



Aktivität wurde beim Gesundheitsforum nicht nur theoretisch angemahnt: Praktische Anleitung zur Gymnastik.

Fotos (6): Heiko Matz

ANGEMERKT Aufstehen und Arme hoch

Von Ute Weibach

Die gemeinsamen Gesundheitsforen von Klinikum Bad Salzungen, *Südtüringer Zeitung* und *Freies Wort* haben viele Facetten. Am Mittwochabend gab es erst einmal praktische Anleitung zur Gymnastik. Aufstehen und Arme hoch, hieß es da plötzlich. Die Hinweise zur gesunden Lebensweise begleiteten die Zuhörer den ganzen Abend. Wer 400 Gramm „rotes Fleisch“ täglich in sich reinstopft, mehr als 20 Gramm Alkohol am Tag trinkt, raucht und seine Couch liebt – der lädt den Krebs quasi ein. Dass uns die Fertiggerichte aus der Mikrowelle nicht wirklich gut tun, dass wir fünf Portionen Obst am Tag essen und die Mahlzeiten möglichst regelmäßig einnehmen sollten – das wissen wir

alle. Aber leider sieht der Alltag anders aus. Zwischen zwei Terminen wird die ach so lockere und fette Thüringer Bratwurst reingeschoben, zehn Tassen Kaffee pro Tag sind Pflicht und die Zigarett zur Beruhigung können wir uns auch nicht verneinen. Abends fallen wir völlig abgeschlafft in den Sessel, schließlich grenzt Joggen im November an Körperverletzung. Deshalb ist es gut, wenn uns unsere Sünden aus kompetentem Mund immer wieder beachtet werden. Nur steter Tropfen höhlt den Stein. Und die Gesundheitsforen, die im nächsten Jahr fortgeführt werden, haben ihren Zweck erfüllt, wenn wenigstens einige von uns darüber nachdenken und beginnen, bewusst etwas für die Gesundheit zu tun.

Krebs? Was nun? Runter von der Couch!

Verdacht | Volker Schirge über Diagnose

Auch wenn es mehr ältere als junge Menschen trifft – „eine Krebserkrankung ist immer ein einschneidendes Erlebnis“, sagt Volker Schirge, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum in Bad Salzungen. Im Gegensatz zu anderen Krankheiten, die nur einen Teil des Körpers betreffen, verletze Krebs „die Persönlichkeit als Ganzes“. Weil „Körper und Seele betroffen sind“, wenn die Diagnose Krebs gestellt wird.

Den Weg vom Verdacht zur Diagnose beschreibt Volker Schirge in seinem Vortrag. Exemplarisch stellt er für einige Krebsarten vor, wie Ärzte feststellen, woran ihre Patienten leiden. Sonographie-Methoden, Laboruntersuchungen, Computertomographie, diverse bildgebende und radiologische Verfahren sind nur einige Werkzeuge, deren sich „zum Detektieren“ bedient wird.

Was ermöglichte, sagt Volker Schirge, „dass verschiedene Krebsarten heute durch sensi-

ble Untersuchungsverfahren rechtzeitig erkannt werden können“. Wenn die Menschen frühzeitig zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Und nicht aus Angst vor der möglichen Diagnose den Verdacht verdrängen. „Bitte keine Panik“, ermuntert der Arzt – „Krebs ist heute gut therapierbar“.



Volker Schirge.

Darmkrebs | Dr. Berndt Karn über eine Krankheit, die vermeidbar und heilbar ist

Eine Krankheit, die „jeden treffen kann“. Eine Krankheit, die in vielen Fällen vermeidbar wäre. Eine Krankheit, die oft heilbar ist, wenn sie zeitig behandelt wird. Eine Krankheit, deren Früherkennung oft die Scham verhindert. Eine Krankheit, an der allein in Deutschland jedes Jahr 73.000 Menschen erkranken, 28.000 sterben – Darmkrebs.

Dr. Berndt Karn, Oberarzt in der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie im Klinikum Bad Salzungen, will „Licht ins Dunkle“ bringen. Und über eine Krankheit aufklären, „die nicht sein muss“. Weil die Menschen ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erheblich verringern könnten. Zumindest diejenigen, die weder erblich vorbelastet sind noch an einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut leiden. Dass Darmkrebs eine „sehr häufige Krebsart“ ist, sagt Berndt Karn, „daran sind nicht

unberührt unsere Lebensverhältnisse schuld“. Wer sich fettreich und faserarm ernährt, Übergewicht hat, raucht, viel Alkohol trinkt, sich wenig bewegt, erhöht das Risiko, dass im Darm ein Tumor entsteht.

