

**MEDKONKRET-NACHBERICHT. Lebensqualität trotz Krebserkrankung**



Einmal mehr war der Panoramasaal im Landeskrankenhaus Feldkirch bei einem MedKonkret-Vortrag bis auf den sprichwörtlich letzten Platz und darüber hinaus besetzt.

WIP/PAULITSCH

# Vor Krebs ist niemand gefeit

Aber zumindest könnten dreißig Prozent der Tumore vermieden werden.

**FELDKIRCH** Einmal ist mitunter nicht genug, besonders, wenn es um gesundheitsrelevante Themen wie Krebs geht. Deshalb hat sich Primar Holger Rumpold spontan bereit erklärt, seinen MedKonkret-Vortrag zu wiederholen. Denn der

Andrang in den Panoramasaal des Landeskrankenhauses Feldkirch war so groß, dass zum Leidwesen der Organisatoren zahlreiche Besucher draußen bleiben mussten. Die Zusatzveranstaltung findet am Dienstag, 6. März 2018, ab 19

Uhr wieder im Panoramasaal des Schwerpunktspitals statt. Holger Rumpold, Leiter der Inneren II im LKH Feldkirch, ging in seinen Ausführungen achtsam mit Worten um. Er stellte aber auch von Anfang an klar, dass niemand

vor einer Krebserkrankung gefeit ist und Vorhaltungen bezüglich Lebensstil daher immer fehl am Platz sind. Denn: „Es gibt auch äußere Mechanismen, die einwirken.“ Die Fähigkeit, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, hänge zudem

stark von der sozialen Situation ab. Die Vorbeugung sieht Rumpold ebenfalls differenziert. „Natürlich kann ich jedem sagen, er soll nicht rauchen, nicht trinken, sich gesund ernähren und bewegen. Aber das gibt ihm noch lange keine Sicherheit, vor einer Krebserkrankung geschützt zu sein“, verdeutlicht der Onkologe die Gratwanderung zwischen persönlicher Freiheit und Bevormundung.

Dennoch könnten wenigstens 30 Prozent aller Krebserkrankungen durch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie Alkohol- und Nikotinabstinenz vermieden werden. Die gute Botschaft: Diese 30 Prozent betreffen die häufigsten Tumorarten, also Darm-, Brust- und Lungenkrebs. „Deshalb macht es Sinn, die Maßnahmen zu setzen, die möglich sind“, betonte Holger Rumpold. Neben Alkohol und Nikotin gilt rotes und verarbeitetes Fleisch als krebsfördernd. Bei sportlichen Aktivitäten sollte nicht auf das Krafttraining vergessen werden. Der Grund: Krebspatienten mit guter Konstitution haben bei einer Therapie deutlich weniger Nebenwirkungen und überleben länger als etwa Betroffene mit Übergewicht.

**Ängste und soziales Umfeld**

Ist eine Krebserkrankung manifest, geht es laut Rumpold um mehr als Ernährung und Sport. Es gelte, das soziale Umfeld der Patienten sowie deren Ängste zu berücksichtigen. „Angst macht viel mit Menschen. Sie beeinflusst die Lebensqualität stark.“ Umso wichtiger sei es, gut auf körperliche und seelische Phänomene einzugehen. **VN-MM**

**FRAGEN AUS DEM PUBLIKUM**

**Wie können Tumore noch genauer bestimmt werden als nur mit dem Ausschlussverfahren?**

**RUMPOLD** Es gibt Tumore, von denen wir nicht wissen, woher sie kommen. Dann müssen wir das Ausschlussverfahren anwenden. In aller Regel wird aber nach einem Raster vorgegangen: Welches Organ ist betroffen, welche spezifischen Merkmale hat der Tumor usw. Besondere Bedeutung kommt dem Pathologen zu, der die feinstoffliche Untersuchung des Gewebes vornimmt. Ich kann sagen, dass die Onkologie in der Betreuung von Patienten ganz nahe an der Wissenschaft arbeitet.

**Krebsprävention kann sehr früh beginnen, weil uns der Zelltod vom Anfang des Lebens an begleitet, etwa indem man schlechte Öle meidet...**

**RUMPOLD** Die Diskussion über Omega-3- und andere Fette wollte ich bewusst vermeiden, weil es auch da keine Zauberformel und es zudem viele andere Risiken gibt. Die Ernährung ist Teil eines Konzepts, aber nicht das einzige. Keine Frage, schlechte Fette sind ungünstig, doch Vorbeugung sollte in ein Gesamtkonzept eingebettet sein.

