Informationsmaterial vom 11.05.2017

Krebs – Was kann ich dagegen tun?

Diese Frage stellen viele Patienten ihrem Arzt, wenn sie mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden. Etwa die Hälfte der Patienten wenden im Laufe ihrer Therapie komplementäre oder alternative Methoden an. Doch wann nützen pflanzliche Wirkstoffe, Akupunktur oder Nahrungsergänzungsmittel? Und wann schaden sie?

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Seit Jahren steigt nach Angaben des deutschen Krebsregisters die Zahl der Neuerkrankungen. Im Vergleich zu 1970 hat sie sich sogar verdoppelt. Doch es gibt auch gute Nachrichten. Die Lebensqualität der Betroffenen ist stark gestiegen. Und mehr als die Hälfte der Patienten kann heute auf dauerhafte Heilung hoffen.

Ein Grund dafür liegt sicherlich bei immer besseren Therapien, die individueller auf den Patienten abgestimmt werden können. Und was vor einigen Jahren noch undenkbar war: An vielen Kliniken arbeiten mittlerweile Onkologen, Ärzte für Naturheilverfahren und Psychologen Hand in Hand. Doch in der Kombination von schulmedizinischen und naturheilkundlichen Therapien liegen Chance und Gefahr zugleich. „Die komplementäre Medizin hat durchaus das Potential, den Patienten zu helfen“, sagt Professorin Jutta Hübner, Studiogast bei Hauptsache Gesund. „Sie lindern Nebenwirkungen, stärken Körper und Psyche und geben dem Patienten etwas aktiv in die Hand.“ Die Onkologin beschäftigt sich seit Jahren mit der Problematik und hat derzeit eine Stiftungsprofessur für Integrative Onkologie am Uniklinikum Jena inne. „Für die Wirksamkeit der ergänzenden Mittel oder Methoden gibt es aber oft nur minimale Nachweise“, warnt die Expertin. Bei etlichen alternativen Behandlungen ist daher Vorsicht geboten.

Vorsicht vor Scharlatanen

So starben im vergangenen Sommer mindestens drei Menschen, nachdem sie bei einem Heilpraktiker im "Biologischen Krebszentrum Bracht" in Nordrhein-Westfalen Infusionen mit einem Mittel erhalten haben, das angeblich das Tumorwachstum hemmen soll. Dessen Wirksamkeit und Verträglichkeit wurde jedoch nicht in Studien untersucht. Laut Staatsanwaltschaft Krefeld dauern die Ermittlungen zu den genauen Umständen bis heute an. „Wir haben in der Onkologie eigentlich gute Zentren und Praxen“, sagt Jutta Hübner. „Deswegen sollte man hellhörig werden, wenn etwas außerhalb dieses Systems läuft. Auch wenn das versprochene Mittel alle Krebsarten in jedem Stadium heilen soll, ist Vorsicht geboten.“ Misstrauisch sollten Patienten auch werden, wenn die angebotene Therapie gar keine Nebenwirkungen haben soll. Und auch bei freiverkäuflichen Mitteln aus dem Internet sollte man wachsam sein. Aprikosenextrakt beispielsweise klingt völlig harmlos, ist es aber nicht. „Es enthält Amygdalin, das ist aus meiner Sicht mit das Gefährlichste, dass wir derzeit haben. Letztlich setzt die Substanz Blausäure frei, man muss davor warnen das einzunehmen“, so Professor Hübner.