Werde Dickdarmkrebs diagnostiziert, erklärt Berndt Karn, „kommt man in der Regel um eine Operation nicht rum“. Heilung sei möglich, aber „nur mit OP“, Chemo- und Immuntherapie würden unterstützend eingesetzt. Mastdarmkrebs hingegen könne in manchen Fällen auch bestrahlt werden. Die Wahl der Behandlung hänge davon ab, an welcher Stelle der Tumor sich befindet und wie weit dessen Wachstum schon fortgeschritten sei. Auch „die Frage, die die Menschen meist mehr bewegt als der Krebs“, lasse sich nicht pauschal beantworten – inzwischen sei die Medizin aber so fortgeschritten, dass nur noch nach 15 Prozent aller Mastdarmkrebsoperatio-

nen ein künstlicher Ausgang erforderlich werde. „Und wir senken die Rate weiter.“

Die Aussicht auf Heilung nach einer Darmkrebsoperation sei „gut“, sagt der Arzt. Zumindest dann, wenn der Tumor noch nicht zu groß und zu tief ins Gewebe eingedrungen sei und noch keine Metastasen in Leber und Lunge abgesiedelt habe. Im letzteren Falle gebe es „nur selten die Chance auf eine dauerhafte Heilung“.

Um so wichtiger, betont Berndt Karn, seien Vorsorge und Früherkennung. Dickdarmkrebs etwa entstehe oft aus gutartigen Polypen, „die wie kleine Pilze aussehen“ und jahrelang gutartig blieben. Bei einer Darmspiegelung können sie entdeckt und entfernt werden, ehe sie sich zu Tumoren entwickeln. Warum also gehen die Menschen nicht zur Vorsorgeuntersuchung? „Aus falscher Scham“, vermutet Berndt Karn, der in seinen Sprechstunden

die Erfahrung gemacht hat, „dass der Darm ein Tabuthema ist“. Auffallend überleicere Stuhl, Blähungen, bei denen gleichzeitig Blut oder Schleim abgehe – „wer redet da schon drüber und auch noch öffentlich?“ Viele Warnsignale, etwa Veränderungen in der täglichen Verdauung oder Blut im Stuhl, würden auch verarmholt. „Wird schon nicht so schlimm sein“, hört Berndt Karn oft. Oder auch, „dass es bestimmt bloß Hämorrhoiden sind, wenn's blutet“.

Der Arzt empfiehlt, die Vorsorge nicht zu vernachlässigen. Und: das Risiko einer Darmkrebskrankung aktiv zu vermindern. Wie das geht? Für die tägliche Bewegung sorgen – „einmal in der Woche Fitnessstudio reicht nicht“. Auf Zigaretten und Alkohol verzichten. Generell auf gute Qualität der Nahrung achten, industrielle Fertignahrung meiden, viel Obst und Gemüse essen, an



Berndt Karn.

Fett und Süßem sparen, nicht täglich Fleisch verzehren – „und dafür sorgen, dass unsere Kinder und Enkel unsere ungesunden Essgewohnheiten gar nicht erst lernen“. Was nach Ansicht Berndt Karns in „gesamtgesellschaftlicher Verantwortung“ liege. Aber auch jeder Einzelne habe die Möglichkeit, vieles zu tun, um sich vor der Krankheit Darmkrebs zu schützen: einen gesunden Lebensstil pflegen, die Signale des Körpers beachten. Und: „Runter von der Couch!“

Damit der Tumor wegbleibt

Behandlung | Dr. Klaus Blumenstengel über Therapieformen

So richtig vorstellen konnte man es sich ja nicht: Warum der Mensch nicht wieder gesund ist, nachdem die Chirurgen den Tumor entfernt, das kranke Gewebe aus dem Körper geschneitten haben. In einem auch für Laien verständlichen bildlichen Vortrag wird zum Gesundheitsforum erklärt, warum Krebs so tückisch ist. Wie die kranken Zellen sich Blut und Hormone nutzbar machen, um sich im Körper auszubreiten. Was auch nach einer Operation eine intensive Nachsorge erforderlich macht.

