

Pressemitteilung (mit Sperrfrist, 03.02.2025, 12 Uhr)

Krebs bei jungen Erwachsenen: Herausforderungen, Unterstützungsangebote und Prävention

München, 03.02.2025: Krebs ist nicht nur eine Erkrankung des Alters: Rund 15.600 der etwa 485.000 Menschen, die jährlich¹ neu an Krebs erkranken, sind bei der Diagnose zwischen 15 und 39 Jahre alt – eine Gruppe, die mit besonderen Herausforderungen konfrontiert ist: Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wirkt sich eine Krebserkrankung auf eine Vielzahl von Lebensbereichen aus – von der Berufswahl über Karrierechancen bis hin zur Familienplanung. Das Comprehensive Cancer Center München (CCCM), das onkologische Spitzenzentrum des LMU Klinikums München und des TUM Universitätsklinikums, nimmt den diesjährigen Weltkrebstag am 4. Februar daher zum Anlass, junge Menschen mit Krebs in den Fokus zu rücken – und über spezielle Unterstützungsangebote, aber auch Präventionsmöglichkeiten zu informieren.

„Die Diagnose Krebs stellt für junge Erwachsene eine besondere Herausforderung dar, da sie ihre Zukunft neu planen müssen“, sagt Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Direktor CCC München^{LMU}. „Sie brauchen umfassende Unterstützung, um ihre Lebensqualität zu sichern und wieder voll am Leben teilhaben zu können.“ Das sieht auch Prof. Dr. med. Hana Algül, Direktor CCC München^{TUM}, so: „Die Herausforderungen einer Tumorerkrankung bei jungen Erwachsenen in der Berufsausbildung oder gar am Berufsbeginn unterscheiden sich von den Auswirkungen einer Krebserkrankung in späten Phasen der Berufstätigkeit oder im Rentenalter“, sagt er. „Dabei geht es keineswegs darum, die Folgen bei Älteren zu relativieren. Die Folgen einer Krebserkrankung bei jungen Erwachsenen sind vielmehr teils anders und vielschichtiger – und benötigen daher eine spezielle Betrachtung sowie eigene Lösungen.“

Krebs bei Jugendlichen: Zukunftsängste und soziale Isolation

Für Jugendliche ist eine Krebsdiagnose ein tiefer Einschnitt: „Neben den körperlichen Belastungen durch die Krankheit und die Behandlung müssen sie sich mit Zukunftsängsten, sozialer Isolation und Veränderungen ihres Körperbildes auseinandersetzen“, sagt Prof. Dr. med. Irene Teichert-von Lüttichau, Leitung des Schwerpunktes Kinderhämatologie/Onkologie und Stammzelltransplantation an der Kinderklinik München Schwabing, einer Kooperation des TUM Universitätsklinikums und der München Klinik. Die Erkrankung könne ihre Entwicklung und ihre Zukunftspläne erheblich beeinträchtigen. Unter dem Dach des CCCM bieten die verschiedenen Standorte daher ein breites Unterstützungsangebot (*siehe auch Infoblatt*), das weit über die medizinische Behandlung hinausgeht. Neben einer Nachsorgesprechstunde für Kinder und Jugendliche in Schwabing gehört eine Transitionssprechstunde am TUM Universitätsklinikum dazu, unterstützt von der [Initiative Krebskranke Kinder München e.V.](#): Sie soll den oft schwierigen Übergang von der kindermedizinischen Versorgung in die Erwachsenenmedizin („Transition“) erleichtern. Junge Erwachsene mit Krebs finden auch in

¹ zur Hausen (2017). Deutsche Krebsgesellschaft. *Junge Erwachsene mit Krebs - Hilfe zur Selbsthilfe*. ONKO Internetportal (13.01.2025).

der AYA-Sprechstunde des LMU Klinikums Unterstützung – ein Angebot im Rahmen des Projekts AYA (Adolescent and Young Adult Cancer). Dieses umfasst eine Reihe von Initiativen und Programmen, die speziell auf die Anliegen von krebskranken Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausgerichtet sind.