Nebenwirkungen lindern

In Absprache mit dem behandelnden Arzt sind ergänzende Therapien jedoch durchaus sinnvoll, besonders um Nebenwirkungen zu verringern. So kann Ingwer die Übelkeit bei einer Chemotherapie lindern. Leichter Sport und Bewegung mildern Schwäche und chronische Müdigkeit, das sogenannte Fatigue-Syndrom. Bei Bestrahlung im Gesicht helfen gefrorene Ananasstücke sowie Spülungen mit Kamille gegen unangenehme Entzündungen der Mundschleimhaut. Zudem gibt es gute Belege für die Wirksamkeit von Selen und Vitamin D. „Die ergänzende Therapie muss aber immer auf die schulmedizinische Therapie abgestimmt sein. Vor allem Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Nebenwirkungen müssen bedacht werden, sonst kann eine komplementäre Therapie dem Patienten schaden", betont die Expertin für komplementäre Medizin und Naturheilkunde. Das gilt beispielsweise auch für pflanzliche Wirkstoffe, durch die es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen kann. So können beispielsweise Johanniskraut oder Ginkgo die Wirkung einer Chemotherapie verändern.

Die Macht der Selbstheilungskräfte

Wenn eine regelmäßige Rücksprache mit dem Arzt erfolgt, dann ist es gut, sich nicht nur behandeln zu lassen, sondern auch selbst zu handeln. Egal ob Sport, Wickel, Güsse oder Bäder – die Behandlungen haben alle das gleiche Ziel: Sie sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und die Lebensqualität verbessern. So sind die Betroffenen der oft langwierigen Therapie besser gewachsen. Und der positive Einfluss der seelischen Balance auf den Krankheitsverlauf ist auch tatsächlich nachgewiesen.

Ultraschall und Bestrahlung als Therapie der Zukunft

Fokussierter Ultraschall sowie präzise MRT-Bildgebung und punktgenaue Bestrahlung - diese Kombination soll die Krebsbehandlung revolutionieren. Einer der Revolutionäre ist Andreas Melzer vom Innovationszentrum für computerassistierte Chirurgie der Uni Leipzig. Im Kampf gegen den Krebs will er Ultraschall und MRT vereinen: „Der Ultraschall selber lässt sich im MRT anwenden, weil diese Systeme für die Magnetfelder geeignet sind und man dann ganz gezielt therapieren kann."

Und so soll das funktionieren: der Patient befindet sich in einem MRT-Gerät, das genau die Lage der Tumore aufzeigt. Der Ultraschall wird darauf fokussiert und kann ganz gezielt die Geschwulst erhitzen. Bei Temperaturen über 60 Grad sterben die Tumorzellen ab. Ein solches MRT-Ultraschall-Gerät soll demnächst an der Uniklinik Leipzig eingesetzt werden, zum Beispiel bei Tumoren der Gebärmutter und Knochenmetastasen.

Schon die Kombination aus Ultraschall und MRT bedeutet einen großen Fortschritt bei einigen Krebsarten. Einen regelrechten Durchbruch erhoffen sich die Forscher, wenn man beides noch mit der Bestrahlung kombiniert. Deren Wirksamkeit ließe sich aus Sicht der Experten am Dresdner OncoRay-Zentrum deutlich verbessern. „Da scheint uns der fokussierte Ultraschall recht vielversprechend", sagt Professor Mechthild Krause, die Direktorin des Forschungszentrums. „Weil er biologische Effekte hat, die Sauerstoffversorgung im Tumor ändert und es ganz gezielt bestimmte Areale angreifen kann." Die Erwartungen der Forscher an das sogenannte Sono-Ray, also das Schall-Strahl-Verfahren, sind sehr hoch. In drei Jahren soll die Kombination aus MRT, Ultraschall und Bestrahlung erstmals an Patienten ausprobiert werden.

Zahl der Krebsneuerkrankungen pro Jahr

Männer		**Frauen**	
Prostatakrebs	59.620	Brustkrebs	71.640
Darmkrebs	33.370	Darmkrebs	27.210
Lungenkrebs	34.690	Lungenkrebs	18.810
Harnblasenkrebs	11.750	Gebärmutterhalskrebs:	10.870
Hautkrebs	10.940	Hautkrebs	10.470

(Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten, 2013)