Die Nachsorge, „damit der Tumor wegbleibt und nicht wiederkommt“, ist eines der Spezialgebiete Dr. Klaus Blumenstengels, der mit seiner Frau, Dr. Kerstin Blumenstengel, in einer Schwerpunktpraxis für Onkologie und Hämatologie in Eisenach Patienten mit Krebs- und Bluterkrankungen

therapiert. Seit Juli arbeiten beide Ärzte auch in einer Zweigpraxis am Klinikum in Bad Salzungen, unterstützen beratend an den Stationen. Geplant sei, erklärt Klaus Blumenstengel, ein „Tumorboard“ – interdisziplinäre Fall-Besprechungen.

Auch wenn es neue Möglichkeiten gebe – Immun-, Antikörper-, Target-Therapien – werde vorläufig die Chemotherapie die Grundlage der medikamentösen Behandlung bleiben, erklärt Klaus Blumenstengel. Mit Chemotherapie versuche man in eher seltenen Fällen die Krankheit zu heilen, in der Regel diene sie als „Sicherheitsregel nach der OP, werde zur Tumorverkleinerung eingesetzt oder ermöglichte eine „Lebensverlängerung um Jahre“.

Mit neuen Medikamenten und Kombinationen könne man der gefürchteten Therapie

einiges von ihrem Schrecken nehmen. Und Klaus Blumenstengel möchte Krebskranken vor allem „die Angst nehmen“. Schmerzen und Übelkeit könne man lindern. Gegen das heftige Erbrechen, „vor dem die meisten die meiste Angst haben“, gebe es Gegenmittel. Auch der Haarausfall mache nur noch bei der Hälfte der Patienten die Krankheit unangenehm sichtbar. Was vielen Krebspatienten „sehr zu schaffen macht“, sei Anämie – Verminderung der roten Blutkörperchen. Viele litten unter Schwäche, Müdigkeit und Depressionen. „Man fühlt sich nicht wohl.“ „Innen verordnen man, was viele Radfahrer in Verruf gebracht habe: Erythropoetin. Was als Dopingmittel „Epo“ bekannt wurde, sei ein körpereigener Stoff“, erklärt Klaus Blumenstengel.

Schwer zu behandeln seien nach wie vor die Nervenstörun-



Klaus Blumenstengel.

gen – das „Ameisenlaufen und Krabbeln“, das viele Patienten beeinträchtigt. Man hofft aber auch auf diesem Gebiet auf die intensive Forschung. In der Schmerztherapie etwa seien enorme Fortschritte zu verzeichnen.

Eine „nebenwirkungslöse Tumorthherapie gibt es nicht“, sagt Klaus Blumenstengel, „aber wir haben's im Griff“.

Die richtige Mischung

Medikamente | Dr. Günter van Almsick über die Klinikapotheke

Arznei verschreiben lassen, Packungsbeilage lesen, einnehmen. Dreimal täglich nach den Mahlzeiten? So einfach ist es nicht, wenn eine Krebserkrankung mit Medikamenten behandelt wird. Dr. Günter van Almsick erklärt, was er „den bescheidenen Beitrag“ seiner Abteilung im Klinikum Bad Salzungen, der Krankenhausapotheke, nennt:

Wichtig sei, das „Verhältnis von Wirkung und Nebenwirkung“ eines Medikaments für die Patienten „so günstig wie möglich zu gestalten“. Nicht nur, weil es große und kleine Menschen, dicke und dünne Menschen gibt, werden die Dosierungen der Krebsmedikamente individuell berechnet, zubereitet und dosiert. Körpergewicht und Körperoberfläche müssen berücksichtigt werden – und das Leistungsvermögen der Nieren des Kranken.

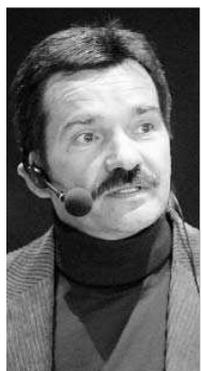
Ein Mittel, das die Krankheit bekämpft, kann möglicherweise für die nicht erkrankten Teile des Körpers nicht gut oder gar Gift sein. Handelt es sich um einen Stoff, der über die Nieren

ausgeschieden wird, sei es wichtig, erklärt Günter van Almsick, zu wissen, ob der Patient gut funktionieren könnte. Nieren hat – über die die Gift „schnell wieder draußen ist“, oder ob seine Nieren weniger gut arbeiten, „das Gift länger im Körper bleibt“.

