

Sana Kliniken Leipziger Land

INFO



Der Gesundheitsreport
für Leipzig & Umland

Ausgabe 1 | Februar 2019



Krebsprävention: Welche Check-ups schützen und sinnvoll sind S. 12

Bewegt: Wie regelmäßiger Sport Körper,
Geist und Seele in Schwung bringt S. 5

Eröffnet: Neue Station mit viel Raum für
ganzheitliche Schmerzbehandlung S. 9

Sinnvoll: Mit einer HPV-Impfung
Gebärmutterhalskrebs verhindern S. 17

Wirksam: Was Sie selbst tun können,
damit der Krebs keine Chance hat S. 19

05 Sport: Warum Bewegung ein echtes Wundermittel ist und helfen kann, die biologische Uhr zurückzustellen.

09 Schmerzstation: Wie ein durchdachtes Raumkonzept Platz schafft für die ganzheitliche Behandlung von chronischen Schmerzen.

13 Darmkrebs: Wie mit regelmäßiger Vorsorge bereits Krebsvorstufen erkannt und behandelt werden können.

15 Brustkrebs: Welche Bedeutung die Mammografie hat und wie Frauen lernen, ihre Brust selbst nach Knoten abzutasten.

16 Familiäre Vorbelastung: Wie die Früherkennung bei Frauen mit Brustkrebskrankungen in der Familie angepasst wird.

17 Gynäkologische Früherkennung: Was dazugehört und wie sinnvoll die Ultraschalluntersuchung beim Frauenarzt ist.

18 Prostata: Was es mit dem PSA-Wert auf sich hat und welche Bedeutung ihm innerhalb der Krebsvorsorge zukommt.

19 Richtig vorbeugen: Wie sich mit einem gesunden Lebensstil das Krebsrisiko langfristig senken lässt.



Themenschwerpunkt Krebsprävention: Viele Tumorerkrankungen können dank immer präziserer Früherkennungsmethoden rechtzeitig behandelt und in manchen Fällen sogar verhindert werden. Welche Untersuchungen ab welchem Alter sinnvoll sind und was hilft, gesund zu bleiben.



Dr. Jens Einenkel im Interview: Der neue Chefarzt der Frauenklinik über den Aufbau der gynäkologischen Onkologie.



Nachsorge: Wie Bewegung hilft, nach einer Krebsbehandlung wieder gesund zu werden, und welche Angebote es in der Klinik gibt.

Sana im Leipziger Land: Das sind wir.

In Borna und Zwenkau angesiedelt finden Menschen aus der Region bei uns eine hochwertige medizinische Akutversorgung und geriatrisch-fachärztliche Behandlung. Derzeit verfügen wir über 550 Betten. In zwölf Fachkliniken und mehreren Instituten profitieren die Patientinnen und Patienten von kurzen Wegen, einer langjährigen Erfahrung, modernster Medizintechnik und einer Fächervielfalt, die der eines Schwerpunktversorgers gleichkommt. In unseren Kompetenzzentren arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten fachübergreifend zusammen, um die gesundheitliche Gesamtsituation jedes Patienten zu erfassen und den bestmöglichen, maßgeschneiderten Behandlungsplan aufzustellen. Darüber hinaus bietet das Geriatriezentrum Zwenkau älteren Menschen mit Mehrfacherkrankungen eine komplexe medizinische Versorgung an.



Liebe Leserin, lieber Leser,

werden Menschen nach Zukunftswünschen gefragt, steht Gesundheit oft an erster Stelle. Tatsächlich können wir selbst eine Menge dafür tun. Längst ist bekannt, dass regelmäßiger Sport und gesunde Ernährung positiv auf Körper, Geist und Seele wirken und das Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen senken. Aber selbst ein idealer Lebensstil kann Gesundheit nicht garantieren. Neben dem Lebensstil ist daher die Früherkennung eine weitere wichtige Säule der Vorsorge, denn für viele Erkrankungen gilt: Je früher sie diagnostiziert werden, desto wirksamer lassen sie sich behandeln und desto besser sind die Heilungschancen. Aus diesem Grund haben wir dem Thema mit Blick auf einige häufige Krebserkrankungen einen Schwerpunkt gewidmet. Lesen Sie in der aktuellen Klinikinfo, welche Früherkennungsuntersuchungen aus dem Leistungskatalog der Krankenkassen für Männer und Frauen wichtig sind und welche individuellen Gesundheitsleistungen sich durchaus lohnen.