Rat & Hilfe
Bei den Landes-Krebsgesellschaften gibt es Hilfe, Rat und Antworten auf Fragen sowie Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Sächsische Krebsgesellschaft e. V.
Schlobigplatz 23, 08056 Zwickau
Tel: 0375 281403
Fax: 0375 281404
E-Mail: info@skg-ev.de
Internet: www.skg-ev.de

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstr. 23, 06114 Halle (Saale)
Tel: 0345 4788110
Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
Internet: www.sakg.de

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Paul-Schneider-Str. 4, 07747 Jena
Tel: 03641 336986
Fax: 03641 336987
E-Mail: info@krebsgesellschaft-thueringen.de
Internet: www.krebsgesellschaft-thueringen.de
Bundesweit unter:
Internet: www.krebsgesellschaft.de

Buchtipps:
Jutta Hübner: Aloe, Ginkgo, Mistel & Co, Ergänzende Wirkstoffe in der Krebsbehandlung. Schattauer 2009

Gustav Dobos, Sherko Kümmel: Gemeinsam gegen Krebs. Verlag Zabert Sandmann 2011

Verstaucht, gezerrt, entzündet - Was tun gegen Fußschmerzen?

Bei Fußschmerzen denkt man häufig zuerst an die Gelenke, einen Bruch oder Arthrose. Doch der Fuß gehört zu den komplexesten Körperteilen des Menschen. Zahlreiche Bänder und Sehnen geben ihm Stabilität. Und manchmal sind Verletzungen oder Entzündungen genau dieser Bänder und Sehnen sogar komplizierter als ein Bruch.

Unsere Füße bestehen aus 26 Knochen, 33 Gelenken sowie über 100 Bändern und Sehnen – ein wahres Wunderwerk der Anatomie! Doch der filigrane Aufbau ist ziemlich empfindlich. Ein leichter Fehltritt an der Haustür, Überlastung beim Sport, ein Ausrutschen auf nassem Boden – oft kommt es durch solche vermeintlichen Lappalien zu langwierigen Bänder- und Sehnenverletzungen.

Umgeknickt: Sehnen und Bänder heilen schlechter als Bruch
Meist heißt es dann: eine Bänderdehnung oder ein Sehnenriss ist schlimmer als ein Bruch. Und da ist tatsächlich etwas dran. „Ein Knochen braucht etwa sechs Wochen um zu heilen,

eine Sehne etwa das Doppelte, also 12 Wochen", sagt Privatdozentin Dr. Natalia Gutteck, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie am Uniklinikum Halle. „Und sie heilt nie wieder so wie vorher. Man hat immer eine Narbe." Und diese kann langfristig Schwierigkeiten bereiten. Bei Sehnen- und Bänderverletzungen braucht man also viel Geduld, Physiotherapie und Training, um wieder fit zu werden. Man ist auch wieder davon abgekommen, jeden Bänderriss zu operieren. „Bei Studien hat sich gezeigt, dass Patienten, die operiert wurden und Patienten, die nicht operiert wurden, einen ähnlich langen Heilungsweg hatten", so Dr. Gutteck.

Plattfuß: gerissene Sehne als Ursache
Wie der Name schon sagt, ist bei einem Plattfuß das Fußgewölbe ganz platt und durchgetreten. Je nach Ausprägung tut dann jeder Schritt weh, weil beim Gehen nicht mehr abgefedert werden kann. Eine Ursache für die Entstehung eines Plattfußes ist eine geschwächte Sehne. Sie hat eine Art Hebelfunktion und hält das Längsgewölbe zusammen. In leichteren Fällen helfen spezielle Schuheinlagen oder Orthesen. In schwierigen Fällen hilft nur eine Operation, bei der die Sehne gekürzt oder ersetzt und gleichzeitig auch der Knochen gerichtet wird.

