KREBS

Wie er entsteht
Wie Sie Ihr Risiko senken
Wie man ihn heilt

NetDoktor

Vorwort

Fragt man Menschen, welche Krankheit sie am meisten fürchten, ist die Antwort meistens: „Krebs“. Dabei bedeutet eine Krebsdiagnose dank des medizinischen Fortschritts heute oft kein Todesurteil mehr. Tatsächlich sterben weitaus mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Tumoren.

Diese Broschüre soll Sie dazu einladen, sich mit dem Tabuthema Krebs auseinanderzusetzen. Denn Wissen ist häufig das beste Mittel gegen die Angst.

Ihre NetDoktor-Redaktion

Sie erfahren, wie Krebs entsteht. Sie erfahren aber auch, was Sie selbst dazu beitragen können, damit es nicht so weit kommt – und das ist Einiges!
Und Sie erfahren, welche Möglichkeiten Schul- und Alternativmedizin heute bieten, um den Krebs zu besiegen.

Dass das immer besser gelingt, ist eine Tatsache, die Hoffnung macht.

Inhalt

Wie häufig ist Krebs? 04

Die häufigsten Krebserkrankungen bei Männern und Frauen 05

Krebs – wie entsteht der eigentlich? 06

Strahlen, Gifte & Co – Wegbereiter für Tumoren 07

Welche Rolle die Gene spielen 08

Wenn die Genpolizei versagt 09

Hat die Psyche einen Einfluss? 10

Keine Chance für Tumoren! Wie Sie Ihr Krebsrisiko reduzieren. 11

Schluss mit Zigaretten! 12

Bleiben Sie schlank! 13

Alkohol – je weniger desto besser 14

Die Anti-Krebs-Ernährung 15

Richtig ernähren – das bringt's 16

Schützen Sie sich im Job 17

Keine Chance für Krebsviren 18

Sonne – mit Vorsicht zu genießen 19

Sport – dem Krebs davonlaufen 20

So werden Sie aktiv 21

„Muskeln schützen vor Krebs" 22

Sicherheitscheck – Krebsvorsorge und Früherkennung 24

Krebsfrüherkennung – was zahlt die Kasse ? 25

Krebs – die wichtigsten Alarmsignale 26

Diagnose Krebs – und nun? 29

Chemotherapie – Giftcocktail gegen Tumoren 30

Strahlentherapie – Feuer frei auf den Tumor! 31

Antihormontherapie – lahmgelegte Krebszellen 32

Ganzheitliche Therapien – unterschätzte Wirksamkeit 33

Achtung Scharlatane! 35

Entspannungstechniken – erste Hilfe gegen die Angst 36

Yoga, Tai Chi & Co 37

Kleine Atemübung für zwischendurch 38

Psychoonkologie – den Krebs in seine Schranken weisen 39

Vor welchen Krankheiten sich die Deutschen fürchten 41

Wie häufig ist Krebs?

Rund 14 Millionen Menschen erkranken jährlich weltweit an Krebs. Allein in Deutschland sind es 500.000, und Jahr für Jahr werden es mehr. Zwischen 2000 und 2010 ist die Zahl der Krebsneuerkrankungen bei Männern um 21 Prozent, bei Frauen um 14 Prozent gestiegen.

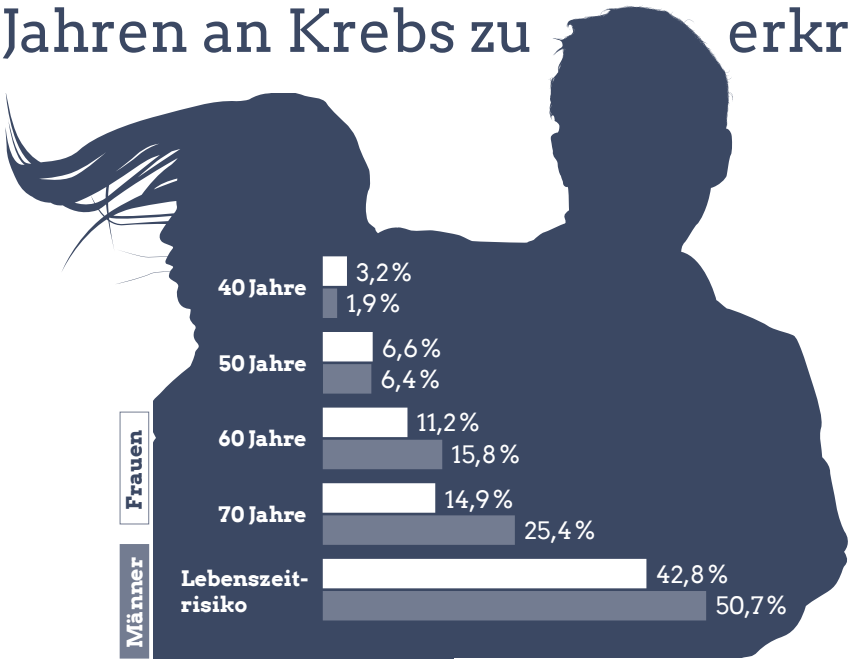
Der Grund dafür ist allerdings kein medizinischer, sondern ein demografischer: Die Menschen werden älter. Und mit steigendem Lebensalter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass sich irgendwo im Körper ein Tumor entwickelt und bemerkbar macht.

Das Lebensalter ist also ein Hauptrisikofaktor für Krebs. Zum einen, weil manche Tumoren viel Zeit zum Wachsen brauchen. Zum anderen, weil sich im Laufe des Lebens immer mehr Schäden im Erbgut anhäufen und gleichzeitig die Reparaturmechanismen in den Zellen weniger gut funktionieren.

Darum treten fast alle Krebsarten bei älteren Menschen sehr viel häufiger auf als bei jungen: Auf einen Krebspatienten unter 15 Jahren kommen 200 bis 300 über 80-Jährige, die erkrankt sind.

Die gute Nachricht ist allerdings:
Der Anteil der Patienten, die dauerhaft geheilt werden können, steigt stetig. So starben vor 1980 noch mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten an ihrer Erkrankung. Heute kann mehr als die Hälfte dauerhaft geheilt werden – vor allem, weil laufend neue Therapien entwickelt werden, die besser und gezielter wirken.

Wahrscheinlichkeit in den nächsten zehn Jahren an Krebs zu erkranken



Quelle: Robert Koch-Institut 2013

*„ Krebs ist eine Alterskrankheit.
Der demografische Wandel wirkt sich auf die Zahl der Krebsneuerkrankungen daher ganz besonders aus."*
Prof. Otmar D. Wiestler (Deutsches Krebsforschungszentrum)

Die häufigsten Krebserkrankungen bei Männern und Frauen

Der häufigste Krebs beim Mann ist Prostatakrebs. 58.000 Neuerkrankungen gehen in Deutschland jedes Jahr auf sein Konto. Die häufigste Krebsart bei Frauen: Brustkrebs – mit jährlich sogar 75.200 Neudiagnosen.

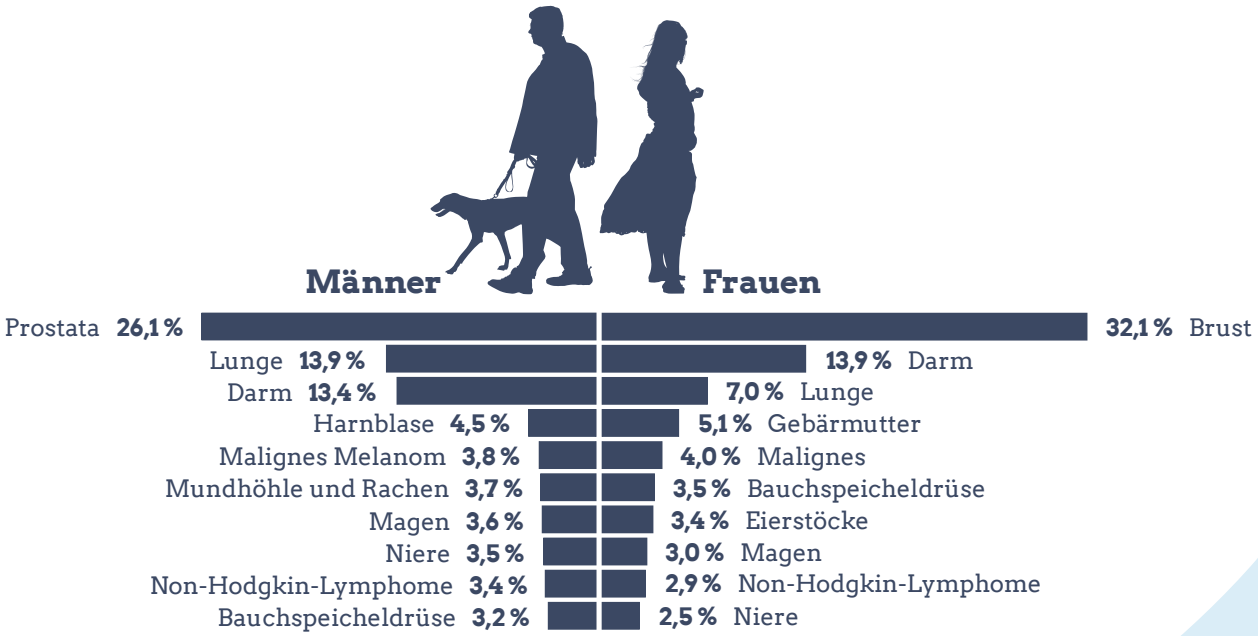
Trotzdem sterben beide Geschlechter mit größerer Wahrscheinlichkeit an einem anderen Krebstyp: dem Lungenkrebs. Der liegt zwar in der Erkrankungsstatistik hinter dem Darmkrebs auf Platz drei der häufigsten Krebserkrankungen. Anders als Brust- und Prostatatumoren wird er aber oft erst spät erkannt. Zu spät für eine lebensrettende Therapie.