Darüber hinaus gab es zu Jahresbeginn auch aus anderen Klinikbereichen gute Nachrichten: Die neue Schmerzstation hat eröffnet. Die Räumlichkeiten sind ideal für eine fachübergreifende Schmerzbehandlung, die stationäre und die ambulante Therapie können nun vereinheitlicht werden. Zudem wurde im Februar das Parkhaus fertiggestellt. Die Parkplatzsituation hat sich dadurch deutlich verbessert und Patienten und Angehörige kommen jetzt auf kurzen Wegen zu uns in die Klinik.

Viel Freude beim Lesen!



Martin Jonas
Geschäftsführer



Dr. med. Markus Biesold
Ärztlicher Direktor



Cornelia Reichardt
Pflegedienstleiterin

VERANSTALTUNGEN

03. APRIL 15 UHR	Veranstaltung zum Thema Männergesundheit	Martin Nicolaus, Oberarzt Klinik für Urologie; PD Dr. med. Kay Kohlhaw, Chefarzt Klinik für Allgemein-, Visceral, MIC- und Gefäßchirurgie	Auditorium Sana Klinikum Borna
08. MAI 17 UHR	Vorlesung zum Thema Parkinson-Krankheit	Dr. med. Alexander Reinshagen, Chefarzt Klinik für Neurologie	Auditorium Sana Klinikum Borna
05. JUNI 17 UHR	Das Kreuz mit dem Kreuz: Vorlesung zum Thema Rückenschmerzen	Dr. med. Sebastian Katscher, Leitender Arzt Orthopädie/ Unfallchirurgie; Dr. med. Jochen Helm, Leitender Arzt Neurochirurgie des Interdisziplinären Wirbelsäulenzentrums; Kaja Untiedt, Physiotherapeutin/Sportwissenschaftlerin	Auditorium Sana Klinikum Borna





SO KOMMEN SIE SCHWUNGVOLL IN DEN FRÜHLING!

Vom gemütlichen Sofa in die Sportschuhe: Mehr Bewegung und Sporttreiben gehörte auch 2019 zu den Top-Neujahrsvorsätzen. Wer diesem Vorhaben über die ersten Wochen des Jahres treu geblieben ist, hat schon viel geschafft. Denn sind die Sporttermine zur Gewohnheit geworden, wird aus der inneren Verpflichtung ein Bedürfnis. Dann fällt es sogar schwer, wieder aufzuhören. Und für alle, die noch nicht so weit sind, haben wir fünf gute Gründe, dranzubleiben.



Geistig fit bis ins hohe Alter

Sobald wir aktiv sind, wird das Gehirn um bis zu 30 Prozent besser durchblutet. Schon nach zwei bewegten Tagen steigt im Blut die Konzentration eines Botenstoffs, der das Wachstum von Nervenzellen und deren Verknüpfung fördert. Nach einem Jahr ist das Lern- und Gedächtniszentrum im Kopf, der Hippocampus, um zwei Prozent gewachsen. Erste Studien wecken die Hoffnung, dass Sport die altersbedingte Demenz hinauszögern kann. Einen besonders positiven Effekt scheinen anspruchsvolle Koordinationsübungen zu haben oder einfacher gesagt: Beginnen Sie einen Tanzkurs!



2

Gesunde Gefäße von Kopf bis Fuß

Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt werden häufig durch eine Gefäßverkalkung verursacht. Wer regelmäßig die Sport- oder Wanderschuhe schnürt, beugt vor. Bewegung weitet die Blutgefäße, verringert den Blutdruck und hält die Gefäße elastisch. Das Herz kann effektiver arbeiten und auch die Herzmuskulatur wird besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Zudem beeinflusst Bewegung den Cholesterinspiegel*, der ein weiterer wichtiger Einflussfaktor für die Entstehung einer Gefäßverkalkung ist. Ein regelmäßiges Training senkt das gesundheitsgefährdende LDL-Cholesterin und erhöht das schützende HDL-Cholesterin. Das Risiko für Ablagerungen an den Blutgefäßwänden nimmt ab.

