eine ballaststoffreiche Ernährung.“ Das DKFZ betreibt intensive Grundlagenforschung, um die molekulare Krebsentstehung zu verstehen und sie in Zukunft möglicherweise frühzeitig aufzuhalten. „Doch heute schon ist gesichert: Viele der bekannten Krebsrisikofaktoren – und dazu zählen neben einer ungesunden Ernährung vor allem Bewegungsmangel, Tabakrauchen, hoher Alkoholkonsum sowie eine Reihe von Infektionen und Umweltfaktoren – fördern auch andere chronische Krankheiten, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer sich an die wichtigsten Regeln der Krebsprävention hält, tut daher seiner Gesundheit insgesamt einen großen Gefallen“, so Heikenwälder.

Rezepte der Krebspräventionswoche

Alle Rezepte der Aktion „Krebsrisiko senken mit Messer und Gabel“ stehen online zur Verfügung unter: www.dkfz.de/rezepte bzw. www.krebshilfe.de/rezepte und können in Form einer [Rezept-Broschüre](#) bestellt werden. Zudem gibt es dazu Koch-Videos mit Thomas Kammeier und der TV-Moderatorin Susanne Klehn mit Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie Rezept-Videos im Zeitraffer.

Weitere Informationen zur Krebspräventionswoche unter:

www.dkfz.de/krebspraeventionswoche bzw.

www.krebshilfe.de/krebspraeventionswoche

Die Nationale Krebspräventionswoche

Unter dem Motto „Prävention ist machbar, Herr Nachbar! Aktiv gegen Krebs“ haben das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Deutsche Krebshilfe 2019 erstmals die Nationale Krebspräventionswoche ausgerufen. Damit wollen sie der Krebsprävention mehr Sichtbarkeit und öffentliche Aufmerksamkeit verschaffen. Der Fokus der Präventionswoche liegt jedes Jahr auf einem anderen Lebensstilfaktor, der das Krebsrisiko beeinflusst.

Das Nationale Krebspräventionszentrum

Die Präventionswoche ist Teil der Aktivitäten des Nationalen Krebspräventionszentrums, das das DKFZ und die Deutsche Krebshilfe gemeinsam in Heidelberg aufbauen, um das große ungenutzte Potenzial der Krebsprävention zu heben. Das Nationale Krebspräventionszentrum bündelt unter einem Dach die umfangreiche Präventionsforschung des DKFZ, eine ambulante Präventionsklinik – in der unter anderem Präventionsstudien durchgeführt werden sollen – und ein Bürger-Informationszentrum. Experten werden dort wissenschaftlich fundierte Programme entwickeln, um Präventionsmaßnahmen an das persönliche Krebsrisiko anpassen zu können. Im Präventionszentrum sollen außerdem zielgruppengerechte Kampagnen entworfen werden, um gemeinsam mit weiteren Partnern das Bewusstsein für die Prävention bundesweit in die Breite zu tragen. Die Deutsche Krebshilfe fördert das Nationale Krebspräventionszentrum mit 25 Millionen Euro.

Interviewpartner auf Anfrage!

Bonn, Heidelberg, 10. September 2020

Nationales Krebspräventionszentrum



DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Forschen für ein Leben ohne Krebs

Ansprechpartner für die Presse

Christiana Tschoepe
Leiterin Bereich Kommunikation

Sibylle Kohlstädt
Pressesprecherin

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: +49 228 / 72990-96
Fax: +49 228 / 72990-11
E-Mail: presse@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel.: +49 6221 / 42-2843
Fax.: +49 6221 / 42-2968
E-Mail: presse@dkfz.de
www.dkfz.de