Gerade am Beispiel von Lungenkrebs lässt sich übrigens sehr gut verdeutlichen, wie groß der Einfluss des Lebensstils auf das Krebsrisiko ist: Lungenkrebs ist nämlich insgesamt bei Frauen sehr viel seltener – noch!

Denn die Generation der Frauen, die jetzt erkrankt, hat deutlich mehr geraucht als die Frauen früherer Generationen. Dagegen ist die Tendenz bei Männern leicht rückläufig: Moderne Männer rauchen weniger, der Marlboro-Mann ist out.

Oder Beispiel Darmkrebs. Auch hier gibt es mehr männliche als weibliche Patienten. Vermutlich, weil Frauen statistisch weniger rotes Fleisch – sprich Steak, Schweineschnitzel & Co. – verzehren, dafür mehr Ballaststoffe in Form von

Die häufigsten Krebsarten



Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2010 (ohne nicht-melanotischen Hautkrebs)

Quelle: Robert Koch-Institut 2013

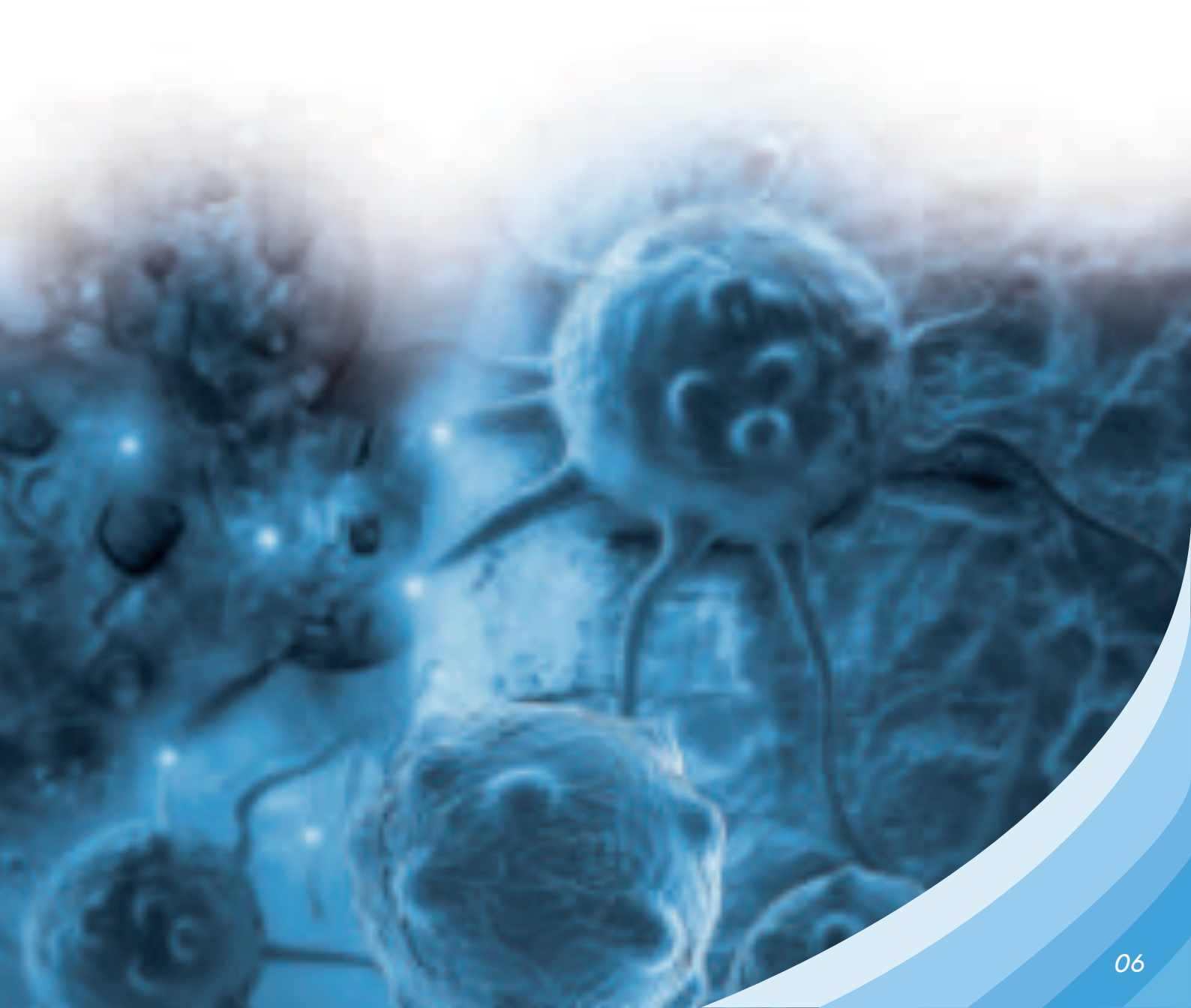
Krebs – wie entsteht der eigentlich?

Es ist kein Angreifer von außen. Kein Bakterium, Virus oder Parasit, die uns krank machen. Bei Krebs ist es der eigene Körper, der plötzlich zum Feind wird. Das macht ihn für die meisten Menschen so furchterregend.

Nüchtern betrachtet entsteht Krebs, wenn Körperzellen sich bösartig verändern. Entarten, nennen Mediziner das. Die veränderten Zellen vermehren sich dann unkontrolliert, verschlingen Sauerstoff und Nährstoffe, bilden Tochtergeschwülste in anderen Körperregionen.

Vor allem aber verdrängt und zerstört Krebs gesundes Gewebe. So lange, bis die Funktionen des betroffenen Organs zusammenbrechen.

Grund dafür, dass Zellen entarten, sind ungünstige Veränderungen in der Steuerzentrale der Körperzellen, den Genen im Zellkern.
Statt die ihnen zugedachten Aufgaben als Leber-, Nieren- oder Lungenzellen zu erfüllen, folgen sie praktisch nur noch einem Befehl: wachsen, teilen, wachsen. Und ausstreuen.



Strahlen, Gifte & Co – Wegbereiter für Tumoren

Für die krankhaften Veränderungen gibt es verschiedene Auslöser. So verändern beispielsweise Röntgen-, aber auch Sonnenstrahlen die genetischen Informationen. Ebenso krebserregend wirken manche Giftstoffe wie Asbest, die Produkte mancher Schimmelpilze oder auch Tabakrauch.

Veränderungen im genetischen Code passieren aber auch ohne äußeren Einfluss. Und das jeden Tag. Immer dann, wenn eine Körperzelle sich teilt, um neues Gewebe zu bilden, besteht die Gefahr eines Schreibfehlers beim Kopieren der komplexen Erbinformation. Und damit das Risiko einer bösartigen Veränderung.

Mutationen nennen Wissenschaftler solche spontanen Zellveränderungen. In den meisten Fällen erkennt und repariert die Zelle die Fehler im Code. Aber auch wenn das nicht gelingt, ist das meist nicht schlimm: Oft haben die Mutationen nämlich keinen Einfluss auf die Zell- und Körperfunktionen. Und in sehr seltenen Fällen sind sie sogar von Vorteil: Zufällige günstige Veränderungen sind der Motor der Evolution und ermöglichen es den Lebewesen, sich zu verändern, an ihre Umwelt anzupassen.

Manchmal aber lässt eine solche genetische Veränderung die Zelle entarten. Dann kann sie zur Keimzelle eines Krebsgeschwürs werden.

Welche Rolle die Gene spielen

Die genetische Ausstattung eines Menschen beeinflusst auch sein Risiko für bestimmte Krebsformen. Dabei gibt es Genvarianten, die vor Krebs schützen ebenso wie solche, die das Krebsrisiko erhöhen.

Doch anders als man früher glaubte, sind die Gene kein Schicksal. Ernährung, körperliche Aktivität – der gesamte Lebensstil beeinflusst, ob bestimmte Gene aktiv oder stummgeschaltet sind. So können auch Menschen mit weniger günstigem Erbgut ihr Krebsrisiko erheblich senken.

Eine Ausnahme sind Personen mit „echten" Krebsgenen, also Mutationen, die Krebs mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auslösen. Für diese Krebsformen spielt der Lebensstil nur eine untergeordnete Rolle.

Aufmerksamkeit bekam eine diese Formen durch das Beispiel der Hollywoodschauspielerin Angelina Jolie. Sie ließ sich wegen ihres hohen genetischen Risikos beide Brüste abnehmen und die Eierstöcke sowie die Gebärmutter entfernen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass sie Brustkrebs bekommt, war nach Einschätzungen der Ärzte nun von 87 auf 5 Prozent gesunken. Zuvor hatte Jolie ihre Mutter und ihre Tante durch Brustkrebs verloren.

„ Ich kann meinen Kindern jetzt sagen, dass sie keine Angst haben müssen, mich durch Brustkrebs zu verlieren".
Angelina Jolie (New York Times, Mai 2013)

Wenn die Genpolizei versagt

Weil Veränderungen im genetischen Code so häufig sind, hat der Körper ein mehrstufiges Kontroll- und Selbstheilungsprogramm entwickelt. So gibt es Korrekturmechanismen, die die genetischen Informationen auf ihre Korrektheit prüfen und gegebenenfalls reparieren. Allerdings klappt das nicht immer.

Dann kommt die zweite Stufe der „Gen-Polizei" zum Einsatz: der programmierte Zelltod, medizinisch: die Apoptose. Dabei zerstört die kranke Zelle sich selbst. Die Fähigkeit dazu besitzen alle Körperzellen. So ist gewährleistet, dass alte, nutzlose – oder eben auch entartete – Zellen den Körper nicht belasten.

Bei Krebszellen versagt jedoch auch dieser Mechanismus. Die Zellen ignorieren zudem von außen kommende Befehle zum Suizid. Obwohl ihr genetischer Code geschädigt ist, teilen sie sich immer weiter. Anders als gesunde Körperzellen haben sie auch keine eingebaute Teilungsbremse – so wächst eine Krebsgeschwulst ungebremst immer weiter.

