www.librestudie.de

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an libre.frauenklinik@mri.tum.de

# Digitale Sportstunden und Online-Ernährungskurse:
# Beispiele für das innovative Konzept der LIBRE-Studie

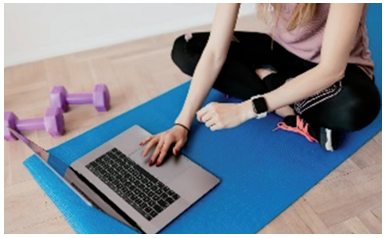
## Beispiel Sportintervention

Sportstunden

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Bevölkerungen mediterraner Regionen (Kreta, große Teile Griechenlands, Süditalien) mit traditionellem Olivenanbau in den 60er Jahren ein signifikant reduziertes Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen aufweisen. Schon im Rahmen der in den 50er Jahren durchgeführten 7-Länderstudie konnten bei der Bevölkerung mediterraner Regionen gesundheitsfördernde Aspekte der mediterranen Ernährungsweise beobachtet werden: Sie wies die höchste Lebenserwartung, die geringsten Raten von koronaren Herz-, diversen Krebs- und weiteren ernährungsassoziierten Erkrankungen auf, trotz Einschränkung der medizinischen Versorgung während dieser Zeit in diesen Regionen. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass Ernährungsgewohnheiten, welche mit der MD übereinstimmen, in einer Vielzahl von Studien weltweit mit einer geringen Rate an chronischen Erkrankungen sowie mit einer hohen Lebenserwartung assoziieren.

Unten sehen Sie weitere Termine unserer Sportstunden.

- Sportstunde 24.02.2021
- Krafttraining
- Sportstunde 10.03.2021
- Sportstunde 24.03.2021
- Sportstunde 07.04.2021
- Sportstunde 26.04.2021
- Sportstunde 10.05.2021
- Sportstunde 24.05.2021
- Krafttraining



## Beispiel Ernährungsintervention

Liebe Teilnehmerinnen!

Nach fast einem Jahr Ernährungsumschulung zur mediterranen Diät wollen wir Resümee ziehen. Wie haben sich Ihre Essgewohnheiten verändert? Was war/ist schwierig? Gibt es Unsicherheiten? Haben Sie Wünsche?

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

Unsere mediterranen Rezepte - es sind 26 - alle besprochen, viele von uns ausprobiert, finden Sie auf der Website im Ordner „Rezeptsammlung“. Herzlichen Dank für die tollen Beiträge.

**Hier geht‘s weiter zur Videokonferenz und zu Kursmaterialien.**

- Videokonferenz_E15
- Rezeptsammlung
- Präsentation

### Gesunde Ernährung nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Eine gesunde und vollwertige Ernährung bedeutet, sich aus allen Lebensmittelgruppen zu bedienen. So versorgt man seinen Körper optimal mit Energie und Nährstoffen und fördert die eigene Gesundheit. Zur Umsetzung einen vollwertigen Ernährung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 10 Regeln zusammengestellt.

Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München
Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde


CCC MÜNCHEN COMPREHENSIVE CANCER CENTER


gefördert durch Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Projekt-Nr. 110013


# LIBRE-Studie (digital)

LIBRE

## Lebensstil-Intervention bei Frauen mit einer erblichen Mutation für Brust- und Eierstockkrebs

# Kann eine Lebensstil-Umstellung das Risiko an Krebs zu erkranken bei Frauen mit erblicher Veranlagung für Brust- und Eierstockkrebs senken?

**Diese Frage möchten wir mit der bisher größten bundesweiten prospektiven Studie beantworten.**

Frauen mit erblicher BRCA1/2-Mutation haben ein etwa 70%iges Risiko, im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Die Tatsache, dass trotz der genetischen Veranlagung nicht alle Mutationsträgerinnen erkranken, führt zu dem Schluss, dass auch andere Faktoren wie der Lebensstil eine Rolle in der Krankheitsausprägung spielen.

Bei Frauen mit nicht erblichem Brustkrebs konnten bereits zahlreiche Studien belegen, dass das Erkrankungsrisiko sowie der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden können, wenn die Frauen regelmäßig körperlich aktiv sind, sich gesund ernähren und eine positive Lebenseinstellung haben. Die LIBRE-Studie untersucht diese Zusammenhänge explizit für Frauen mit BRCA1/2-Mutation im Rahmen eines strukturierten Lebensstilprogramms.

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Frauen ab 18 Jahren mit nachgewiesener pathogener BRCA1- oder BRCA2-Mutation. Die Studie richtet sich dabei sowohl an gesunde als auch an bereits an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankte Mutationsträgerinnen.

## Wie läuft die Studie ab?

Das Studienprinzip ist ein Gruppenvergleich: Interventions- gegenüber Kontrollgruppe. Welcher Gruppe die jeweilige Studienteilnehmerin zugeteilt wird, entscheidet ein Losverfahren.

Frauen in der Kontrollgruppe erhalten zu Beginn der Studie eine sportmedizinische Untersuchung, eine Aufklärung über den Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität sowie eine digitale Beratung zur gesunden Ernährung. Die Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe durchlaufen ein zwölfmonatiges strukturiertes Lebensstilprogramm mit regelmäßigen online Ernährungsberatungen und einem individuell angepassten Sportprogramm, welches digital und somit ortsunabhängig über die Studienwebsite durchgeführt wird.

In beiden Gruppen wird nach drei Monaten sowie eimal jährlich über einen Zeitraum von drei Jahren hinweg jeweils eine klinische Untersuchung in einem Studienzentrum in ihrer Nähe durchgeführt. Diese beinhaltet einen sportmedizinischen Teil und eine Blutentnahme, um objektiv Veränderungen des Lebensstils zu erfassen. Alle Studienteilnehmerinnen erhalten im Verlauf der Studie Fragebögen zur Erfassung der körperlichen Aktivität, der Ernährungsweise und der psychischen Verfassung.


**Studienleitung:**

**Prof. Dr. Marion Kiechle**

Frauenklinik und Poliklinik
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität
München

**Studienkoordination:**

**Studienzentrale**

Frauenklinik und Poliklinik
Klinikum rechts der Isar
Technische Universität
München


**Sie haben Interesse an einer Studienteilnahme?**

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich gerne an:

**libre.frauenklinik@mri.tum.de**

Nähere Informationen zur Studie und teilnehmenden Studienzentren finden Sie auch auf der LIBRE-Website:

**www.librestudie.de**

**Kooperierende Zentren:**

EKFZ Ernährungsmedizin
imise.
Universität Hohenheim
UNIKLINIK KÖLN – Zentrum für Familiären Brust- und Eierstockkrebs