



„Gesundheits-Check-Up - Besser vor- als nachsorgen!“

Expertenchat vom 15. Juni 2010 mit Dr. Jutta Hübner, Leiterin des Bereichs Palliativmedizin, supportive und komplementäre Onkologie am Universitären Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) des Universitätsklinikums Frankfurt und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „Prävention und integrative Onkologie“ der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG).

Um Erkrankungen möglichst früh zu erkennen, noch bevor Störungen und Beschwerden auftreten, werden eine Reihe von Vorsorgeuntersuchungen angeboten. Einige von ihnen sollten ab einem bestimmten Lebensalter regelmäßig durchgeführt werden. Hierzu gehören die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Je früher der Krebs oder eine Vorstufe davon erkannt wird umso besser die Heilungschancen.

Vorsorgeuntersuchungen

Durch Vorsorgeuntersuchungen kann Krebs – bzw. sogar Vorstufen von Krebs - frühzeitig erkannt und behandelt werden. „Wenn wir Krebs früh erkennen ist er heute heilbar“, so die Expertin Dr. Jutta Hübner.

Die Vorsorgeuntersuchungen können zwar nicht, entgegen ihrem Namen, Krebsentwicklungen verhindern, aber sie können ihn frühzeitig entdecken. „Richtig wäre es, von Früherkennungsuntersuchungen zu sprechen“, erklärte die Expertin. Bei manchen Untersuchungen, z.B. bei Darmuntersuchungen oder Untersuchungen des Gebärmutterhalses, können sogar schon Krebsvorstufen erkannt und behandelt werden – bevor ein richtiger Krebs entsteht.

Die im gesetzlichen Vorsorgeprogramm enthaltenen Untersuchungen¹ sind kostenfrei und werden auch von der Deutschen Krebsgesellschaft empfohlen. Im individuellen Fall können aber auch noch weitere Untersuchungen sinnvoll sein, die

¹ nachzulesen auf der Seite der DKG unter http://www.krebsgesellschaft.de/re_frueherkennung_uebersicht,794.html

dann ggf. selbst bezahlt werden müssen, so Dr. Hübner. Wenn jedoch keine besonderen Risikofaktoren vorliegen, sind die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen ausreichend. „Im Zweifelsfall sollten Sie das mit Ihrem Hausarzt besprechen, der Sie gut kennt und das einschätzen kann“ und ergänzte, dass für Menschen, die aus Familien mit familiärem Darmkrebs stammen, es ein spezielles Vorsorgeprogramm, gibt.

Wer einen Verdacht auf Krebs hat, sollte in jedem Fall einen Termin bei einem Arzt ausmachen – unabhängig davon, ob die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen bereits in Anspruch genommen wurden oder nicht.

Ein/e Chatteilnehmer/in fragte, inwiefern die Vorsorgeuntersuchungen eine Gefährdung für die Eignung für Versicherungen und Verbeamtung darstellen könnten. Dr. Hübner antwortete, dass die Untersuchung selbst kein Problem darstelle. Erst wenn eine Erkrankung festgestellt werden würde, könnte eine private Krankenversicherung einen Privattarif ablehnen oder einen höheren Beitrag verlangen, wenn man zu einer Privaten Krankenkasse wechseln oder dort einen anderen Tarif wählen möchte. Bei der gesetzlichen Krankenversicherung oder auch bei einer bereits bestehenden privaten Versicherung sei hingegen nichts zu befürchten, erklärte die Expertin.

Eine Verbeamtung könne nach einer Tumordiagnose tatsächlich abgelehnt werden. Das sollte allerdings kein Grund sein, auf die Früherkennungsuntersuchung zu verzichten“, betonte Dr. Hübner, „unentdeckt würde sich die Krankheit weiterentwickeln und gefährlicher werden.“

Auf die Frage, ob Impfungen wie die gegen Gebärmutterhalskrebs auch bei anderen Krebsarten denkbar wären, antwortete die Expertin, dass sie das es dazu eine Reihe von Forschungsarbeiten gäbe. Momentan könne man aber noch nicht zu sagen, was davon als wirksam und praxistauglich herausstellen wird.

