

MEDIENINFORMATION

Weltkrebstag: Ein gesunder Lebensstil kann Krebs verhindern

Die Angst ist groß, die Diagnose ein Schock – doch wer auf seinen Lebensstil achtet und regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, minimiert das Risiko einer Krebserkrankung deutlich.

Weltweit erhalten mehr als zwölf Millionen Menschen pro Jahr die Diagnose Krebs. Laut Schätzungen der „International Union Against Cancer“ könnten durch entsprechende Maßnahmen 40 Prozent aller Krebserkrankungen vermieden werden. Diese Maßnahmen sind einfach und für jeden umsetzbar: keine Zigaretten, kein Alkohol, übermäßige Sonnen-Bestrahlung vermeiden, gesundes Essen, regelmäßige Bewegung und Impfung gegen krebsauslösende Infektionen.

Lebensstil verändert viel. Ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind das Um und Auf. OA DDr. Johann Klocker, Internist, Psychotherapeut sowie Leiter der interdisziplinären onkologischen Ambulanz im Klinikum Klagenfurt/Wörthersee: „Der Krebsatlas zeigt, dass in jenen Ländern, in denen viel Geselchtes gegessen wird, Magen- und Dickdarmkrebs viel häufiger auftreten. Alkohol lässt das Brustkrebsrisiko bei Frauen deutlich ansteigen und Bewegungsarmut kann zu Dickdarmkrebs führen.“ Die Vorsorge spiele eine bedeutende Rolle. „Frauen und Männer sollten wirklich regelmäßig zu Untersuchungen gehen“, plädiert Klocker eindringlich. Außerdem minimiert jeder mit einem gesunden Lebensstil sein Risiko an Krebs zu erkranken.

Tödlicher Rauch. Ebenfalls ein großes Thema ist das Rauchen. Rauchen ist die Nummer eins in den vermeidbaren Todesursachen der westlichen Welt. Prim. Dr. Christian Geltner, Vorstand Abteilung für Pulmologie am Klinikum Klagenfurt: „Raucher haben im Vergleich zu Nichtrauchern eine um zwölf Jahre niedrigere Lebenserwartung. Die Hauptkrankheiten betreffen die Lunge, das cardiovaskuläre System und Krebserkrankungen.“ Bei Männern ist Lungenkrebs die häufigste, bei Frauen die dritthäufigste Krebserkrankung. An zweiter und dritter Stelle bei den Herren steht Prostata- und Dickdarmkrebs, an erster Stelle und zweiter Stelle bei den Damen sind Brust- und Dickdarmkrebs.

Raucherambulanz nützen. „Als ein Teil der Rauchentwöhnungstherapien wird bei uns im Haus eine Raucherberatung mit ärztlicher und psychologischer Betreuung für die Patienten angeboten“, sagt Geltner. Ziel in der Prävention der Erkrankungen sei die Vermeidung des Rauchens sowie die Entwöhnung vom Rauchen. „Damit könnte ein Teil der Krebserkrankungen verhindert werden“, erklärt Geltner.

Gute Behandlungsmöglichkeiten. Viele Menschen fürchten sich massiv vor Krebserkrankungen. „Natürlich macht die Diagnose Krebs Angst und beeinträchtigt die Psyche. Allerdings kann man heute mehr als die Hälfte aller Tumorerkrankungen komplett rückbilden“, erklärt Klocker. Im Vergleich dazu: Anfang des 20. Jahrhunderts lag die Quote nur bei fünf Prozent. In der Behandlung hat sich also einiges getan. Ängste entstehen oft durch Unsicherheit. Wichtig ist es, ausreichend Informationen einzuholen. Einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung leistet der Weltkrebstag, jedes Jahr am 4. Feber. „Die wenigsten wissen, dass es hunderte verschiedene Krebsarten gibt und auch die Möglichkeit der Behandlungsmöglichkeiten groß ist“, sagt Klocker.

High-Tech-Therapie. Im Institut für Strahlentherapie/Radioonkologie in Klagenfurt werden Krebspatienten so wohnortnahe wie möglich nach dem letzten medizinisch-wissenschaftlichen Stand behandelt. „Wenn Krebskranke eine Strahlenbehandlung brauchen, ist dies zu 80 Prozent ambulant möglich – die Fahrt zur Therapie und nach Hause erfolgt mit einem Patiententransportdienst oder einem Taxi“, erklärt Prim. Dr. Wolfgang Raunik, vom Institut für Strahlentherapie-Radioonkologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Technische Innovationen machen die Behandlung präziser und nebenwirkungsärmer. „Die Bestrahlung kann mittlerweile exakt an das zu behandelnde Volumen angepasst werden, bei gleichzeitig optimierter Schonung der gesunden Umgebung“, sagt Raunik. Neben den vielfältigen Aufgaben der Standard-Strahlentherapie können auch fast alle radioonkologischen Spezialbehandlungen angeboten werden. Rund 1900 Krebskranke wurden 2009 in Klagenfurt dem bewährten Fachgremium erst- und wiedervorge stellt.

Zu Unrecht empfinden viele Menschen die Strahlentherapie als etwas Unheimliches. Strahlentherapie ist bei 60 Prozent der Tumorheilungen beteiligt. Raunik ergänzt: „Andererseits können wir bei vielen Patienten rasch und nebenwirkungsarm Schmerzen und belastende Symptome lindern.“

Mensch im Mittelpunkt. Technik, Physik und Geräte dienen im Klinikum Klagenfurt ausschließlich der Behandlung der Krebskranken, mit all ihren individuellen Problemen und Belastungen. Raunik: „Im radioonkologischen Team setzt jeder Mitarbeiter seine Expertise mit aller Empathie für die Besserung des seelischen und körperlichen Wohls unserer Patienten ein - ob als Raumpflegerin, Fotolaborantin, Schreibkraft in der Leitstelle, Sanitätsgehilfin, Diplomierte Krankenschwester, Radiologietechnologe, Elektroniker, Medizinphysiker oder Arzt.“

Box

Hier gibt es Informationen:

Das Klinikum Klagenfurt bietet zahlreiche Krebs-Vorsorgeuntersuchungen sowie modernste Behandlungsmöglichkeiten: www.lkh-klu.at

International Union Against Cancer: www.uicc.org

Kärntner Krebshilfe: www.krebshilfe-ktn.at