Krebszellen unterscheiden sich noch in anderer Hinsicht von den meisten gesunden Zellen: Sie sind in der Lage, in andere Gewebe zu wandern und dort neue Kolonien zu bilden – Metastasen. Dazu verhalten sie sich ähnlich wie weiße Blutkörperchen, die Leukozyten. Diese Mitglieder der Körperpolizei gelangen mit dem Blutstrom in alle Körperregionen und können sich auch im Gewebe selbstständig fortbewegen.

Genauso machen es manche Krebszellen: Sie sondern sich vom Haupttumor ab und bilden Tochtergeschwülste in anderen Organen wie Leber, Nieren, Lunge oder Gehirn.

Hat die Psyche einen Einfluss?

Menschen, die an Krebs erkranken, machen rückblickend häufig belastende Lebensphasen dafür verantwortlich. Auf der Suche nach der Antwort auf die quälende Frage „Warum gerade ich?“ erinnern sie sich an den Tod eines Angehörigen, an Phasen großen Drucks im Beruf, an ihre Scheidung.

Tatsächlich aber gibt es keine eindeutigen Hinweise darauf, dass beispielsweise Stress Krebs begünstigt oder Menschen mit Depressionen häufiger krebskrank werden. Zwar können seelische Belastungen das Immunsystem schwächen, aber dieser Effekt spielt bei der Krebsabwehr eine untergeordnete Rolle. In der Regel sind Krebszellen gesunden Körperzellen immer noch zu ähnlich, als dass sie von den Immunzellen als fremd und damit potenziell gefährlich eingestuft würden.

Allenfalls bei Krebserkrankungen wie Magenkrebs und Gebärmutterhalskrebs, deren Entstehung durch bestimmte Viren begünstigt wird, kann ein schwaches Immunsystem eine gewisse Rolle spielen.

Allerdings neigen Menschen in seelischer Not dazu, sich ungesünder zu verhalten: Manche rauchen mehr, andere ertränken Sorgen und Stress in zu viel Alkohol. Und das fördert die Entstehung bestimmter Tumoren ganz ohne Zweifel.

Der Mythos von der Krebs-Persönlichkeit

Viele Menschen glauben, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale Krebs begünstigen. Beispielsweise, dass Personen, die unsicher, unterwürfig oder extrem angepasst sind, eher Krebs entwickeln.
Auch wer seinen Ärger oder Kummer in sich hineinfrisst, statt ihm Luft zu machen, soll ein höheres Tumorrisiko haben. Wissenschaftlich ließ sich bislang aber kein Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Krebsrisiko feststellen.

„ Die Vorstellung, dass bestimmte Charaktermerkmale Krebs begünstigen, ist immer noch sehr verbreitet – aber das konnte bislang keine einzige Studie bestätigen.“
Serap Tari (Psychoonkologin beim Verein lebensmut e.V. in München)

Keine Chance für Tumoren!
Wie Sie Ihr Krebsrisiko reduzieren.

Es gibt ihn natürlich: Den Kettenraucher Helmut Schmidt, legendärer Bundeskanzler a.D., der fast ein Leben lang geraucht und mit über 90 noch immer eine Rossnatur hat. Umgekehrt gibt es Lungenkrebskranke, die nur selten im Leben eine Zigarette angerührt haben, zum Beispiel den Regisseur Christoph Schlingensief.

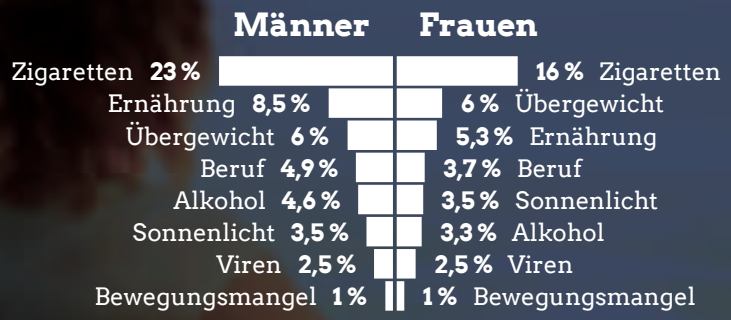
Ob jemand an Krebs erkrankt oder nicht, bestimmen drei Faktoren: die Gene, der Lebensstil – und der Zufall. Letzterer entscheidet, ob ein Fehler im genetischen Code geflickt wird oder die Zelle entartet. Ebenso ist es Glückssache, ob eine entartete Zelle eliminiert wird oder zum Tumor heranwächst. Doch wie groß die Zahl der entarteten Zellen im Körper und damit das persönliche Risiko für Krebs ist, lässt sich erheblich beeinflussen – durch die Art und Weise, wie man sein Leben gestaltet.

Erbgut und Lebensstil gehen Hand in Hand. So schützen gute Gene bis zu einem gewissen Grad vor Krebs, wenn jemand Schindluder mit seinem Körper treibt. Und ein gesunder Lebensstil kann bewirken, dass ungünstige Gene ausgeschaltet und günstige aktiviert werden. Über diesen Mechanismus kann jeder Einzelne sein persönliches Krebsrisiko erheblich beeinflussen.

Trotzdem ist ein gesunder Lebensstil natürlich keine Garantie dafür, dass jemand nicht an Krebs erkrankt. Zudem sind manche Krebsarten weniger vom Lebensstil abhängig als andere, so etwa Hirntumoren. Das sollte aber niemanden davon abhalten, bösartigen Tumorzellen das Leben möglichst schwer zu machen.

„Viele Menschen glauben, dass Krebs Schicksal ist oder in den Genen steckt. Dass eine Art Lotterie darüber entscheidet, ob man erkrankt oder nicht. Wenn wir die Sache aber genauer betrachten, wird klar, dass 40 Prozent aller Krebsfälle von Dingen verursacht werden, die wir selbst in der Hand haben."
Max Parkin (Krebsepidemiologe, Queen Mary University, London)

Krebs ist vermeidbar



40 Prozent aller Krebserkrankungen wären im Jahr 2010 in Großbritannien durch einen entsprechenden Lebensstil vermeidbar gewesen.

Quelle: D. M. Parkin et al: The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010, British Journal of Cancer Supplement, (2011)

Schluss mit Zigaretten!

Tabak füttert Tumoren. Der Hauptübeltäter unter den Krebsauslösern ist immer noch der Tabak – trotz gewaltiger Aufklärungskampagnen und drakonischer Rauchverbote.

Wie Tabak Krebs begünstigt:
Ob Zigarette, Pfeife oder Zigarre: Im inhalierten Qualm stecken sogenannte polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die krebserregend sind. Hinzu kommen Nitrosamine sowie verschiedene Metalle und Salze, beispielsweise Nickel und Kadmium.
Zigaretten & Co. begünstigen vor allem Lungenkrebs. Mit jedem Zug des blauen Dunstes steigt aber außerdem das Risiko für Darm-, Blasen-, Nieren- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. Auch Mund- und Speiseröhrentumoren fördert der Tabakkonsum.

Das bringt's: Eine britische Studie hat gezeigt, dass sich im Jahr 2010 23 Prozent aller Krebserkrankungen bei Männern und 16 Prozent der Fälle bei Frauen durch Nichtrauchen hätten vermeiden lassen. Der Verzicht auf den Glimmstängel ist somit die effektivste Waffe gegen den Krebs.

Inhaltsstoffe einer Zigarette

„ Es ist ganz leicht, sich das Rauchen abzugewöhnen,
ich habe es schon hundert Mal geschafft."
Mark Twain

Bleiben Sie schlank!

Auch wer sein Gewicht im Griff hat, senkt sein Krebsrisiko. Denn Übergewicht ist ein Risikofaktor für eine ganze Reihe von Krebserkrankungen.

Wie Körperfett Krebs fördert:
Das Fettgewebe produziert unter anderem Hormone, die bestimmte Tumorarten fördern. Etwa Darm- und Brustkrebs, aber auch bösartige Tumoren der Gebärmutter, der Bauchspeicheldrüse, der Speiseröhre und des Magens.

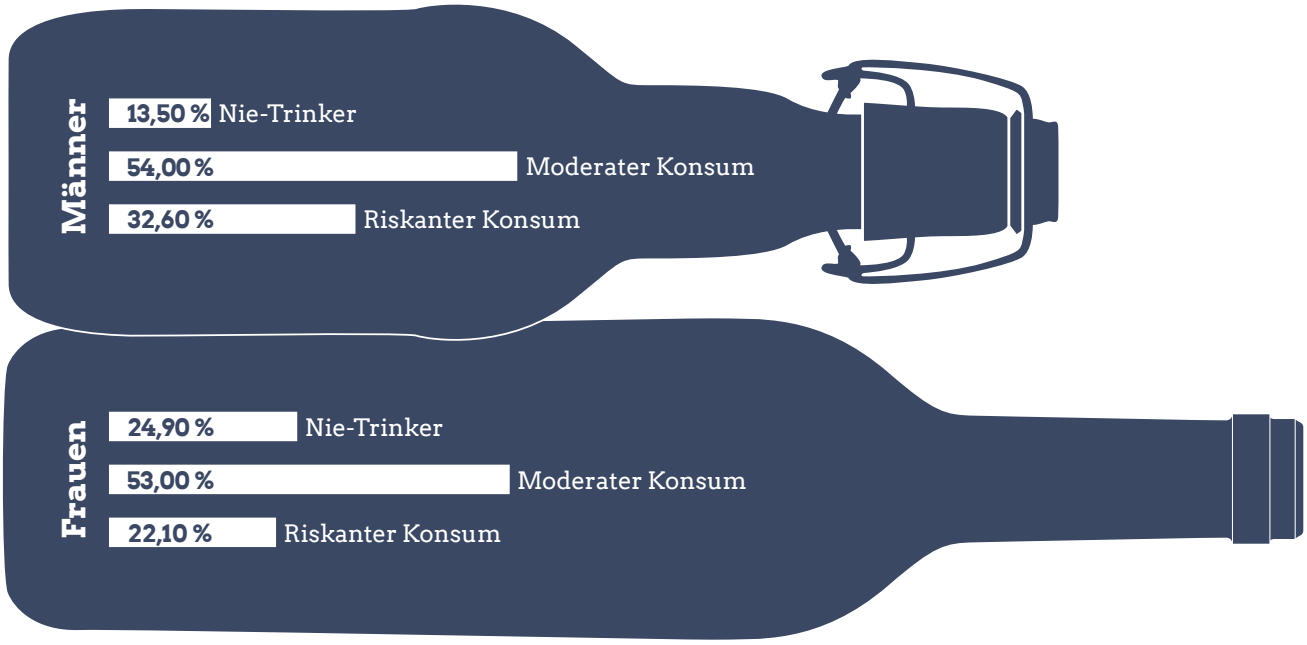
Das bringt's: Ein gesundes Körpergewicht hätte die Zahl der Krebserkrankungen in Großbritannien 2010 um mehr als sechs Prozent verringert, errechneten die Wissenschaftler.
Der Trend in der Bevölkerung geht allerdings in die andere Richtung: Weil immer mehr Menschen zu dick sind, könnte Übergewicht in Zukunft Rauchen als Hauptauslöser für Krebs verdrängen, fürchten Experten. Also nichts wie ran an den Speck!