**Kann Stress eine Krebserkrankung begünstigen?**

**RUMPOLD** Untersuchungen bei sehr stark stressbelasteten Personen haben keine vermehrte Krebshäufigkeit ergeben. Es gibt auch sonst keine Belege dafür, dass Stress Krebs auslöst. Dass er nicht gesund ist, ist klar. Doch man kann sich nicht immer aussuchen, ob

man Stress hat oder nicht. Und jemand hat nicht Krebs, nur weil er ist, wie er ist.

**Gibt es Studien zu Nahrungsmitteln, die speziell Krebs fördern?**

**RUMPOLD** Es gibt Beobachtungsstudien, denen zufolge vor allem gepökelte Produkte krebsfördernd sind.

**Wie stehen Sie zur Mammografie?**

**RUMPOLD** Der Effekt der Früherkennung ist da, deshalb macht sie Sinn. Unklar sind noch die Intervalle. Man kann es übertreiben, aber auch zu vorsichtig sein. Ich denke, wir sind im Moment zu vorsichtig, wobei das Problem die falsch-positiven Diagnosen sind, weil dann meist sofort Therapiemaßnahmen eingeleitet werden, die unter Umständen nicht sein müssten. Extrem wichtig als Ergänzung ist die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust.

**Wie sagen Sie zu Fastenkuren?**

**RUMPOLD** Ich persönlich glaube, das Fasten wird unterschätzt. Kombiniert mit ausgewogener Ernährung kann es helfen, Übergewicht zu vermeiden.

**Ist angedacht, im Landeskrankenhaus Feldkirch eine Anlaufstelle für Krebspatienten einzurichten, wo sie nach der Behandlung kompakte Informationen erhalten? Ich würde mit dem Hinweis „Sie können alles essen“ entlassen.**

**RUMPOLD** Sie haben recht, flankierende Maßnahmen kommen oft zu kurz. Es wäre auch

mein Ziel, eine solche Stelle zu realisieren. Den Arbeitsauftrag nehme ich mit.

**Wie verhält es sich mit Ernährung und Sport bei weniger häufigen Krebsarten?**

**RUMPOLD** Es gilt im Prinzip dasselbe, nur der Kontext ist dann ein anderer.

**Was halten Sie davon, den Krebs quasi auszuhungern?**

**RUMPOLD** Nicht viel. Gibt man dem Krebs keinen Zucker mehr, holt er sich eben etwas anderes. Es ist meines Erachtens auch kontraproduktiv, einem Patienten, der durch die Behandlung ohnehin schon geschwächt ist, noch eine Hungerkur aufzuzwingen. Wichtiger wäre eine vernünftige Ernährungsberatung.

**Ich hatte vor einigen Jahren Krebs. Bin ich nun gesund oder nur krebsfrei?**

**RUMPOLD** Diese Frage stellt immer noch eine Herausforderung dar, weil es keine schlüssige Antwort darauf gibt. Bei den meisten Krebserkrankungen werden die Untersuchungen nach fünf Jahren eingestellt, weil die Wahrscheinlichkeit, dass der Krebs wiederkommt, sehr gering ist. Medizinisch wird nach zehn Jahren von Heilung gesprochen. Das gilt jedoch nicht für alle Tumorarten. Es hängt immer auch von den Detailfaktoren ab.

**Gibt es eine Vorsorgemöglichkeit für den Dünndarm?**

**RUMPOLD** Nein, weil man da nicht hinkommt.



## Veranstaltungstermine

Prim. Dr. Reinhard Bacher: Alterspsychiatrie – demenzielle Erkrankungen  
Dienstag, 20. Februar 2018, 19 Uhr, Panoramasaal LKH Feldkirch

\* Prim. Doz. Dr. Holger Rumpold: Lebensqualität trotz Krebserkrankung \* Zusatztermin wegen großer Nachfrage  
Dienstag, 6. März 2018, 19 Uhr, Panoramasaal LKH Feldkirch

Prim. Doz. Dr. Günter Höfle: Osteoporose – wenn die Knochen leiden  
Dienstag, 20. März 2018, 19 Uhr, Montforthaus Feldkirch

Prim. Dr. Peter Cerkl: Einmal tief durchatmen – die gesunde Lunge  
Dienstag, 17. April 2018, 19 Uhr, Panoramasaal LKH Feldkirch

Prim. Prof. Dr. Stefan Mennel: Die Sehkraft erhalten – was muss ich tun?  
Dienstag, 15. Mai 2018, 19 Uhr, Halle 12, Messequartier Dornbirn