Achillessehne: die stärkste Sehne unseres Körpers
Die Achillessehne verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein am Fuß und ist die stärkste Sehne unserer Körpers. Wird sie übermäßig stark oder einseitig belastet, dann entzündet sie sich, schmerzt und schwillt an. Häufig lagert sich rund um die Sehne dann Flüssigkeit ein, was man bei einer Ultraschalluntersuchung auch sehen kann. Da entzündetes Sehnengewebe durchaus auch zu einem Riss führen kann, sollte die Entzündung gut behandelt werden. Normalerweise ist das mit konservativen Methoden möglich, wie entzündungshemmenden Medikamenten, kühlenden Auflagen, speziellen Schuheinlagen, Physiotherapie und Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur.

Fersensporn: chronisch entzündete Sehnenplatte
Es fühlt sich an, als ob man mit der Ferse auf eine Reiszwecke tritt. Ein Fersensporn kann höllische Schmerzen machen. Die Ursache für den Schmerz ist eine chronisch entzündete Sehnenplatte unter dem Fuß. Sie stützt das Fußgewölbe und schützt die Unterseite vor Verletzungen. Ist sie entzündet, versucht der Körper zum Ausgleich die Auftrittsfläche durch Kalkeinlagerungen zu vergrößern. Ein Fersensporn entsteht. Patienten brauchen häufig viel Geduld und müssen einige Therapien ausprobieren, um Erleichterung zu erfahren. Medikamente lindern die Schmerzen und sind die Basis für die weitere Therapie. Mithilfe einer Einlage im Schuh kann der Fuß wieder ausgerichtet werden. Durch eine weiche Polsterung und eine Aussparung im Fersenbereich kann man den Druck von der schmerzenden Stelle nehmen. Krankengymnastik kräftigt die Fußmuskulatur und löst Verspannungen. In Einzelfällen werden auch Kortisonspritzen und eine Stoßwellentherapie angeraten, um den Schmerzen beizukommen.

Schon gewusst?
Bänder und Sehnen sind keineswegs das Gleiche. Sie haben unterschiedliche Funktionen. Bänder verbinden Knochen miteinander und stabilisieren diese. Sehnen dagegen verbinden Knochen und Muskeln und übertragen die Kraft vom Muskel auf die Knochen.

Kleine Fußgymnastik

Mit einer gezielten Gymnastik kann man Fußbeschwerden vorbeugen und sogar seinen Gleichgewichtssinn wieder schärfen. Denn unsere Füße sind über viele kleine Nerven mit unserem Gehirn verbunden. Also raus aus den Schuhen und los geht's!

Kreisen
Lassen Sie die Füße im Sitzen kreisen. Jeweils fünf Mal nach links und fünf Mal nach rechts.

Spreizen
Krallen Sie die Zehen erst nach innen und versuchen Sie sie dann möglichst weit auseinander zu spreizen. Gar nicht so einfach! Zehn Mal wiederholen.

Greifen
Legen Sie einen Bleistift auf den Boden und rollen Sie mit der Fußsohle mehrfach hin und her. Probieren Sie, den Stift mit den Zehen zu greifen. Oder klemmen Sie sich den Stift zwischen die Zehen und schreiben damit Ihren Namen.

Rollen
Legen Sie einen Tischtennis- oder Golfball unter die Füße. Lassen Sie den Ball unter der Sohle von der Zehe bis zur Ferse rollen. Und dann wieder nach vorne!

Reißen
Versuchen Sie eine Zeitung mit Ihren Füßen in kleine Schnipsel zu zerreißen! Dabei kommen nicht nur Ihre Fußmuskeln, sondern wahrscheinlich auch Ihre Lachmuskeln in Bewegung!

Medizinische Vorsorgeuntersuchungen:

„Ja bitte" oder „Nein danke"?

Die Idee ist eigentlich gut: Mit rechtzeitigen Untersuchungen Krebs, Gefäßanomalien oder Grünen Star erkennen und so Erkrankungen vermeiden. Doch nach Meinung der Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Ingrid Mühlhauser ist der Nutzen gering. Sie sagt: Vorsorge gaukelt den Menschen einen Schutz vor, den es nicht gibt.

