

»Die Diagnose Krebs bedeutet einen großen Einschnitt im Leben«

Zum heutigen Weltkrebstag: Onkologie-Chefarzt Dr. Thomas Kubin im Interview – Sport und gesunde Ernährung sind wichtig

Knapp 500 000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu an Krebs. Aus diesem Grund will die Welt-Krebsorganisation (UICC) mit dem jährlich am 4. Februar stattfindenden Weltkrebstag die Bedeutung von Prävention und Früherkennung der Krebserkrankungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken. »Aufgrund immer gezielterer, innovativer Therapiemöglichkeiten überleben rund 60 Prozent der Betroffenen«, sagt Dr. Thomas Kubin, Chefarzt der Abteilung für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Klinikum Traunstein. Der Sprecher des dortigen Onkologischen Zentrums gibt allerdings zu bedenken, dass die Zahl der Erkrankungen stetig steige.

Prävention tut also Not, was kann jeder tun, um sein Risiko für eine Krebserkrankung zu senken?

Dr. Thomas Kubin: Es gibt klare Empfehlungen zur gesunden Lebensführung, wie reichlich Bewegung und Sport: möglichst 30 bis 45 Minuten Sport an mindestens fünf Tagen pro Woche, zumindest aber zwei- bis dreimal pro Woche über 20 bis 30 Minuten. Zur empfohlenen Bewegung gehören auch Spazierengehen, Tanzen oder Gartenarbeit, dies jedoch nicht ohne zusätzlichen Sport.

Wichtig ist auch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, am besten fünfmal täglich je eine kleine Portion. Unabdingbar ist eine Normalisierung des



Heute ist Weltkrebstag. Aus diesem Anlass spricht Dr. Thomas Kubin über Prävention und Früherkennung.

Körpergewichts. Übergewicht ist ein Risikofaktor für eine ganze Reihe für Tumorerkrankungen. Ein gesunder Lebensstil bedeutet nicht zuletzt den Verzicht auf Nikotin – Rauchen ist bei rund 40 Prozent der Tumore eine der Ursachen – und wenig Alkohol. Zudem sollte der Hausarzt über gehäufte Krebserkrankungen in der Familie informiert sein und gegebenenfalls weitere Maßnahmen empfehlen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Dr. Kubin: Sport hält den Körper jung und fit und macht gute Laune, er ist im wahrsten Sinne des Wortes »gesund«. Wer Sport treibt, lebt nachweislich länger, hat weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hat weniger Depressionen und stirbt seltener an Krebs. In großen epidemiologischen Studien wurde belegt, dass zum Beispiel regelmäßige Bewe-

gung von fünf bis sechs Stunden pro Woche das Darmkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent oder das Brustkrebsrisiko um 20 bis 40 Prozent senken kann.

Auch für weitere Tumoren wie Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs und andere ist der präventive Effekt von Sport nachgewiesen. Sportliche Bewegungstherapie mildert auch Beschwerden durch die Krebserkrankung sowie Nebenwirkungen der Therapie und unterstützt so deutlich den Genesungsprozess. Eine wichtige, recht neue Erkenntnis ist, dass eine regelmäßige sportliche Aktivität das Wiederauftreten von Rezidiven der Krebserkrankungen eindeutig reduzieren kann.

Darf man Früherkennungsangebote auch mal ausfallen lassen?

Dr. Kubin: Krebs kann jederzeit und immer wieder entstehen. Er bildet sich durch spontane Veränderungen in der Erbinformation von einzelnen Zellen. Meist ist bis zur Entartung eine ganze Reihe solcher Veränderungen notwendig. Bis aus einer beginnend entartenden Zelle eine Krebsgeschwulst wird, vergehen oft viele Jahre. Genau hier aber kann die Vorsorge angreifen: Indem sie noch kleine Tumoren, oft aber auch schon Vorstufen, erkennt und durch meist kleine Maßnahmen beseitigt. Ein gutes Beispiel ist die Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs, auf die gesetzlich Versicherte ab 55 Jahren Anspruch haben, bei

familiärer Vorbelastung empfehlen wir sie aber auch früher: Dadurch, dass hier Polypen im Darm sofort per Endoskop einfach und schmerzlos abgetragen werden, können sie gar nicht mehr weiter entarten.

Warum darf man trotz moderner Therapien das Risiko Krebs nicht auf die leichte Schulter nehmen?

Dr. Kubin: Krebs früh zu erkennen und zu behandeln, lohnt sich immer. In den frühen Stadien einer Krebserkrankung hat man bei den meisten Tumorarten eine sehr hohe Heilungschance und der therapeutische Aufwand ist bei Frühstadien – auch für den Patienten – weit geringer als bei fortgeschrittener Erkrankung.

Die Vorsorge ist auch deswegen so wichtig, weil hier Tumoren im Allgemeinen entdeckt werden, bevor sie sich im Körper ausgebreitet haben. Auch wenn man heutzutage einige Tumoren dank moderner Therapien doch noch ausheilen kann, ist eine Heilung doch weiterhin bei der Mehrzahl der Fälle mit einer Metastasierung, also Streuung der Tumorzellen in viele Körperareale, nicht mehr möglich, dafür aber eine deutliche Lebenszeitverlängerung.

Ist das Angebot des Onkologischen Zentrums Traunstein ganzheitlich orientiert?

Dr. Kubin: Die Neudiagnose einer Krebserkrankung bedeutet für die Patienten einen großen Einschnitt im Leben. Es ist nicht nur die

körperliche Unversehrtheit verloren gegangen, sondern diese Diagnose hat Auswirkungen auf alle Bereiche des Lebens, sei es die Familie und Partnerschaft, der Beruf und nicht zuletzt die Psyche. Hier versuchen wir im Onkologischen Zentrum ein für den Patienten individuell zugeschnittenes, alle Lebensbereiche umfassendes und somit ganzheitliches Angebot zu entwickeln. Dies gilt neben dem stationären Bereich mit unter anderem psychoonkologischer Betreuung, Sozialdienst, Ernährungsberatung, Physiotherapie und wo nötig palliativmedizinischer Versorgung auch für die ambulante Zeit der Therapie und Nachsorge. Seit letztem Jahr unterstützt uns hier im Landkreis Traunstein der neugegründete Verein »Gemeinsam gegen den Krebs e.V.«. Das in kurzer Zeit etablierte Angebot mit einer Familiensprechstunde, Ernährungsberatung- und -workshops, Rechtsberatung, Sozialberatung, Bewegungs- und Entspannungstherapie wird weiter ausgebaut werden und hilft hier hervorragend, die stationäre mit der ambulanten Betreuung jenseits der rein medizinischen Versorgung zu verbessern. Zusammengefasst: Wenn eine Krebserkrankung aufgetreten ist, kümmern wir uns im Onkologischen Zentrum mit hoher Expertise um alles und arbeiten dabei stets in enger Kooperation mit den Haus- und Fachärzten zusammen.

Das Interview führte Ina Berwanger