Erhöhtes Krebsrisiko

Manche Menschen haben genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Aber „glücklicherweise ist das eher selten“, beruhigte Dr. Hübner. Das Risiko, an einem bestimmten Krebs zu erkranken, kann erhöht sein, wenn bereits andere Familienmitglieder ersten Grades an diesem Krebs erkrankt sind. Zwei an

Krebs erkrankte Großeltern hingegen wären kein Hinweis auf ein erhöhtes Risiko, antwortete die Expertin auf eine entsprechende Frage eines/r Chatteilnehmers/in. Wer genetisch bedingt ein erhöhtes Krebsrisiko vermutet, kann sich dazu in einer spezialisierten Beratungsstelle informieren. Hier wird die Familiengeschichte analysiert und gemeinsam überlegt, ob eine Blutuntersuchung sinnvoll wäre. Diese kann Aufschluss darüber geben, ob eines der für den Krebs bekannten Gene vorhanden ist oder nicht. Besteht tatsächlich ein erhöhtes Risiko, wird ein besonders intensives Vorsorgeprogramm angeboten, das über die allgemeinen Untersuchungen hinaus geht, erklärte Dr. Hübner.

Abgesehen von genetisch bedingten Krebserkrankungen gäbe es im Allgemeinen keine Neigung zu bestimmten Krebserkrankungen. Bei einigen Risikofaktoren - wie bspw. dem Rauchen – werden einige Organbereiche besonders belastet und sind damit einem höheren Krebsrisiko ausgeliefert.

Ein/e Chatteilnehmer/in wollte von der Expertin wissen, wie gefährlich ein Sonnenbrand im Hinblick auf Hautkrebs sei. Dr. Hübner antwortete, dass natürlich nicht jeder Sonnenbrand zu Krebs führe. Da man aber nicht wisse, „wann da etwas passiert“, sei es durchaus sinnvoll, für ausreichenden Sonnenschutz zu sorgen – z.B. durch Sonnencreme oder bedeckende Kleidung.

Gebärmutterhalskrebs

Viele Fragen im Chat drehten sich um das Thema Gebärmutterhalskrebs, besonders über die Sinnhaftigkeit und mögliche Gefahren der noch recht neuen Impfung.

Dr. Hübner erklärte, dass die Impfung sehr zuverlässig vor der Infektion schütze und damit auch ein Schutz vor der Krebserkrankung biete, da fast alle Fälle von Gebärmutterhalskrebs von dieser Infektion abhängig seien.

Eine Chatteilnehmerin fragte, ob es zu der Impfung bereits Langzeitstudien gäbe; einige Probanden seien wohl an der Impfung gestorben, so die Teilnehmerin. Die Expertin antwortete, dass es den Impfstoff noch nicht lange gibt und daher auch noch keine Langzeitstudien existieren. Die Todesfälle seien nicht eindeutig auf den Impfstoff zurückzuführen gewesen. „Es ist leider so, dass auch ganz junge Menschen manchmal ganz unerwartet sterben“, so Dr. Hübner. In solchen Fällen denkt man schnell an einen ursächlichen Zusammenhang – den sie aber nicht für wahrscheinlich halte.

Eine Teilnehmerin, bei der Gebärmutterhalskrebs auslösende Viren diagnostiziert wurden, fragte die Expertin, woran sie selbst Anzeichen für Gebärmutterhalskrebs erkennen könne. Hierzu entgegnete Dr. Hübner, dass die meisten, Frauen, die diesen Virus haben, keinen Krebs entwickeln würden. Wenn Krebs entstehe, so würde sich dieser langsam über Vorstufen entwickeln. Diese Vorstufen kann man bei einer Abstrichuntersuchung feststellen und dann ggf. handeln. Dr. Hübner empfahl daher, regelmäßig diese Untersuchung beim Frauenarzt machen zu lassen. Auf die Frage, ob man auch nach einem (rechtzeitig erkannten) Gebärmutterhalskrebs noch Kinder bekommen könne, antwortete die Expertin mit einem deutlichen Ja.