Ab Mitte 20 treten andere Themen in den Vordergrund: „Viele junge Erwachsene fragen sich, ob sie jemals Kinder bekommen und wie sie eine Familie trotz ihrer Erkrankung finanziell absichern können“, sagt Bastian Schwarz, der selbst mit Anfang 30 an einem Sarkom erkrankt ist. „Dabei erleben sie Diskriminierung, etwa durch Berufsunfähigkeitsversicherungen, die Krebspatienten sowie Cancer Survivors in der Regel ausschließen.“ Auch deshalb engagiert sich Schwarz in der [Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs](#) und ist auch Teil des Patientenbeirats des CCCM und des [Patientenbeirats des Deutschen Krebsforschungszentrums](#) (DKFZ). Er sagt: „Jeder Mensch sollte die gleiche Chance haben, ein erfülltes Leben zu führen – unabhängig von einer Krebserkrankung.“

Aktiv gegen Krebs: Vorbeugen und Rückfallrisiko senken

Für junge Menschen mit Krebs ist es besonders wichtig, auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten. „Durch einen gesunden Lebensstil können wir einen großen Beitrag dazu leisten, unsere Gesundheit zu schützen – und das Risiko zu minimieren, neu oder wieder an Krebs zu erkranken“, sagt Dr. rer. biol. hum. Nicole Erickson, Ernährungswissenschaftlerin am LMU Klinikum und Koordinatorin Gesundheitskompetenz am CCC München^{LMU}. „Bei der Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel im Mittelpunkt stehen.“ Sparen sollte man dagegen an rotem Fleisch wie Rind, Schwein und Lamm sowie an Salami, Schinken und Speck – und generell auf sein Gewicht achten. Denn: „Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für bestimmte Krebsarten“, warnt Erickson. Das gelte auch für Alkohol, der „in jeder Menge“ das Krebsrisiko erhöhe. „Das heißt: Je mehr Alkohol Sie trinken, desto größer ist Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken.“

Insgesamt 12 Ratschläge zur Prävention von Krebs führt der [Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung](#) auf. Einer davon ist Bewegung, die auch während der Behandlung eine wichtige Rolle spielt – und zum Beispiel eine Chemotherapie besser verträglich machen kann. „Ein körperliches Aufbautraining vor, während und in den Therapiepausen kann die Zyklen besser umsetzbar machen“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle, Direktor der Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie am TUM Universitätsklinikum, Klinikum rechts der Isar. Für Menschen unter Chemotherapie könne eine intensive Belastung allerdings zu viel sein, auch die Regeneration sei verlangsamt. Sie brauchen daher angepasste Konzepte. Allgemein empfiehlt Halle zur Prävention, sich lieber nicht so lang am Stück, dafür aber möglichst täglich zu bewegen. „Es ist gar nicht so wichtig, dass es viel an sportlicher Aktivität ist. Entscheidend sind z.B. zehn Minuten pro Tag, die Intensität sollte aber höher sein.“

Orientierung und Hilfe für Krebsüberlebende

Andrea Helfer war acht Jahre alt, als sie an einem Knochensarkom erkrankte. Die Erkrankung hat nicht nur ihre Kindheit geprägt. Noch heute, mit Anfang 40, wirkt sich die Erkrankung auf

ihr Leben aus. „Die Spätfolgen meiner Krebserkrankung betreffen sowohl physische als auch zahlreiche organisatorische Herausforderungen“, sagt sie. Vor neun Jahren wurde dies besonders deutlich, als ihre Endoprothese im Bein plötzlich brach. „In dieser Zeit plagten mich große Schmerzen, Ängste und vor allem die Ungewissheit, ob das Bein nach all den vorausgegangenen Operationen und Strapazen gerettet werden könnte.“ Bürokratische Probleme verzögerten die Behandlung, erst nach einer Woche konnte sie endlich operiert werden. Sogar ihren bisherigen Beruf musste Andrea Helfer vor einiger Zeit aufgeben – auch das eine Folge ihrer frühen Erkrankung. Umso mehr achtet sie auf einen bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit – „um weitere Probleme, wo möglich, zu vermeiden und so mein erhaltenes Leben bestmöglich entfalten zu können“.

Menschen wie Andrea Helfer, die eine Krebserkrankung überlebt haben, werden auch „Cancer Survivor“ genannt. Experten-Schätzungen zufolge leben hierzulande aktuell etwa 4,5 Millionen Menschen mit oder nach Krebs². Und: „Dank immer besserer Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten wird die Gruppe der Cancer Survivor immer größer“, sagt Markus Bessler, Diplom-Psychologe und Geschäftsführer der [Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.](#) (BKG). „Häufig sind dies Betroffene nach Brust- und Prostatakrebs, Dickdarmkrebs oder schwarzem Hautkrebs. Sie haben ihre akute Behandlung abgeschlossen und gehen mit dem Wissen und in der Hoffnung, geheilt zu sein, in die Zukunft. Dies ist die Zielgruppe von NachsorgePLUS!, unserem Beratungsangebot bei der BKG.“ Denn auch nach überstandener Krebserkrankung stehen Menschen weiter vor vielen Herausforderungen: Sie müssen mit den körperlichen, psychischen und sozialen Folgen ihrer Erkrankung und Therapie zurechtkommen. NachsorgePLUS! soll ihnen Orientierung auf dem Weg in ein neues Leben nach dem Krebs bieten – und auch bei der oft schwierigen Suche nach den richtigen Ansprechpersonen für ihre vielfältigen Herausforderungen helfen.