* **CHOLESTERIN** ist eine fettähnliche Substanz. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände, an der Fettverdauung und der Produktion verschiedener Hormone beteiligt. Damit das Cholesterin in der Blutbahn transportiert werden kann, muss es in sogenannte Lipoproteine – Partikel bestehend aus Eiweiß und Fett – eingepackt werden. Die wichtigsten Lipoproteine heißen LDL und HDL. Das LDL transportiert das Cholesterin aus der Leber in die Körperzellen. Ist dieser Wert erhöht, steigt das Risiko für Ablagerungen an den Gefäßwänden. Das HDL dagegen transportiert das Cholesterin aus den Zellen in die Leber, damit es dort verstoffwechselt werden kann. Es verhindert die Cholesterinablagerung an den Gefäßwänden.

3

Entspannt durch den Alltag

Auch wenn es schwerfällt: Stressige Tage klingen mit einem Lauf oder Spaziergang besser aus als vor dem Fernseher. Denn gerade bei nervlicher und emotionaler Anspannung ist körperliche Anstrengung die beste Medizin. Vor allem Sportarten mit moderater Intensität wie Walken oder leichtes Joggen bringen die Stresshormone wieder in Balance und verbessern die Stimmung. Aus diesem Grund setzen auch immer mehr Depressions- und Burnout-Behandlungen auf Bewegung als Begleittherapie.



4

Die Uhr ein wenig zurückdrehen

Regelmäßiger Sport ist ein echter Jungbrunnen. Forscher des Universitätsklinikums des Saarlandes in Homburg haben herausgefunden, dass Bewegung die Zellalterung verlangsamen kann. Sie untersuchten das Innere des Zellkerns von weißen Blutkörperchen. Dort sitzen Chromosomen, die Träger der Erbinformation (DNA) sind. Am Ende der DNA-Stränge hat jedes Chromosom sogenannte Telomere. Sie schützen die DNA. Man kann sie sich vorstellen wie Schnürsenkelkappen. Die Länge der Telomere ist ein Maß für das biologische Alter, denn mit jeder Zellteilung verkürzen sich die schützenden Telomere. Die natürliche Alterung der Zelle schreitet voran. Nach Ansicht der Forscher verlangsamt regelmäßiger Sport diesen Prozess und kann die Telomere sogar wieder verlängern. Besonders geeignet ist Ausdauer- und Kraftsport im Zwei-Tages-Rhythmus.



WAS HILFT DURCHZUHALTEN?

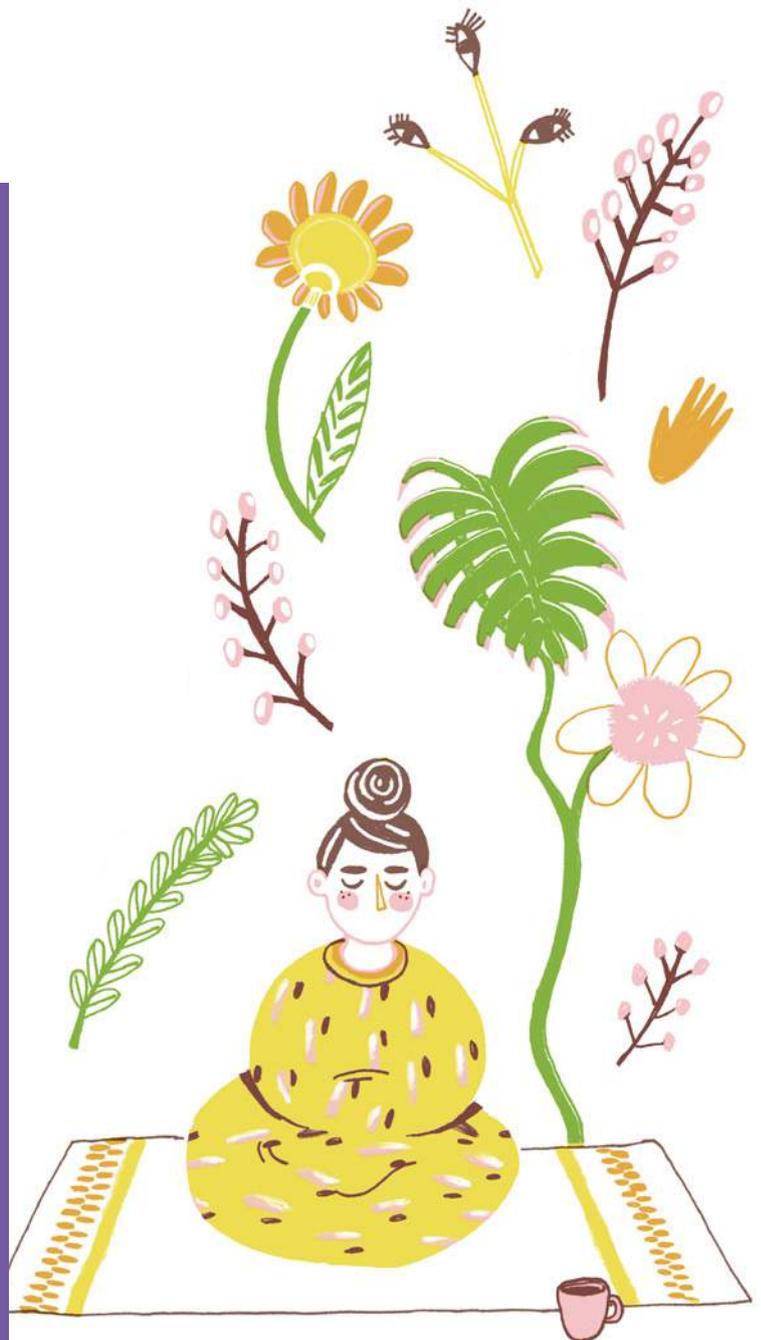
Fünf Tipps von Sporttherapeut Jan Geishendorf aus dem Sana Klinikum Borna:

- **ABWECHSLUNG:** Gönnen Sie sich neben der Hauptsportart noch einen Zweitsport und variieren Sie den Trainingsplan. Aus therapeutischer Sicht eignet sich eine Mischung aus Ausdauersport, Kraft- und Koordinationsübungen; also Gerätetraining, Radfahren und Tanzen zum Beispiel.
- **KONKRETE ZIELE SETZEN:** Sie helfen dabei, dran zu bleiben und Fortschritte zu erkennen. Zum Beispiel: Zwei Mal in der Woche zum Training gehen. Am Wochenende eine Wanderung unternehmen.
- **GEMEINSAM AKTIV:** Mit anderen zu trainieren, macht mehr Spaß und stärkt die innere Verpflichtung, wenn es doch einmal schwerfällt.
- **DENKEN SIE POSITIV:** Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Akzeptieren Sie, dass es gute und schlechte Tage gibt. Was zählt, ist weniger, dass Sie in jedem Training Bestleistung schaffen, sondern dass Sie langfristig dranbleiben.
- **MACHEN SIE ES SICH LEICHT:** Wählen Sie eine Sportart, die Sie mögen und die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Suchen Sie sich zum Beispiel ein Fitnessstudio in Ihrer Nähe oder auf dem täglichen Heimweg.

5

Gutes zieht Gutes nach sich

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur körperlich fit. Sie macht zufriedener, selbstbewusster und Menschen, die regelmäßig Sport treiben, verzichten auch eher auf die geliebten Zigaretten und achten auf eine gesunde Ernährung.





MEHR RAUM FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

KEINE RANDERSCHEINUNG

Der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. zufolge leiden etwa zwölf Millionen Menschen in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Im Durchschnitt vergehen sieben Jahre, bevor die Betroffenen eine wirksame Behandlung erfahren. Bei mehr als 20 Prozent der Menschen sind es sogar 20 Jahre.

„Neuer, schöner und besser ausgestattet“, schwärmt Oberärztin Dr. Brigitte Rönsch, wenn die Rede auf die neue Schmerzstation kommt. Herzstück ist ein moderner Multifunktionsraum mit einer voll eingerichteten Küchenzeile. Patientinnen und Patienten lernen hier unter Anleitung einer Ernährungstherapeutin, gesund zu kochen und zu genießen. Der Hinweis auf die Ernährungstherapie zeigt bereits, wie vielschichtig die Behandlung von chronischem Schmerz ist. „Viele unserer Patienten sind fehlernährt, leiden unter Übergewicht und bewegen sich zu wenig“ erklärt die Fachärztin für Anästhesiologie mit den Subspezialisierungen Schmerztherapie und

„Die Lebensweise ist Teil eines Teufelskreises, in dem sich der Patient befindet. Ein chronischer Schmerz wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.“