Ist es denn nicht richtig, dass die Medizin Risiken möglichst früh erkennt?

Die meisten Menschen denken: Früher untersuchen lassen ist besser! Und noch besser sei es, wenn man etwas gefunden hat. Dabei kann es auch schlecht sein, wenn man etwas findet. Denn oft werden in erheblichem Ausmaß Dinge behandelt, die niemals eine Krankheit geworden wären. Beispiel: Vaginale Ultraschalluntersuchung auf Eierstockkrebs, eine der häufigsten iGEL-Leistungen, für die die Frauen selber bezahlen müssen. Inzwischen gibt es eine ganze Reihe Studien, die gezeigt haben, dass trotz dieser Untersuchungen nicht weniger Frauen an Eierstockkrebs sterben. Dagegen gibt es eine ganze Reihe unerwünschter Nebeneffekte der Untersuchungen, also falsche Verdachtsbefunde, die dann weiter abgeklärt werden. Dann wird operiert, was wieder Risiken mit sich bringt. Das heißt: Die Menschen werden durch solche Untersuchungen eher krank, als gesund!

Taugen die Vorsorgetests aus der Apotheke etwas?

Der Großteil der Vorsorgeprodukte aus der Apotheke ist für den Laien gut handhabbar. Doch die Aussagekraft ist nicht bei allen gleich hoch. Die meisten dieser Tests zeigen zu schnell ein positives Ergebnis. Auch wenn man bei solch einem Produkt ein positives Ergebnis hat, sollte man nicht gleich in Panik ausbrechen. Den Gang zum Arzt oder zum fachkundigen Apotheker können die Heimtests nicht ersetzen.

Unser Test: Vorsorge-Checks für Zuhause

Wir haben vier frei verkäufliche Vorsorge-Tests auf ihre Aussagekraft überprüft.

1. Cholesterin-Check:
   Der Test kann nur den Gesamtcholesterinwert messen. Er kann nicht unterscheiden zwischen dem guten Cholesterin – dem HDL – und dem schlechten – dem LDL.

2. Darmkrebs-Vorsorgetest
   Getestet wird auf Blut im Stuhl. Das ist ein Indiz für Darmkrebs. Aber er kann auch bei vielem anderen anschlagen, wie z.B. Hämorrhoiden, Darmentzündungen sogar auf die Einnahme bestimmter Lebensmittel.

3. Allergie-Test
   Dieser Test weist den Immunglobulin-Wert im Blut nach. Der kann allerdings auch wieder andere Ursachen haben, als eine Allergie. Hat man nur den Test positiv und ansonsten keine Symptome, ist man wahrscheinlich auch nicht allergisch.

4. Vorsorge-Urintest zur Erkennung von Diabetes
   Überprüft wird der Zuckerwert im Urin. Bevor aber beim Diabetiker Zucker im Urin nachweisbar ist, ist die Krankheit schon weit fortgeschritten und dann wäre ein Selbsttest überflüssig. Besser wäre es, nüchtern Blutzucker zu messen.

Fazit: Alle getesteten Produkte funktionieren grundsätzlich. Doch die Aussagekraft ist nicht bei allen gleich hoch. Und den Gang zum Arzt oder zum fachkundigen Apotheker können die Heimtests nicht ersetzen.

Welche Vorsorgeuntersuchungen sollte man aber auf jeden Fall machen?

Sinnvoll sind die Vorsorgeuntersuchungen, zu denen man eingeladen wird. Bei Frauen ist das das Brustkrebsscreening ab 50 Jahren. Auch zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung wird eingeladen. Zum Darmkrebsscreening sollen ab 2018 Einladungen verschickt werden. Das sind die drei Früherkennungsuntersuchungen, die im Rahmen eines strukturellen Qualitätssicherungsprogramms angeboten werden.

Wie kann man denn herausfinden, welchen Nutzen und welche Risiken bestimmten Untersuchungen mit sich bringen?