Alkohol – je weniger desto besser

Wie Alkohol Tumoren begünstigt:
Alkohol ist giftig. Schon in kleinsten Mengen kann er Zellen entarten lassen, die direkt mit ihm in Kontakt kommen: in Mundraum und Rachen, Kehlkopf und Speiseröhre.
Aber auch die Brustkrebsgefahr wird schon durch geringste Mengen Alkohol erhöht. Trinken ohne Risiko gibt es also nicht. Wer viel und regelmäßig Alkohol konsumiert, steigert zudem das Risiko für Leber-, Darm- und Lungentumoren.
Mediziner empfehlen Männern, höchstens einen halben Liter Bier oder einen Viertelliter Wein pro Tag zu trinken. Für Frauen liegt die Grenze bei einem Viertelliter Bier oder einem Achtelliter Wein.

Das bringt's: 4,4 Prozent der Krebserkrankungen bei Männern und 3,3 der Krebserkrankungen bei Frauen hätten sich 2010 in Großbritannien verhindern lassen, wenn weniger Alkohol geflossen wäre.
Also: Genießen sie ab und zu ein Gläschen, aber übertreiben Sie es nicht.

Alkoholkonsum in Deutschland



Quelle: Einflussfaktoren auf die Gesundheit: Alkoholkonsum (Faktenblätter, GEDA 2010)

Die Anti-Krebs-Ernährung

Der Mensch ist, was er isst.
Mit der Ernährung lässt sich auch das Krebsrisiko beeinflussen – positiv wie negativ.

Krebs mag kein Grünzeug.

Fünf Portionen Obst und Gemüse, beziehungsweise 400 Gramm davon täglich, empfehlen Ernährungsexperten. Eine solche Kost beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sondern auch Krebs. Gemüsefans haben unter anderem ein geringeres Risiko für Darm- und Lungenkrebs, Speiseröhren- und Magentumoren.

Krebs mag keine Ballaststoffe.

Die Hauptkrebsbremse im Gemüse sind nicht etwa Vitamine, sondern Ballaststoffe. In ihnen steckt das sogenannte Pektin. Es bindet Eiweiße an sich, die eine Rolle bei der Krebsentstehung spielen. Mindestens 23 Gramm davon sollten es täglich sein. Am meisten Pektin steckt in Vollkornprodukten.

Krebs liebt rotes Fleisch!

Auch wer wenig Fleisch verzehrt, senkt sein Krebsrisiko. Insbesondere rotes (Muskel-)Fleisch ist bedenklich. Mit jeden 100 Gramm, die pro Tag verzehrt werden, steigt das Risiko für Darmkrebs um 15 Prozent. Ebenfalls tückisch sind verarbeitete Fleischwaren wie Schinken und Wurst.

Krebs mag es salzig!

Auch Salz scheint das Krebsrisiko im Verdauungstrakt zu erhöhen. So führen Experten 24 Prozent der Magenkrebsfälle auf zu salzreiche Kost zurück. Empfohlen sind maximal sechs Gramm Kochsalz am Tag. Vor allem Menschen, die viel Fertigkost konsumieren, überschreiten diese Höchstmenge schnell.

Richtig ernähren – das bringt's

Das bringt's:
Vor allem Männer könnten sich diesen Tipp mehr zu Herzen nehmen: Fast fünf Prozent der britischen Krebserkrankungen im Jahr 2010 hätten sich bei ihnen durch mehr Grünzeug auf dem Teller vermeiden lassen. Bei den Frauen, die schon jetzt statistisch deutlich mehr Obst und Gemüse verzehren, wäre ein Rückgang von immerhin noch 3,4 Prozent möglich gewesen.
Packen Sie sich also in Zukunft mehr Gemüse und weniger Fleisch auf den Teller – es ist, wie alles andere auch, ganz einfach eine Frage der Gewohnheit.

Tipps für Ballaststoffneulinge

Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln und Reis stets die Vollkornvariante. Essen Sie zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse.

Lassen Sie es aber langsam angehen: Steigern Sie Ihren Ballaststoffanteil allmählich – Ihr Darm muss sich erst daran gewöhnen.

Trinken Sie reichlich: Ballaststoffe quellen. Wenn Sie dazu ausreichend trinken, flutscht die Verdauung besonders gut. Trinken Sie zu wenig, droht das Gegenteil – Verstopfung!

Schützen Sie sich im Job!

In manchen Berufen hantiert man mit krebserregenden Substanzen oder ist Strahlung ausgesetzt – und das tagtäglich. So haben Maler und Lackierer, Chemiker, Ingenieure und Arbeiter in Atomkraftwerken oder auch Friseure ein erhöhtes Krebsrisiko. Abhängig von den Arbeitsbedingungen erkranken sie unter anderem häufiger an Lungen-, Blasen-, Eierstock- und Brustkrebs sowie Leukämie.

Wenn Sie zu einer der Risikogruppen gehören, sollten Sie die vorgesehenen Schutzmaßnahmen unbedingt berücksichtigen. Benutzen Sie zum Beispiel konsequent Handschuhe, Schutzanzüge und Atemschutz, auch wenn diese mitunter lästig sind.

Auch Schichtarbeit fördert Studien zufolge übrigens das Krebsrisiko – zumindest bei Frauen. Die Störung der inneren Uhr bewirkt etwa hormonelle Veränderungen, die Brustkrebs begünstigen. Überlegen Sie, ob nicht ein Wechsel in einen Job ohne solche Anforderungen möglich ist.

Das bringt's: 4,9 Prozent der Krebserkrankungen beim Mann und 3,7 Prozent der Krebserkrankungen bei Frauen waren im Jahr 2010 in Großbritannien auf berufliche Risiken zurückzuführen.

Tückische Fasern – Sonderfall Asbest

Jährlich sterben über Tausend Menschen in Deutschland an Lungenkrebs und Rippenfelltumoren, weil sie Jahrzehnte zuvor mit Asbest hantierten. Erst 1993 wurden die gefährlichen Fasern hierzulande verboten. Doch auch heute noch kommen Menschen damit in Kontakt, etwa bei der Sanierung von Gebäuden, in denen damals Asbest verbaut wurde.

Überlassen Sie entsprechende Arbeiten unbedingt dem Fachmann!

Keine Chance für Krebsviren

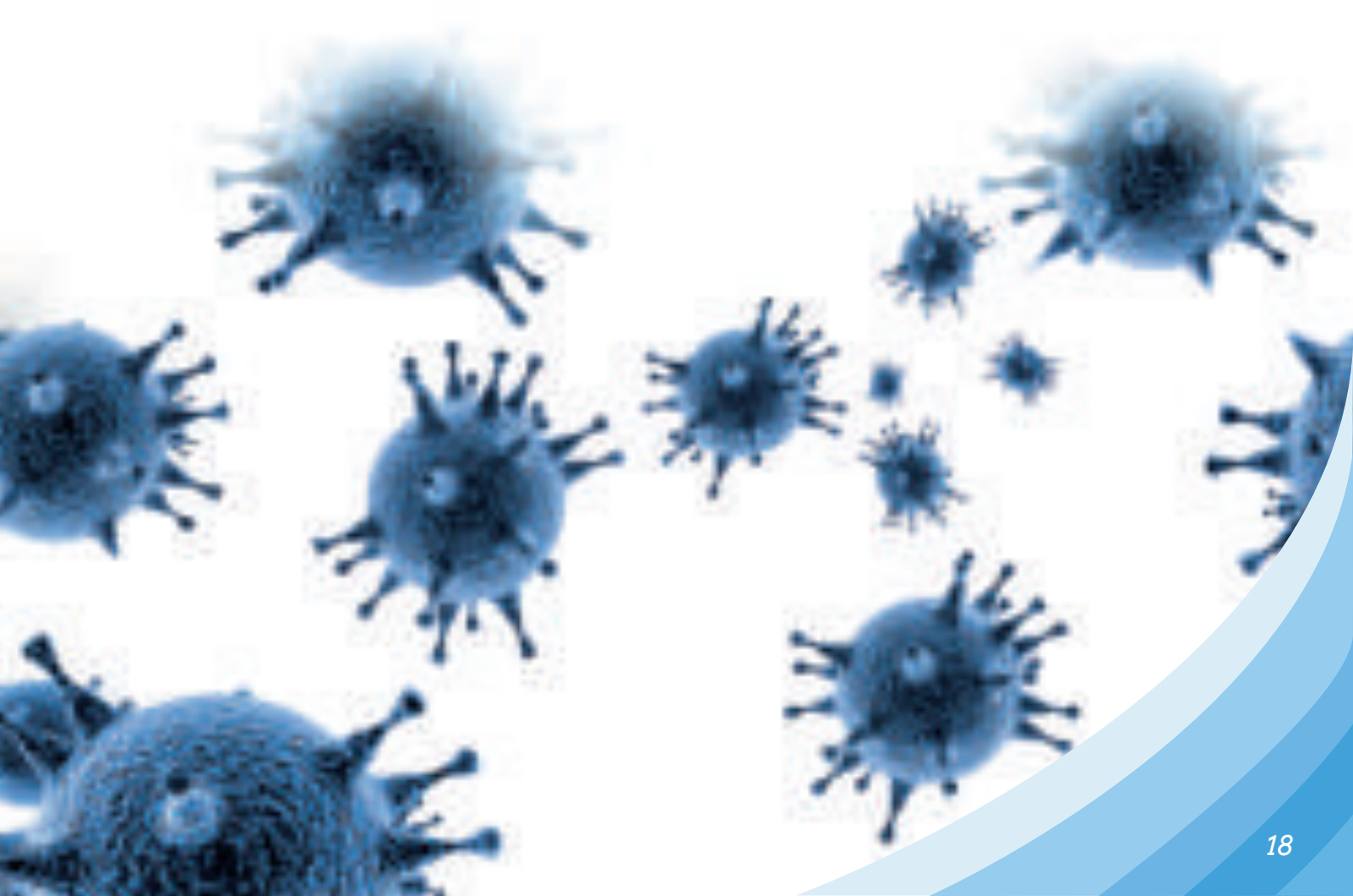
Manche Viren und Bakterien ebnen bösartigen Tumoren den Weg. Gegen viele dieser Krankheitserreger gibt es bereits medizinische Schützenhilfe – in Form von Impfungen oder Medikamenten:

- Der Magenkeim Helicobacter pylori kann zusätzlich zu Magengeschwüren auch Magenkrebs verursachen. Ihn kann man mit Tabletten ausrotten.
- Eine Infektion mit Hepatitis-B-Viren kann auch Leberkrebs zur Folge haben. Dagegen können Sie sich vorsorglich impfen lassen.
- Jungen Mädchen wird inzwischen eine Impfung gegen Humane Papillom-Viren (HPV) empfohlen. Diese können später Gebärmutterhalskrebs verursachen.

Das bringt's: 2,5 Prozent der britischen Krebsfälle des Jahres 2010 wurden durch Viren ausgelöst.

Wie Viren Krebs auslösen

Viren nutzen für ihre Vermehrung die Ressourcen lebender Zellen, müssen dazu aber vorher bestimmte Schutzmechanismen der Zelle aushebeln. Diese sorgen normalerweise dafür, dass eine defekte oder virusinfizierte Zelle sich nicht weiter teilt, oder sogar zugrunde geht. Indem die Viren diese Mechanismen außer Kraft setzen, teilen sich die Zellen ungehemmt weiter – ein Tumor entsteht.



Sonne – mit Vorsicht zu genießen

Sich richtig vor der ultravioletten Sonnenstrahlung zu schützen, ist die beste Versicherung gegen Hautkrebs. Positiver Nebeneffekt: Ihre Haut bleibt länger jung.

Sie kennen Sie bestimmt, aber da sie so wichtig sind, kann man sie gar nicht oft genug erwähnen: die vier goldenen Hautschutzregeln.

Die vier goldenen Hautschutzegeln

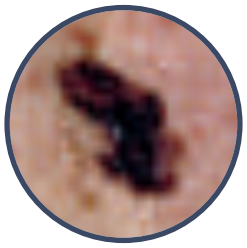
- Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Bleiben Sie im Schatten.
- Meiden Sie die Mittagssonne.
- Tragen Sie im Sommer helle, leichte, aber lange Kleidung. Und Hüte!

Für kleine Kinder ist pralles Sonnenlicht grundsätzlich tabu, denn der natürliche UV-Schutz der Haut ist bei ihnen noch nicht voll entwickelt.

Das bringt's: 3,5 Prozent der Krebserkrankungen britischer Männer und Frauen hätten sich laut Studie im Jahr 2010 durch ausreichenden UV-Schutz vermeiden lassen. Genießen Sie das schöne Wetter darum vorzugsweise im Schatten – und cremen Sie sich immer gut ein.

Verdächtige Flecken

Der gefürchtete Schwarze Hautkrebs, das Maligne Melanom, hat oft ein charakteristisches Aussehen. So machen Sie den ABCD-Check – am besten einmal im Monat:



Asymmetrie

Im Frühstadium kündigen sich Melanome häufig durch ihre unsymmetrische Form an.

Colour (Farbe)

Das Mal ist an einigen Stellen heller oder dunkler. Schwarze, dunkelbraune, bläuliche, rote, graue bis hautfarbene Areale an einem Mal deuten auf ein Melanom hin.

Begrenzung

Verdächtig wird es, wenn das Pigmentmal an den Rändern auszulaufen scheint. Wirkt es uneben, rau und zackig?

Durchmesser

Pigmentmale mit einem Durchmesser über zwei Millimeter sollten in jedem Fall beobachtet werden.

Sport – dem Krebs davonlaufen

Radeln, joggen, im Garten schuften: Auch regelmäßige körperliche Aktivität kann einigen Krebsarten vorbeugen. Dazu gehören vor allem Darmkrebs und Brustkrebs.

Wie Sport Krebs verhindert:
Zum einen trägt Sport natürlich dazu bei, Übergewicht zu reduzieren oder zu vermeiden. Unabhängig davon beeinflusst körperliche Aktivität das Krebsrisiko aber noch auf eine andere Weise: Bewegung, so wird vermutet, senkt die Konzentration verschiedener Hormone und Botenstoffe im Blut, die das Zellwachstum und damit auch Tumoren fördern. Dazu gehört beispielsweise Insulin.

Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass auch die Muskeln einen Einfluss auf das Krebsrisiko haben könnten.

Das bringt's: Jeder hundertste britische Krebsfall des Jahres 2010 hätte sich bei Männern und Frauen verhindern lassen, wenn diese sich mehr bewegt hätten. Neben dem Schutz fürs Herz und Vorteilen für die Figur also ein weiterer Grund, regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren.

So bewegungsfreudig sind wir wirklich

Quelle: Robert Koch-Institut: Körperliche Aktivität, Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

So werden Sie aktiv

Fünfmal pro Woche 30 Minuten – so viel Training ist für jeden zu schaffen.

So tricksen Sie Ihren inneren Schweinehund aus.

Finden Sie die richtige Sportart für sich

„Nur wenn's Spaß macht, bleibt man am Ball. Kleiner Denkanstoß: Schwimmen, Fußballspielen, Tanzen - was haben Sie denn in der Kindheit gern getan?"

Buchen Sie feste Termine

„Tragen Sie Ihr Date mit den Laufschuhen fest in Ihren Kalender ein. Sonst kommt ihnen garantiert dauernd etwas dazwischen."

Klare Ziele

„Nehmen Sie sich konkrete Trainingseinheiten vor, beispielweise täglich 10.000 Schritte gehen oder zweimal pro Woche 1.000 Meter schwimmen."

Suchen Sie sich Mitstreiter

„Gemeinsam macht's einfach mehr Spaß und die Verabredung erhöht den Druck dranzubleiben."

Überfordern Sie sich nicht

„Wer zu ehrgeizig startet, dem geht schnell die Puste aus - und damit der Spaß. Auch das Verletzungsrisiko ist dann höher – und schon sind sie unfreiwillig wieder lahmgelegt."

Belohnen Sie sich

„Sie haben Ihr Wochenpensum geschafft? Gratulation! Nun dürfen sie sich etwas gönnen. Überlegen Sie sich schon vorab, was das sein könnte - das erhöht die Motivation ungemein."

Machen Sie ihre Erfolge sichtbar

„Beispielsweise mit einem Wandkalender, in dem sie alle Sporttage eintragen: Oder legen Sie sich Leistungs- oder Kalorienverbrauchskurven im Computer an."

Bringen Sie Bewegung in den Alltag

„Möglichkeiten gibt es viele: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Bus und das nächste Meeting einfach mal im Spaziergang absolvieren."

Muskeln schützen vor Krebs

Bewegung senkt das Krebsrisiko – aber wie? Der Sportmediziner Dr. Freerk Baumann liefert darauf eine überraschende Antwort.

Herr Dr. Baumann, Sport kann zumindest vor manchen Krebserkrankungen schützen. Was passiert da genau im Körper?

Das wissen wir noch nicht. Aber natürlich haben wir eine Reihe von Hypothesen. Wir untersuchen beispielsweise, ob Sport freie Radikale im Körper blockt. Das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die beispielsweise bei Stress oder schlechter Ernährung entstehen, und die das Erbgut schädigen können.
Seit ein paar Jahren wissen wir außerdem, dass wir durch unseren Lebensstil bestimmte Gene aktivieren aber auch unterdrücken können. Dazu gehört auch Sport.

Was ist mit der immunstimulierenden Wirkung von Bewegung?

Die kann natürlich auch zur Anti-Krebs-Wirkung beitragen. Aber es gibt noch eine ganz andere spannende Hypothese. Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass Krebspatienten, die ein Krafttraining absolviert haben, eher überleben als Patienten, die beispielsweise Ausdauertraining gemacht haben. Da stellen wir uns natürlich die Frage, woran das liegt. Eine allgemeine Immunstabilisierung, die hat man ja auch mit Ausdauertraining.

Muskeln schützen vor Krebs

Wie erklären Sie sich das?