Um die individuelle Mischung in Zusammensetzung und Dosis eines Medikaments zu gewährleisten, stellt das Team um Günter van Almsick viele Arzneimittel in der Krankenhausapotheke her. Wo, anders als in öffentlichen Apotheken, die besonderen räumlichen und personellen Voraussetzungen gegeben seien – „wir haben hier alles“. Eine mehrfache Qualitätssicherung und die direkte Kommunikation mit den behandelnden Ärzten, erklärt der Apotheker, ermöglichte „für jeden Einzelnen das Optimale“.



Günter van Almsick.



Gert Hoppstock.

Strahlen? Ein Mallorcaflug oder zehn Mammographien

Brustkrebs | Dr. Gert Hoppstock über neue Möglichkeiten, über den Goldstandard – und über einen Grund, den Landkreis zu verändern

Zwei Wochen habe er über seinen geplanten Vortrag nachgedacht, erklärt Dr. Gert Hoppstock, Oberarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Bad Salzungen. Am Vorabend dann habe ihm seine Frau eine Illustrierte gezeigt – „da stand auf einer Doppelseite alles“. Alles über das Thema, das jedes Jahr 55.000 neu erkrankte Frauen in Deutschland – in der Frauenklinik in Bad Salzungen jede Woche eine – in Angst und Schrecken versetzt: Brustkrebs.

Nicht zuletzt deshalb kann Gert Hoppstock seine Erläute-

rungen auf die neuesten Entwicklungen und Möglichkeiten konzentrieren. Neu seit dem vergangenen Jahr ist vor allem die Mammographierheurnuntersuchung, das „Screening“, in Thüringen. Alle Frauen zwischen 50 und 69 werden aufgefordert, diese Möglichkeit zur Früherkennung von Brustkrebs zu nutzen. „Es wird was getan.“ Aber: Nicht überall in Thüringen sei die Reihenuntersuchung schon organisiert. Während das Screening in Schmalkalden-Meiningen etwa schon realisiert wurde, „passiert hier noch gar nichts“. Ob die poli-

tisch Verantwortlichen, überlegt Gert Hoppstock mit einem Augenzwinkern, „doch überlegen sollten, sich eher dorthin als nach Eisenach zu orientieren?“

Wichtiger aber: Zur regelmäßigen Brustkrebsvorsorgeuntersuchung kann jede Frau gehen. Auch ohne angeschrieben worden zu sein. Das Klinikum Bad Salzungen sei Kooperationspartner des „Brustzentrums Südtüringen“, was ein Zusammenwirken verschiedener Spezialisten erleichtere. Seit April befindet sich am Klinikum auch das „Medizinische Versorgungszentrum Röntgen“ (MZR), das eng mit der Frauenklinik zusammenarbeite. Dort werden Mammographien gemacht.

Die Mammographie, das Röntgen der Brust, ist für Gert Hoppstock „der Goldstandard“, die Methode, „für die ich eine Lanze brechen will“. Keine andere Methode ermöglichte eine so genaue Untersuchung und Beobachtung des Gewebes, als im Vergleich der Bilder über Jahre. Die „Angst vor dem Apparat“ sei nicht gerechtfertigt, ebensowenig die häufig geäußerte Furcht vor der Strahlenbelastung – „ein Flug nach

Mallorca bringt zehnmal so viel Strahlenbelastung, also gehen Sie lieber zur Mammographie“. Mit der Brustkrebs im Frühstadium erkannt werden könne.

Und auch wenn die Diagnose „noch so schlimm ist“, gebe es nach heutigem Stand der Medizin Hoffnung. Die Überlebensrate nach Brustkrebs steige an, auch wenn die Krankheit immer noch häufigste Todesursache bei Frauen zwischen 35 und 55 sei. Die große Angst vor Verstümmelung, die alle Brustkrebspatientinnen plage, könne man inzwischen sehr vielen nehmen – die neuen operati-

ven Therapien ermöglichten die Erhaltung der Brust. Da man auch nicht mehr „die ganze Achselhöhle ausräumt“, mit neuesten Geräten lediglich den „Wächterlymphknoten“ aufspüre und entferne, entstehe auch das früher häufige nachoperative Problem mit dem geschwächten Arm nicht mehr.

Weitere Fragen zum Mammakarzinom und zur Mammographie? Werden, sagt Gert Hoppstock, im Klinikum und im Medizinischen Versorgungszentrum Röntgen beantwortet:

☎ 03695/6405
☎ 03695/64051

☎ 03695/64051