Selbstuntersuchung

Einige Krebserkrankungen kann man auch durch eigene Beobachtungen früh erkennen. So könne man z.B. sehr gut auf die eigene Haut achten, erklärte Dr. Hübner. „Es gibt nur wenige Stellen, die man selber nicht so gut sehen kann, da kann z.B. der Partner helfen und Friseur bei Veränderungen auf der Kopfhaut.“ Zur Früherkennung von Brustkrebs hilft das Abtasten der Brust. Ergänzend zu Bilderanleitungen gibt es entsprechende Kurse und Informationsveranstaltungen. besuchen. Informationen darüber sind beim Frauenarzt, bei örtlichen Selbsthilfegruppen oder einem Brustzentrum erhältlich. Anzeichen für Darmkrebs können Blut im Stuhl oder Veränderungen des Stuhlgangs sein. Auch heftiger Durchfall könne theoretisch darauf hinweisen, antwortete die Expertin auf eine entsprechende Frage, hierfür könne es aber auch eine Reihe anderer Erklärungen geben. Sie empfahl dem/der Teilnehmer/in, kurzfristig zum Hausarzt zu gehen und um eine Überweisung zu einem Gastroenterologen (Facharzt für Magen/Darm-Erkrankungen) zu bitten. Ist der Hausarzt gleichzeitig Internist, könne dieser die notwendigen Untersuchungen selbst veranlassen.

Präventive Lebensweise

Viele Chatteilnehmer/innen wollten wissen, ob sie mit gesunder Ernährung Krebs vorbeugen könnten und welche Nahrungsmittel besonders günstig seien. Dr. Hübner bestätigte, dass die Ernährung ein wesentlicher Punkt bei der Krebsprävention sei.

Sie empfehlen dabei eine Orientierung an der mediterranen Küche. Außerdem sollte die Ernährung ballaststoffreich sein.

Ganz besonders wichtig sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe, die in Obst und Gemüse enthalten sind. Für die Ernährung gelte daher: „je mehr Obst und Gemüse und je bunter desto besser“. Besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen seien z.B. Beeren. Momentan werde auch geprüft, stellte Dr. Hübner heraus, ob Kohlsorten eine besondere positive Wirkung haben. „Die Einnahme von Nahrungsergänzungstabletten, die einzelne dieser Stoffe enthalten, empfehlen wir ausdrücklich nicht“, betonte sie. Die Untersuchungen zu Vitaminpräparaten seien bisher enttäuschend, bei manchen wäre die Krebsrate sogar erhöht gewesen, erzählte Dr. Hübner. „In der Natur geht es immer wieder um das richtige Verhältnis der Nährstoffe zueinander und das gesunde Gleichgewicht: zu wenig ist schlecht, aber zu viel auch.“

Neben Ernährung ist Bewegung besonders wichtig für die Krebsprävention. „Die Daten für Bewegung sind sogar noch überzeugender“, so die Expertin. Dabei scheinen schon 3-4-mal sportliche Aktivitäten in der Woche zu genügen. Zigaretten und Alkohol gehören ebenfalls zu den Risikoträgern. Rauchfrei und wenig Alkohol schütze außerdem zudem auch vor anderen Erkrankungen.

Auf die Frage, ob Krebserkrankungen tatsächlich zunehmen, antwortete Dr. Hübner, dass es ihrer Meinung nach 2 Effekte gibt: Einerseits eine bessere Diagnostik und andererseits das steigende Lebensalter in der Bevölkerung, weil die meisten Krebsarten im Alter zunehmen.

Dr. Hübner empfiehlt aber generell, nicht so viel an die Krankheiten zu denken sondern das Leben aktiv zu genießen. Für fast jeden Menschen gäbe es eine Bewegungsart, die ihm Spaß macht, „auch Tanzen oder mit den Enkelkindern auf dem Spielplatz rumtoben zählt“, ermunterte die Expertin. „Gesundheit macht Spaß und was vor Krebs schützt, schützt auch vor Herzerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und anderem“.

Zum Nachlesen empfahl sie die Seite der Deutschen Krebshilfe www.krebshilfe.de, die viele gute und immer sehr aktuelle Informationen enthalte und als Buchtipp verwies sie auf „Krebszellen mögen keine Himbeeren“.