Fotos der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Download:

<https://dataroom.mri.tum.de/public/download-shares/7dfUmmSa0thV8vMbEqYooFw41byeDs3O>

Kontakt für Ihre Fragen:

Comprehensive Cancer Center München (CCCM)

Elke Busch, Tel. 089 4400-77763, E-Mail: Elke.Busch@med.uni-muenchen.de

Kontakt Pressestelle LMU Klinikum

Philipp Kreßirer, Isabel Hartmann, Irene Kolb-Micaud

Tel: 089 4400-58071, E-Mail: presse@med.uni-muenchen.de

Kontakt Pressestelle TUM Universitätsklinikum | Klinikum rechts der Isar

Dr. Barbara Nazarewska, Andrea Eppner, Tel. 089/4140-7565, E-Mail: presse@mri.tum.de

² Arndt, V. et al. (2021). Epidemiologie: Krebsprävalenz in Deutschland 2017 – Anzahl der „Cancer Survivors“ basierend auf Daten bevölkerungsbezogener Krebsregister. Der Onkologie 2021/08 – Schwerpunkt Survivorship (Rubrik Epidemiologie).

Unterstützungsangebote für junge Menschen mit und nach Krebs

Nachsorge- und Langzeitnachsorgesprechstunde für onkologische Patientinnen und Patienten bis zum 18. Lebensjahr

München Klinik Schwabing
Onkologische Tagesklinik (Haus 10)
Kölner Platz 1
80804 München
Tel: 089 / 3068 2077
E-Mail: tagesklinik.10at.ks@muenchen-klinik.de

KONA: Eine Koordinationsstelle psychosoziale Nachsorge für Familien mit krebskranken Kindern

Büro [KONA](#) mit Jugend & Zukunft
Belgradstr. 32 - 34
80796 München
Tel: 0049 89 9545924-88
E-Mail: info@kona-nachsorge.de

Transitions- und Langzeitnachsorgesprechstunde für junge Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr

Als „Transition“ bezeichnet man den Übergang von der kindermedizinischen Versorgung in die Erwachsenenmedizin – eine kritische Phase, da junge Erwachsene oft Schwierigkeiten damit haben, sich plötzlich selbst um die nötige medizinische Versorgung kümmern zu müssen. Die Transitionssprechstunde unterstützt sie dabei, die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und mögliche Versorgungslücken zu schließen. Die Langzeitnachsorge soll der Prävention und Früherkennung von Spätfolgen dienen. Das Angebot am TUM Universitätsklinikum wird von der Initiative [Krebskranke Kinder München e.V.](#) unterstützt.

Interdisziplinäre Tumorambulanz des TUM Universitätsklinikums, Klinikum rechts der Isar
Ismaninger Str. 22
81675 München
Anmeldung über Koordinatorin Dr. phil. Birgit Mück
Tel: 089 / 3068 3442
E-Mail: langzeitnachsorge.ki@mri.tum.de

AYA-Sprechstunde für junge Erwachsene mit Krebs am LMU Klinikum

Die [AYA-Sprechstunde](#) ist ein Angebot des CCCM im Rahmen des Projekts AYA (Adolescent and Young Adult Cancer), das eine Reihe von Initiativen und Programmen umfasst, die speziell auf die Anliegen von krebskranken Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausgerichtet sind.

Medizinische Klinik III
Onkologische Spezialambulanz (Raum 841)
Sekretariat: M. Giltidou
Tel. 089 / 4400 - 73019
E-Mail: med3.junge-onkologie@med.uni-muenchen.de

NachsorgePLUS!

NachsorgePLUS! Ist ein spezialisiertes Beratungsangebot der [Bayerischen Krebsgesellschaft](#), für alle, deren Krebsbehandlung bereits abgeschlossen ist.

Online-Beratung: Terminbuchung online unter <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/>

Persönliche Beratung durch die psychosoziale Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft in Nürnberg: Terminvereinbarung unter Tel. 0911 / 240 304 0