

Was kann man selbst gegen Krebs tun?

Professor Hehr nennt im Interview neueste Erkenntnisse zur Krebstherapie und -vorbeugung. Insbesondere Krebspatienten wollen oft wissen, was sie selbst tun können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen oder um das Risiko einer erneuten Krebserkrankung zu reduzieren. Professor Dr. Thomas Hehr gab im *marien*-Interview einige Tipps:



Prof. Dr. Thomas Hehr ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Strahlentherapie

Helfen Trennkost und Co?

marien: Professor Hehr, Sie sind Ärztlicher Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Palliativmedizin und behandeln viele Krebspatienten. Kann man durch eine spezielle Diät Krebs vorbeugen oder sogar besiegen?

Prof. Hehr: Krebsdiäten empfehlen, bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen. Es gibt unzählige Diätvarianten, die sich teilweise widersprechen. Das reicht vom Rat, Nachtschattengewächse wie Tomaten und Kartoffeln zu meiden bis zur Empfehlung, nichts Gekochtes oder Gebratenes zu essen, sondern nur rohes Gemüse und Fleisch. Es gibt aber keinerlei durch kontrollierte Studien belegte Hinweise darauf, dass eine dieser Diäten Krebs verhindern oder sogar heilen kann.

Verhindern, stark abzunehmen

marien: Heißt es, dass es egal ist, was ein Krebspatient isst?

Professor Hehr: Nein, die Ernährung ist wichtig. Viele Patienten entwickeln eine Tumorkachexie, magern also als Folge einer Krebserkrankung ab. Für die Genesung ist aber ein guter Allgemeinzustand wichtig, weshalb ein zu starker Gewichtsverlust nach Möglichkeit verhindert werden muss. Krebspatienten sollten eine eiweiß- und ka-

lorienreiche Kost zu sich nehmen. Im Marienhospital helfen Ernährungsberaterinnen den Patienten bei Bedarf.

Der Gewichtsverlust hat mehrere Ursachen. Zum einen benötigt der Körper eines Krebspatienten mehr Nährstoffe. Zum anderen fällt den Patienten die Nahrungsaufnahme schwer, weil sie keinen Appetit haben oder manche Dinge nicht vertragen.

Risikofaktor Rauchen

marien: Was kann man denn selbst tun, um keinen Krebs zu bekommen?

Professor Hehr: Krebs ist zu einem großen Teil genetisch bedingt, aber trotzdem kann man sein Krebsrisiko in Maßen verringern. Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sind generell wichtig, um Krankheiten vorzubeugen. Noch entscheidender ist es, mit dem Rauchen aufzuhören. In Europa ist der Nikotinkonsum mit 700 000 Toten pro Jahr immer noch die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle, darunter auch viele infolge von Krebs.

Lohnt mit 50 noch Nikotinverzicht?

marien: Wenn ich als Raucher über fünfzig bin, ist mein Körper doch sowieso schon geschädigt. Was bringt da noch ein Rauchverzicht?

Professor Hehr: Ein Rauchverzicht im fünfzigsten Lebensjahr verlängert die Lebenserwartung um sechs Jahre, und auch ein Sechzigjähriger, der sich das Rauchen abgewöhnt, kann im Schnitt noch drei Jahre länger leben.

marien: Was ist, wenn ich schon Krebs habe. Bringt die Nikotinentwöhnung dann auch noch etwas?

Professor Hehr: Raucher sprechen auf Chemotherapie und Bestrahlung schlechter an. Das führt zu einer schlechteren allgemeinen Lebensqualität und zu geringeren Überlebensraten. Nach Krebsoperationen kommt es bei Rauchern zu mehr Wundheilungsstörungen und Komplikationen sowie zu einem längeren Klinikaufenthalt. Und Raucher bekommen häufiger neue Tumore. Lungenkrebspatienten, die nach der Therapie weiter rauchen, erkranken doppelt so häufig erneut an einem Lungenkarzinom wie Patienten, die sich das Rauchen abgewöhnt haben. Fast ein Drittel der rauchenden Krebspatienten hört aber trotz ihrer Erkrankung nicht mit dem Rauchen auf.

Vitamin D zur Krebsvorbeugung?

marien: Momentan werden Vitamin D-Pillen als Wundermittel zur Krebsvorbeugung gehandelt. Ist da etwas dran?

Professor Hehr: Vitamin D ist nur in wenigen Nahrungsmitteln enthalten, und der Körper selbst kann es lediglich bei Sonneneinstrahlung bilden. Und da wir uns meist bekleidet in Räumen aufhalten, produzieren wir recht wenig Vitamin D.

Grundsätzlich sollte man Vitamin D und andere Nahrungsergänzungsmittel nur schlucken, wenn durch eine Laboruntersuchung ein Mangel festgestellt wurde. Denn zu viel kann auch schaden. Dass Vitamin D-Tabletten Osteoporose und Knochenbrüchen im Alter vorbeugen können, gilt als recht sicher. Studien legen zudem nahe, dass ausreichend Vitamin D auch vor Krebs und Herzkrankheiten schützt. Aber das ist noch nicht endgültig geklärt. *rk*