

„Dem Krebs kann man vorbeugen“

INTERVIEW Onkologin Dr. Martina Stauch spricht am heutigen Weltkrebstag über die häufigsten Formen von Krebs und darüber, warum in der Region Darmkrebs so häufig ist. Allein 2010 werden für Deutschland 430 000 Neuerkrankungen erwartet.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **CORINNA IGLER**

Kronach – Diagnose Krebs – sie erhalten immer mehr Menschen, wie die Onkologin und Vorsitzende des Vereins „Gemeinsam gegen Krebs“, Dr. Martina Stauch, in einem Gespräch mit unserer Zeitung anhand von Zahlen bestätigt. Anlässlich des heutigen Weltkrebstages haben wir uns mit ihr unterhalten.

Das Motto des diesjährigen Weltkrebstages lautet „Ein gesunder Lebensstil kann Krebs vorbeugen“. Inwieweit ist dies richtig? Kann man Krebs vorbeugen?

Dr. Martina Stauch: Fehlernährung, mangelnde Bewegung, negativer Stress – all das können Ursachen sein, das ist richtig. Ein Ansatzpunkt ist es, dem vorzubeugen und damit die Krebsrate zu senken.

Wie genau kann ich der Krankheit vorbeugen?

Es ist wichtig, mit der Prävention frühzeitig anzufangen, am besten schon im Kindergarten. Man muss aufklären, was eine gesunde Lebensweise ist. Das fängt bei der Ernährung an – dafür ein Bewusstsein zu entwickeln, ist angesichts der vielen Fertigprodukte auf dem Markt allerdings eine Herausforderung – und geht bei der Bewegung weiter. Wir sind – gerade im Alltag – sehr bequem. Wir wollen am liebsten direkt vor der Tür parken, keinen Schritt zu viel gehen müssen. Uns ist viel Bewegung abhanden gekommen. Aber Sport ist ein wichtiger präventiver Faktor, und um dies ins Bewusstsein zu rufen, führt unser Verein auch alljährlich den Run of Hope durch. Auch wenn man an Krebs erkrankt war und danach gesund lebt, sich viel bewegt, senkt man das Risiko, dass der Krebs wieder kommt.

Inwieweit steht Krebs in Zusammenhang mit Mobilfunkstrahlen?

Mobilfunk ruft auf jeden Fall Gesundheitsstörungen hervor, es ist nachgewiesen, dass beim



Dr. Martina Stauch weiß, dass Bewegung - wozu der alljährliche Run of Hope anspornen soll - ein wichtiger präventiver Faktor bei Krebs ist.

Foto: Corinna Iglér

Telefonieren mit dem Handy die Fließeigenschaft des Blutes gestört wird. Aber inwiefern dadurch Krebs entsteht, weiß man noch nicht.

Welche ist die häufigste Form von Krebs?

Hier muss man zwischen Mann und Frau unterscheiden. Beim Mann ist mit 25,4 Prozent Prostata-Krebs die häufigste Form. Bei der Frau mit 27,9 Prozent Brustkrebs.

An zweiter Stelle sowohl beim Mann als auch bei der Frau steht mit 16 bis 17 Prozent Darmkrebs, was an der ballaststoffarmen Ernährung und dem vielen Essen von Schweinefleisch liegt. Deshalb ist Darmkrebs auch in unserer Region die am Häufigsten ausgeprägte Form.

Und die dritthäufigste Form ist Lungenkrebs. Ursachen hierfür ist neben dem Rauchen auch die Luftverschmutzung. Diese

Form häuft sich gerade in den Industrieländern. In den Entwicklungsländern sind die häufigsten Krebsarten vielmehr Magen-, Leberkrebs, Mund- und Rachenkrebs.

Und welche ist die gefährlichste?

Die gefährlichste ist bösartiger Hautkrebs, wenn er streut. Auch hier spielt übrigens die Lebensweise eine Rolle. Wenn man oft Sonnenbrände hatte, ist die Gefahr größer, dass man an Hautkrebs erkrankt.

Täuscht der Eindruck oder ist die Zahl der Krebserkrankten in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen?

Diese subjektive Wahrnehmung ist richtig. Während vor 20 Jahren jeder Vierte an Krebs erkrankt ist, ist es heute jeder Zweite. Rechnungen ergeben, dass es heutzutage pro Jahr 12,4 Millionen Neuerkrankungen in

der Welt gibt, drei Millionen in Europa und 430 000 in Deutschland. Und das Krebsregister Oberfranken zeigt, dass in Kronach 2010 mit 318 Neuerkrankungen gerechnet wird.

Krebs ist nach Herz-Kreislauferkrankungen heute ja auch die häufigste Todesursache.

Was sind die Gründe dafür? Warum sind früher weniger Menschen an Krebs erkrankt?

Zum einen wird die Bevölkerung immer älter. Und umso älter man wird, umso höher ist das Risiko, an Krebs zu erkranken. Hinzu kommen die angesprochenen Faktoren Industrialisierung und Lebensweise.

Inwieweit hängt eine erfolgreiche Krebsbehandlung mit der Psyche zusammen?

Die Psyche spielt dabei eine Rolle, aber inwieweit, das muss noch erforscht werden. Doch

weil ein Zusammenhang besteht, setzt das Konzept der Onkologie auf eine frühzeitige Aufarbeitung von psychischen Problemen. Krebs ist ein Alarmzeichen, sein Leben zu verändern.

Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Verein „Gemeinsam gegen Krebs“?

Wir wollen das Thema Krebs aus der Anonymität in die Öffentlichkeit bringen, den mündigen Patienten schaffen, aufklären und informieren. Und wir wollen eine Gemeinschaft aus allen am Krebs beteiligten Einrichtungen und Personen – Patienten, Angehörige, Ärzte, Ernährungs-, und Bewegungstherapeuten, die Kirche, Sozialstationen und Pflegedienste – schaffen.

Warum haben Sie sich ausgerechnet auf das Fach Onkologie spezialisiert?

Dass ich Medizin studieren will, wusste ich relativ früh, unter anderem weil meine Eltern und Großeltern krank waren. Im Studium selbst habe ich mir dann überlegt, worauf ich mich spezialisiere und mir gedacht, Onkologie erfordert Höchstleistung. Außerdem braucht man in diesem Bereich eine gewisse Menschlichkeit, um den Patienten begleiten zu können. Außerdem sind meine Eltern an Krebs gestorben und ich habe sie lange begleitet – aber zu diesem Zeitpunkt hatte ich die Richtung schon eingeschlagen.

Wie schaffen Sie es, mit dem Leid Ihrer vielen Krebspatienten umzugehen?

Zum einen bin ich familiär super aufgestellt, habe einen festen Halt. Zum anderen mache ich auch viel für mich, wobei ich loslassen kann, etwa bei Sport oder Meditation. Ich habe gelernt, dass ich trotz meines Berufes als Ärztin auch ein eigenes Leben habe. Und es gehört in dem Beruf auch dazu, viel lachen zu können. Patienten, die wieder neuen Lebensmut schöpfen, motivieren dazu.