Vor wenigen Wochen erst hat das Gesundheitsministerium das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen beauftragt, eine Internetplattform zur Patienteninformation auszubauen – sie wird www.gesundheitsinformation.de heißen. Am 17. Mai ist das erweiterte Angebot online. Dort findet der Patient unabhängige, wissenschaftsbasierte und verständliche Informationen. Es ist jedem Patienten zu raten, sich auf diesen Seiten zunächst zu informieren, bevor er einer Vorsorgeuntersuchung zustimmt.

Unser Fall: Aorten-Aneurysma

Fast tot, weil eine Vorsorgeuntersuchung von den Kassen bislang nicht bezahlt wurde: dieses Schicksal hätte Justus Rumpf aus Linde im Löwenberger Land fast ereilt. Zunächst hat der 73-jährige nur leichten Bluthochdruck. So ganz ernst nimmt er die Warnungen seines Hausarztes nicht. Er hat sich zwar ein Blutdruckmessgerät für zuhause gekauft, benutzt es aber nicht sehr regelmäßig. Als er im vergangenen November mehr aus Neugier misst, traut er seinen Augen nicht. Er hat einen Puls von über 130 Herzschlägen pro Minute – doppelt so hoch, wie normal! Beim Arzt wird ein EKG geschrieben und gleich danach der Rettungswagen gerufen. Justus Rumpf hat Vorhofflimmern. In der Klinik wird ein Puls von 158 Schlägen pro Minute gemessen. Der nächste Behandlungsschritt wäre jetzt ein Elektroschock, um das Herz wieder in den richtigen Takt zu bringen. Davor wird routinemäßig ein Ultraschallbild des Herzens gemacht. Nur durch einen Zufall schaut sich die behandelnde Ärztin auch den Bauchraum mit dem Ultraschallgerät an – und entdeckt dabei ein fast 6 Zentimeter großes Aneurysma der Bauchschlagader. Hätte Justus Rumpf den Elektroschock bekommen, wäre es wahrscheinlich geplatzt und er wäre innerlich verblutet.

Das Problem:

Niemand wusste, dass der Rentner das Aneurysma hat. Bei einer simplen Vorsorgeuntersuchung mit Ultraschall hätte es entdeckt werden können. Aber die Krankenkassen bezahlten dieses Screening bislang nicht.

Das sagt die Expertin:

Das Thema ist im vergangenen Jahr vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bearbeitet worden und es gibt nun den Beschluss, dass die Krankenversicherungen eine Ultraschalluntersuchung für Männer ab 65 Jahre bezahlen.

Aber: Nur bei 20 von 1000 Untersuchten findet man eine solche Ausbuchtung der Aorta. Bei den meisten von ihnen hätte das Aneurysma nie in ihrem Leben ein Problem gemacht und bei den meisten ist durchaus nicht sofort eine Operation nötig. Nur bei 2 von 1000 besteht die Indikation für eine OP. Es heißt aber nicht, dass diese beiden auch an dem Aneurysma gestorben wären, wenn es nicht operiert worden wäre. Hinzu kommt: Alle 20 Betroffenen ängstigen sich fortan. Das sind unerwünschte Effekte, die Lebensqualität kann darunter leiden, denn sie sind psychisch belastet, unterziehen sich regelmäßigen Kontrolluntersuchungen oder gar einer unnötigen Operation. Der Nutzen ist gering und ein Schaden ist möglich.

Interessante Links:

www.gesundheitsinformation.de
www.igel-monitor.de
www.harding-center.mpg.de/de/gesundheitsinformationen/faktenboxen

Buchtipp
Dr. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzttipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund"-Journal
zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:
Prof. Ingrid Mühlhauser, Hamburg
Prof. Jutta Hübner, Onkologin, Berlin
PD Dr. Natalia Gutteck, Fachärztin für Orthopädie, Universitätsklinikum Halle

Anschrift
MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund" , 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;
E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 18.05.2017
Gelenkentzündung, Hygiene & Haut