Seit einigen Jahren wissen wir, dass ein Muskel nicht nur die Aufgabe hat, unsere Knochen zusammenzuhalten und zu bewegen, sondern dass Muskeln unter Bewegung Botenstoffe produzieren, sogenannte Myokine. Die bewirken im Körper erstaunlich viel: Sie beeinflussen unter anderem unser Hormonsystem und unseren Stoffwechsel, insbesondere auch den Zuckerstoffwechsel. Das alles spielt auch bei der Krebsentstehung eine Rolle.

Dr. Freerk Baumann ist Sportwissenschaftler am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln. Sein Forschungsschwerpunkt ist das Thema »Bewegung, Sport und Krebs«.

Sollen Krebspatienten also die Joggingschuhe an den Nagel hängen und lieber Hanteln stemmen?

Sicher nicht! Bis wir da eine konkrete Aussage treffen können, müssen wir noch sehr viel herausfinden. Welche Sportarten in welcher Dauer und Frequenz und in welcher Mischung sind optimal? Da ist noch viel Forschungsbedarf.

Sicherheitscheck – Krebsvorsorge und Früherkennung

In Deutschland hat jeder Mensch ab einem bestimmten Alter Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Krebsvorsorge und -früherkennung. Dabei lassen sich Vorstufen von Krebs entdecken, die entfernt werden können, bevor sie gefährlich werden – beispielsweise beim Haut- und Darmkrebs. Oder man findet einen Tumor, wenn er noch sehr klein ist. Dann sind die Heilungschancen größer und die Behandlung weniger belastend. Das alles spricht für den regelmäßigen Check beim Arzt.

Allerdings gibt es auch Risiken:
Ist ein Befund falsch-positiv, wird ein Krebsverdacht angezeigt, obwohl der Untersuchte gar keinen Krebs hat. Das bedeutet eine große psychische Belastung.

Hinzu kommen unnötige Untersuchungen, beispielsweise Gewebeproben, unter Umständen wird sogar eine unnötige Behandlung durchgeführt, die selbst mit Risiken verbunden ist.

Es gibt auch falsch-negative Befunde, bei denen ein Tumor übersehen wird.

Zudem ist nicht sicher, ob aus einer Krebsvorstufe tatsächlich Krebs wird, oder ob der Tumor tatsächlich lebensbedrohlich würde. So sterben einige Menschen mit, aber nicht an ihrem Tumor. Beispielsweise, weil sie gleichzeitig an einer schweren Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden.

Wenn Sie unsicher sind, ob einen Vorsorgeuntersuchung angebracht ist, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Krebsfrüherkennung – was zahlt die Kasse?

Für die folgenden Untersuchungen werden die Kosten ab einem bestimmten Lebensjahr für alle Mitglieder gesetzlicher Krankenversicherungen übernommen.
Wenn Sie ein besonders hohes Krebsrisiko haben – beispielsweise aufgrund von Krebserkrankungen in der Familie – oder verdächtige Symptome auftreten, können diese Untersuchungen natürlich auch zu einem früheren Zeitpunkt durchgeführt werden.

Hautkrebs: Ab dem 35. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse alle zwei Jahre die Kosten für die Untersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes.

Dickdarmkrebs: Ab dem 50. Lebenjahr zahlt die Kasse einmal jährlich einen Test auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl. Ab dem 55. Lebenjahr kann man eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen, die nach weiteren zehn Jahren oder später wiederholt werden kann. Anstelle der Koloskopie können Menschen ab 55 ihren Stuhl alle zwei Jahre auf Blut untersuchen lassen.

Gebärmutterhalskrebs: Ab dem 20. Lebensjahr kann jede Frau einmal jährlich eine gynäkologische Untersuchung der äußeren und inneren Genitalien, sowie eine Abstrichuntersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs machen lassen.

Brustkrebs: Ab dem 30. Lebenjahr werden einmal jährlich die Kosten zur ärztlichen Abtastung der Brüste und der Achselhöhlen übernommen. Vom 50. bis einschließlich 69. Lebensjahr erhalten Frauen alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust).

Prostatakrebs: Ab dem 45. Lebensjahr übernehmen die Kassen einmal jährlich die Kosten für die ärztliche Tastuntersuchung der Prostata durch den Enddarm (rektale Untersuchung) sowie der Lymphknoten in der Leistenregion. Hinzu kommt eine Untersuchung der äußeren Genitalien.

Bislang **nicht** übernommen werden die Kosten für den PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs sowie für immunologische Tests auf verstecktes Blut im Stuhl zur Darmkrebsfrüherkennung. Bei beiden Untersuchungsmethoden ist der Nutzen umstritten, beziehungsweise wissenschaftlich noch nicht geklärt.

Krebs – die wichtigsten Alarmsignale

Die ersten Anzeichen von Krebs sind oft unspektakulär. Lassen Sie sich trotzdem vom Arzt untersuchen, wenn folgende Beschwerden auftreten.
Das gilt vor allem, wenn Sie keine Erklärung dafür haben.

Nehmen Sie ohne ersichtlichen Grund ab?

Ein unerklärlicher Gewichtsverlust ist immer ein Alarmsignal! Natürlich kann auch ein weniger gravierendes Problem dahinterstecken – beispielsweise eine Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes mellitus. In manchen Fällen aber ist es tatsächlich ein Tumor. In jedem Fall sollten sie die Beobachtung mit Ihrem Arzt besprechen.

Ertasten Sie Knoten im Gewebe?

Nicht jeder Knoten ist gleich Krebs – auch aktivierte Lymphknoten, Zysten oder harmlose Fetteinlagerungen (Lipome) können sich knotig anfühlen. Trotzdem sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen, wenn sie einen neu entstandenen Knoten entdecken.

Sind Sie ständig müde?

Wenn Sie scheinbar grundlos ständig erschöpft fühlen, stimmt etwas in Ihrem Körper nicht. Ursache kann vieles sein: ein Mangel an Eisen oder Spurenelementen, eine bisher nicht entdeckte Depressionserkrankung – aber eben auch Krebs. Lassen sie sich untersuchen!

Haben Sie häufiger Nasenbluten?

Nasenbluten ist meist harmlos. Häufiges Bluten kann allerdings auf eine Krebserkrankung hinweisen. Auch wenn sie plötzlich zum Beispiel Blutschlieren abhusten, sollten Sie sich untersuchen lassen.

Krebs – die wichtigsten Alarmsignale

Findet sich Blut im Stuhl oder Urin?

Hinter Blut im Stuhl stecken häufig Hämorrhoiden. Es kann aber auch Symptom von Darmkrebs sein. Auch im Urin sollte kein Blut zu sehen sein. Bei menstruierenden Frauen oder einer Blasenentzündung kann das zwar auch der Fall sein, in manchen Fällen deutet das Symptom aber auf Blasen- oder Nierenkrebs hin. Grund für einen Arztbesuch!

Klingt Ihr Fieber nicht ab?

Fieber ist eigentlich ein typisches Anzeichen für einen Infekt. In seltenen Fällen kann es aber auch Symptom einer Krebserkrankung sein – insbesondere, wenn es über mehr als einige Tage anhält. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

Wachen Sie nachts oft schweißgebadet auf?

Schwitzen dient eigentlich der Temperaturregulation, kann aber auch auf körperlichen oder seelischen Stress hindeuten. Neben einer psychischen Überforderung oder Virusinfekten kann heftiges nächtliches Schwitzen auch Zeichen einer Krebserkrankung sein. Die Ursache sollte medizinisch geklärt werden.

Geht Ihr Husten nicht weg?

Wenn Husten einfach nicht verschwinden will, kann in seltenen Fällen ein Tumor den Hustenreiz auslösen. Lassen Sie die Ursache durch einen Lungenfacharzt abklären.

Verändert sich Ihre Haut?

Nicht nur verdächtige Leberflecke deuten auf Hautkrebs hin. Auch andere Farbveränderungen, Blutungen, Knötchen oder Schuppen an der Hautoberfläche können Anzeichen für Hautkrebs sein. Lassen Sie Hautveränderungen deswegen immer abklären.

Krebs – die wichtigsten Alarmsignale

Haben Sie Schmerzen, ohne den Grund zu kennen?

Lassen Sie unerklärliche, anhaltende Schmerzen immer vom Arzt abklären. Schmerz ist ein Alarmsignal des Körpers und kann das erste Symptom einer Krebserkrankung sein. Das gilt vor allem, wenn sich Ihnen sonst keine Erklärung dafür bietet und die Beschwerden länger anhalten.

Haben Sie seltsame Flecken im Mund?

Nicht abwischbare, weißliche Schleimhautveränderungen, vor allem am Zungenunterrand oder der Wangeninnenseite, können Vorstufen von Krebs sein (Leukoplakie). Auch Wunden im Mund, die nicht verheilen, sollten Sie abklären lassen.

Für Männer & Frauen! Verändert sich Ihre Brust?

Nicht nur Frauen, auch Männer sollten ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen – denn einer von 100 Brustkrebspatienten ist männlich. Nimmt die Brustmasse zu? Ist die Haut gerötet oder schuppig? Zieht die Brustwarze sich ein oder sondert Flüssigkeit ab? Lassen sich Knoten ertasten? Dann ab zum Arzt!

Für Frauen – haben Sie ungewohnte Zwischenblutungen?

Frauen, die sonst nicht zu Zwischenblutungen neigen, sollten diese abklären lassen. Sie können mit einer unzureichenden Dosierung von Hormonpräparaten (Pille) zusammenhängen, aber auch auf Gebärmutterkrebs hinweisen.

Für Männer – verändern sich Ihre Hoden?

Wenn Sie Veränderungen wie harte Knoten oder deutliche Größenveränderungen an den Hoden entdecken, oder diese sich ungewohnt schwer anfühlen, heißt es ab zum Arzt - egal in welchem Alter!

Für Männer – haben Sie Probleme beim Wasserlassen?

Läuft es auf dem Klo nicht mehr richtig? Oder geht der Urin unkontrolliert ab? Wenn sich Ihre Uriniergewohnheiten ändern, steckt ab einem gewissen Alter meist eine Prostatavergrößerung dahinter, kann aber auch ein Hinweis für eine Tumorerkrankung sein. Einen Urologen aufsuchen!

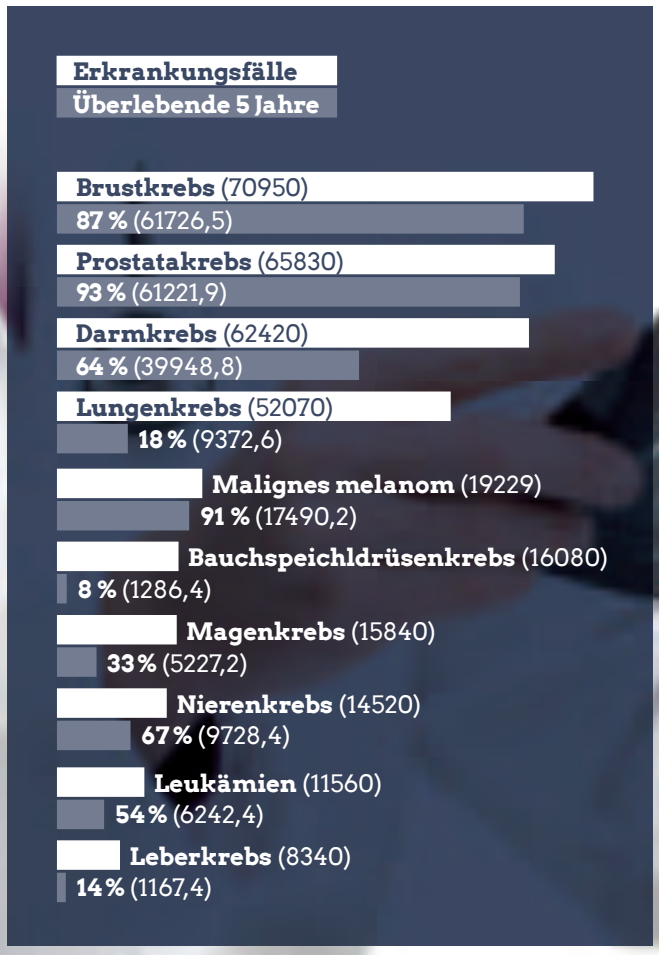
Diagnose Krebs – und nun?

Die Diagnose Krebs ist ein Schock. Tumorerkrankungen machen den Menschen mehr Angst als beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, obwohl an denen deutlich mehr Menschen sterben. Insgesamt ist jeder vierte Todesfall in Deutschland die Folge einer Tumorerkrankung.

Dennoch ist die Diagnose Krebs längst kein Todesurteil mehr: Vor 1980 starben mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten an ihrer Erkrankung. Heute kann mehr als die Hälfte dauerhaft geheilt werden. Die Diagnosemöglichkeiten, vor allem aber auch die Therapie, haben in vielen Bereichen große Fortschritte gemacht. So haben sich die Überlebenschancen bei Brust-, Prostata- und Darmkrebs – den drei häufigsten Tumorformen – in den letzten Jahren erheblich verbessert.

Allerdings stehen die Chancen, gesund zu werden, bei unterschiedlichen Tumorerkrankungen unterschiedlich gut. Leben von den Patienten mit schwarzem Hautkrebs fünf Jahre nach der Diagnose noch über 90 Prozent, sind es bei Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs weniger als 10 Prozent.

Häufige Krebsformen und ihre Überlebensraten



Chemotherapie – Giftcocktail gegen Tumoren

Eine Chemotherapie soll die Krebszellen zerstören. Dafür verabreicht der Arzt sogenannte Zytostatika – übersetzt in etwa „Zellstopper“. Die Medikamente verhindern, dass die Krebszellen sich teilen und vermehren.

Die Wirkstoffe gelangen über das Blut in alle Körperregionen. So erwischen sie auch kleinste noch verborgene Tochtergeschwülste und versprengte Krebszellen in der Blutbahn und den Lymphgefäßen.

Insbesondere Zellen, die sich schnell teilen, reagieren empfindlich auf eine Chemotherapie. Dazu gehören Tumorzellen, leider aber auch gesundes Gewebe im Körper, beispielsweise Schleimhäute und Haarwurzelzellen. Darum fallen Patienten, die eine Chemotherapie machen, oft die Haare aus. Manche entwickeln schmerzhafte Geschwüre im Mund, müssen sich erbrechen oder bekommen Durchfall. Ist die Chemotherapie aber überstanden, normalisieren sich die Körperfunktionen, und auch die Haare sprießen wieder.

Auch die Zellen des Immunsystems leiden unter einer Chemotherapie. Darum sind die Krebspatienten während einer Therapie besonders anfällig für Infekte.

Dass der Krebs nach einer Chemotherapie mitunter zurückkommt, liegt möglicherweise an sogenannten Krebsstammzellen. Sie überstehen die Chemotherapie nämlich meist schadlos. Und aus ihnen können sich neue Tumore entwickeln.

Strahlentherapie – Feuer frei auf den Tumor!

Die Strahlen- oder Radiotherapie wird meist eingesetzt, um nach einer Operation noch vorhandene Krebszellen zu zerstören. Die hoch dosierte Strahlung schädigt das Erbmaterial der bestrahlten Zellen – sowohl von gesunden als auch von Krebszellen. Im Gegensatz zu gesunden Zellen können Krebszellen solche Schäden aber kaum reparieren: Sie sterben ab.

In manchen Fällen dient die Strahlentherapie auch dazu, den Tumor schrumpfen zu lassen – beispielsweise in Vorbereitung auf eine Operation, oder wenn eine Operation nicht möglich beziehungsweise vom Patienten nicht gewünscht ist.

Meist erfolgt die Bestrahlung von außen durch die Haut. Im Rahmen einer Brachytherapie kann aber lokal strahlendes Material auch direkt in die Nähe des Tumors gepflanzt werden, zum Beispiel beim Prostatakarzinom in die erkrankte Vorsteherdrüse.

Nebenwirkungen einer Strahlentherapie sind oft Rötungen und Schäden der Haut – ähnlich wie bei einem Sonnenbrand. Manche Patienten klagen auch über Müdigkeit, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen. In seltenen Fällen kann eine Strahlentherapie auch gesunde Organe schädigen, beispielsweise die Lunge.

Antihormontherapie – lahmgelegte Krebszellen

Manche Tumore sind hormonsensitiv, das heißt, sie gedeihen besonders gut, wenn sie mit bestimmten Hormonen in Kontakt kommen. Dazu gehören zwei Drittel der Brustkrebstumoren: Sie sprechen auf das weibliche Hormon Östrogen an. Aber auch Prostatakrebs zählt dazu, der auf Testosteron mit Wachstumsbeschleunigung reagiert.

Eine antihormonelle Therapie setzt genau an dieser Stelle an: Sie blockiert entweder die Andockstellen für das Hormon an den Krebszellen, oder sie unterbindet die Produktion des Hormons im Körper sogar ganz, wie beispielsweise sogenannte Aromatasehemmer.

Eine Antihormontherapie beginnt im Anschluss an eine Chemo- und Strahlentherapie. Durch entsprechende Medikamente sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Metastasen bilden, erheblich.

Allerdings kann die Umschaltung des Hormonhaushalts ziemlich unangenehme Nebenwirkungen haben: Frauen werden plötzlich in die Wechseljahre mit all ihren Beschwerden katapultiert: Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen.

Männern mit schweren Verläufen von Prostatakrebs und einer entsprechenden Therapie geht der Testosteronmangel an die Männlichkeit: Sie können Potenzprobleme bekommen, verspüren keine Lust mehr auf Sex, oder ihre Brust vergrößert sich.

Viele Betroffene brechen die Therapie deshalb ab. Besser ist es, mit dem Arzt zu besprechen, ob ersatzweise die Behandlung mit einem anderen Medikament infrage kommt und wie lange die Behandlung fortgeführt werden muss.

Ganzheitliche Therapien – unterschätzte Wirksamkeit

**Naturheilkunde ist populär – auch bei Krebspatienten.
Was man sich erhoffen kann und wo Skepsis geboten ist, erklärt Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr.**

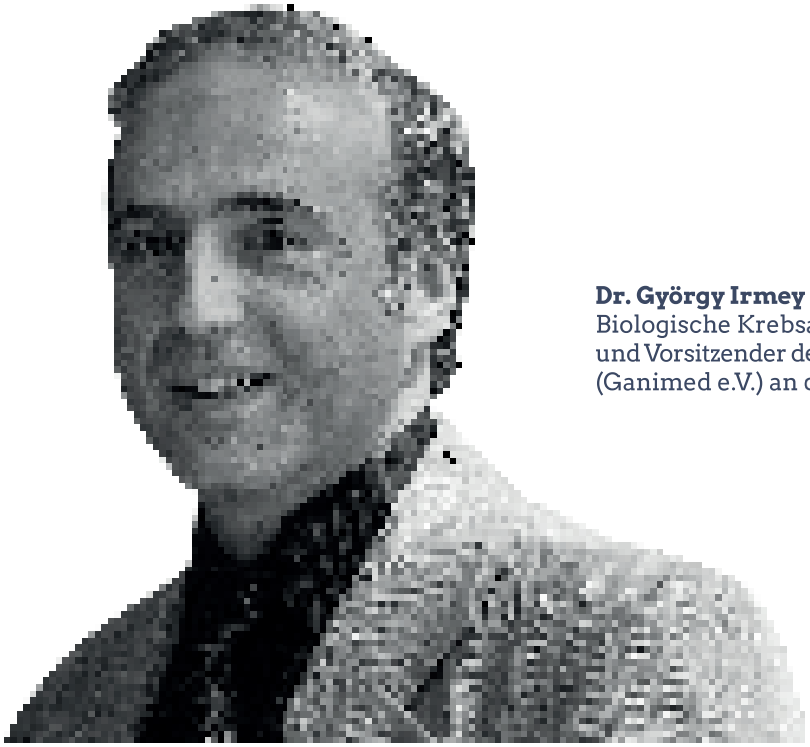
Herr Dr. Irmey, viele Menschen setzen auf Naturheilverfahren – auch Patienten mit Krebs. Was kann man sich von Misteltherapie, Kräutertees und Akupunktur tatsächlich erhoffen?

Naturheilkundlich basierte Verfahren können beispielsweise sehr gut Nebenwirkungen der konventionellen Therapie lindern: Übelkeit, extreme Mündigkeit oder auch depressive Gefühle. Solche Therapien sollen die konventionelle Krebstherapie in vielen Fällen nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Ganzheitliche Therapien – unterschätzte Wirksamkeit

Für viele Patienten sind naturheilkundliche Angebote sicher auch ein Weg, die Krankheit psychisch zu bewältigen.

Der positive Effekt auf die Psyche ist sogar ganz entscheidend. Wenn man den Patienten über seine Therapie – ob nun konventionell oder biologisch naturheilkundlich – mitentscheiden lässt, fühlt er sich nicht mehr als hilfloses Opfer. Die Betroffenen wollen selbst etwas zu ihrer Genesung beitragen und das können sie auch! Das wird in der Medizin bislang viel zu sehr unterschätzt.



Dr. György Irmey ist Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg (www.biokrebs.de) und Vorsitzender des Förderkreises „Ganzheit in der Medizin" (Ganimed e.V.) an der Universität Heidelberg.

Können Naturheilverfahren auch schaden? Wie sieht es mit Wechselwirkungen aus? Beispiel Johanniskraut: Kann das bewirken, dass die Chemotherapie nicht mehr so gut anschlägt?

Als Patient sollten Sie sich natürlich immer mit Ihrem Arzt absprechen, wenn Sie zusätzlich etwas einnehmen – auch wenn es „nur" etwas Pflanzliches ist. Beim Johanniskraut muss man beispielsweise tatsächlich vorsichtig sein.

Aber: Wenn es eine Wechselwirkung mit einem Chemotherapeutikum gibt, gilt das nicht automatisch für alle anderen auch. Da ist es wichtig, genau hinzuschauen, statt die komplementären Therapien pauschal abzulehnen. Leider wissen viele Ärzte noch immer zu wenig darüber. Am besten ist es, wenn Ihr Onkologe sich darüber mit naturheilkundlich versierten Experten abspricht.

Achtung Scharlatane!

Wenn Angst und Verzweiflung groß sind, wächst die Bereitschaft, nach jedem Strohhalm zu greifen. Das gilt auch für Krebspatienten. Selbst sonst eher nüchterne Menschen sind schließlich sogar bereit, sich auf Hokuspokus einzulassen. Das machen sich selbst ernannte Heiler immer wieder skrupellos zunutze.

Mit fragwürdigen Methoden und angeblichen Wundermittel ziehen sie den Kranken das Geld aus der Tasche. Besonders bedenklich wird es, wenn die Mittelchen nicht nur teuer und nutzlos, sondern schädlich sind. Ebenso, wenn die Patienten auf Empfehlung eines Scharlatans die seriöse Therapie abbrechen.

In folgenden Situationen sollten Ihre Alarmglocken schrillen:

- Jemand garantiert Ihnen, Sie heilen zu können.
- Jemand behauptet, jedem Patienten helfen zu können.
- Jemand behauptet, nur seine Methode könne Ihnen helfen.
- Jemand will Ihnen ein sehr teures Mittel verkaufen.

Entspannungstechniken – erste Hilfe gegen die Angst

Das Schlimmste an einer Krebserkrankung ist die Angst. Die Angst, die Krankheit nicht zu überleben, die Angst vor Schmerzen, Angst vor der Chemotherapie und ihren Nebenwirkungen.

Gegen Angst hilft Entspannung. Denn Angst und Entspannung schließen sich gegenseitig aus. Krebspatienten profitieren daher sehr von Entspannungsübungen. Aber auch für gesunde Menschen ist die Fähigkeit, gezielt zu entspannen, wertvoll. Am besten, Sie erlernen eine Entspannungstechnik, die Ihrem Naturell entgegenkommt.

Autogenes Training – für Anspruchsvolle.

Beim Autogenen Training lässt man die Körperteile in seiner Vorstellung nacheinander warm und schwer werden – und am Ende den Kopf leicht und frei. Die Macht der Vorstellung oder „Autosuggestion" ermöglicht so nach einiger Zeit des (möglichst täglichen) Trainings eine tiefe Entspannung, die dann jederzeit abgerufen werden kann – und zwar binnen weniger Sekunden und in jeder Situation. Autogenes Training ist vor allem etwas für Menschen mit Ausdauer und Vorstellungsvermögen.

Progressive Muskelentspannung – einfach und wirksam.

Progressive Muskelentspannung nutzt den Umstand, dass ein Muskel, der zunächst willentlich angespannt wurde, sich anschließend umso mehr entspannt. Nacheinander werden daher die verschiedenen Körperpartien zunächst an- und dann entspannt. Und das strahlt auch auf die Psyche aus. Die Methode funktioniert auch ohne viel Üben.

Yoga, Tai-Chi & Co

Yoga – für Körperbewusste.
Yoga vereint Atmung und Bewegung. Der ganze Körper profitiert. Es gehört aber einige Übung unter fachkundiger Anleitung dazu, die verschiedenen Figuren zu erlernen.

Tai Chi – für Zappelige.
Manche Menschen macht Herumsitzen oder -liegen kribbelig. Die ruhige, fließende, meditative Bewegungschoreografie von Tai Chi ermöglicht mit etwas Übung tiefe Entspannung.

Atemübungen – Stress einfach wegatmen.
Atmung und Gefühle hängen eng zusammen: Bei Aufregung atmen wir automatisch schneller und flacher, in Entspannungsphasen dagegen tief und ruhig. Das lässt sich auch umkehren: Wer bewusst tief und ruhig atmet, entspannt sich und wird innerlich gelassen.

Kleine Atemübung für zwischendurch

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie eine Hand flach auf den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis fünf. Stellen Sie sich dabei vor, einen köstlichen Duft zu inhalieren und atmen Sie tief in den Bauch hinein. Dabei spüren Sie, wie Ihre Hand sich hebt. Atmen Sie nun langsam und gleichmäßig durch den Mund aus, zählen Sie dabei bis zehn. Dabei spüren Sie, wie Ihr Bauch sich senkt.
Stellen Sie sich vor, dass Sie mit Ihrem Atemstrom eine Kerze zum Flackern bringen.

Psychoonkologie – den Krebs in seine Schranken weisen

Die Diagnose Krebs erschüttert einen Menschen in seinen Grundfesten. Wie wird man damit fertig? Und kann die Krankheit sogar etwas Positives bewirken? Psychoonkologin Serap Tari vom Münchner Verein lebensmut e.V. über die Auseinersetzung mit einer bedrohlichen Erkrankung.

Frau Tari, Krebs ist Umfragen zufolge die Krankheit, vor der die Menschen die größte Angst haben - obwohl daran deutlich weniger sterben als beispielsweise an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dass in einem etwas wächst, was man nicht kontrollieren kann, das sich ausbreitet - diese Vorstellung ist schwer auszuhalten. Das Bewusstsein, es ist kein Virus oder Bakterium, sondern es sind meine eigenen Körperzellen, die sich bösartig verändern und mich umbringen können, ist furchterregend.

Wie wird man damit fertig?

Wichtig ist, dass man sich nicht vom Krebs beherrschen lässt, sondern die Erkrankung in ihre Schranken weist. In den ersten Wochen nach der Diagnose durchdringt die Krankheit alle Lebensbereiche. Wir helfen den Patienten, ihn wieder Schritt für Schritt zurückzudrängen, bis er irgendwann in den Alltag integrierbar ist.

Psychoonkologie – den Krebs in seine Schranken weisen

Und wie schafft man das konkret?

Es geht darum zu sehen, dass es noch ganz viele gesunde Anteile im Leben gibt. Sich darauf zu fokussieren, dass beispielsweise bei einem Brustkrebs „nur" die Brust erkrankt ist. Dass man aber noch gesunde Füße, Beine, Hände hat, um sich zu bewegen, um kreativ zu sein. Die Erkrankten sollen erkennen, dass sie Dinge, die sie vorher gern gemacht haben, fortführen können: Hobbys, die Arbeit oder Aktivitäten mit Freunden oder der Familie.

Serap Tari arbeitet als Psychoonkologin für den gemeinnützigen Verein Münchner Verein lebensmut e.V

Manchen Patienten gelingt es sogar, der Krankheit etwas Positives abzugewinnen.

Das ist sogar sehr oft der Fall. Die Krankheit kann Katalysator für positive Veränderungen sein, dass man in seinem Leben aufräumt, sich von Menschen löst, die einem nicht guttun. Dass man Neuanfänge wagt, kreativ wird, sich Träume erfüllt.

Eine solche alarmierende Diagnose kann außerdem bewirken, dass jemand das Leben intensiver wahrnimmt als ein gesunder Mensch. Die Kranken erleben bestimmte Augenblicke bewusster, gerade in der Begegnung mit anderen, mit der Familie und Freunden. Und diese Momente sind einigen so wertvoll und so bereichernd, dass sie sogar sagen: „Das war es wert."

Vor welchen Krankheiten sich die Deutschen fürchten

Das Forsa-Institut führte für die DAK-Gesundheit vom 31. Oktober bis 19. November 2013 eine bundesweite und repräsentative Befragung von 3.086 Männern und Frauen durch, darunter 201 in NRW.

Quelle: Forsa-Institut 2013