Palliativmedizin. „Die Lebensweise ist Teil eines Teufelskreises, in dem sich der Patient befindet. Ein chronischer Schmerz wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.“ Die Schmerzen werden von den Betroffenen als unkontrollierbar wahrgenommen und belasten die Psyche. Stress und Schmerz führen dazu, dass sich die Betroffenen zurückziehen und Aktivitäten vermeiden, die vermeintlich Schmerzen bereiten. Das betrifft auch Freizeitaktivitäten, einkaufen gehen, kochen, sich etwas gönnen. Die Passivität verstärkt Fehlhaltungen, führt zum weiteren Muskelabbau, zu Übergewicht und Fehlernährung. Folglich nehmen die Schmerzen und die seelische Belastung

zu, was wiederum das Vermeidungsverhalten unterstützt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, arbeiten die Schmerzspezialisten am Zentrum für Schmerztherapie in Kooperation mit Orthopäden, Neurologen, Neurochirurgen, Psychologen, Physio-, Ergo- und Ernährungstherapeuten. Im Mittelpunkt steht ein abgestimmter Behandlungsplan aus ärztlicher und psychologischer Betreuung, Physio-, Ergo- und Ernährungstherapie.

Zudem spielt das Miteinander unter den Patienten eine große Rolle. Der neue Multifunktionsraum kann neben der Ernährungstherapie auch als Gemeinschaftsraum genutzt werden. „Es ist ganz erstaunlich, wie Patienten während ihres Aufenthaltes zusammenfinden und

auch nach Entlassung in Kontakt bleiben. Geteiltes Leid ist eben doch halbes Leid“, erzählt Dr. Rönsch. Darüber hinaus finden neben Patientenschulungen auch Weiterbildungen für Mitarbeiter statt, zum Beispiel zum Thema Schmerzverarbeitung und -bewältigung.

Eröffnet wurde die neue Station Mitte Januar mit 17 Behandlungsplätzen. Dass sie so gut gelungen ist, hat vor allem konzeptionelle Gründe: „Wir waren von Anfang an in die Planungen einbezogen und konnten unsere Erfahrungen und Wünsche einbringen, zum Beispiel wie wichtig für unsere Patienten eine geschützte Atmosphäre sowie kurze Wege zu Diagnostik und Therapie sind“, resümiert Dr. Rönsch.

AB WANN IST EIN SCHMERZ CHRONISCH?

Hält ein Schmerz mehr als sechs Monate an, spricht man von einem chronischen Schmerz. Die Betroffenen sind in ihrer Mobilität eingeschränkt, viele ziehen sich zurück, fühlen sich dem Alltag nicht mehr gewachsen und das Denken kreist um den Schmerz. Die Ursachen für den chronischen Schmerz sind komplexer als für den akuten Schmerz. Neben Schädigungen – wie zum Beispiel Nervenschädigungen nach einer Chemotherapie oder Verschleißerscheinungen an den Gelenken – spielen seelische Belastungen, Funktionsstörungen der Muskulatur und eine fehlerhafte Steuerung des vegetativen Nervensystems eine Rolle. Oftmals ist der Schmerz zu einem eigenständigen Krankheitsbild geworden und die eigentliche Ursache steht nicht mehr im Vordergrund.



Dr. med. Brigitte Rönsch
 Fachärztin für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Notfallmedizin und Palliativmedizin,
 Fachärztin für Allgemeinmedizin, Oberärztin

Telefon 03433 21-1681
 brigitte.roensch@sana.de



MULTIMODALE SCHMERZBEHANDLUNG

Der Begriff multimodal setzt sich aus den lateinischen Begriffen multi = viel und modus = Art, Weise zusammen. Eine multimodale Behandlung folgt einem ganzheitlichen Ansatz. Die ärztliche Behandlung wird ergänzt durch die psychologische Betreuung, die Beratung durch den Sozialdienst und die Physio-, Ergo- und Ernährungstherapie. Die Verschreibung von Schmerzmitteln ist hier nicht die Therapie der ersten Wahl. Mediziner versuchen, ganz im Gegenteil, insbesondere die Anwendung von opioidhaltigen Schmerzmitteln, also Betäubungsmitteln, im Rahmen zu halten. Wichtiger ist, zunächst das Potenzial weniger belastender Therapien auszuschöpfen und dem Patienten Wege aufzuzeigen, wieder in einen aktiven Alltag zu finden.





VORSORGE IST DIE BESSERE MEDIZIN

Krebserkrankungen können immer besser behandelt werden. Das hat zum einen mit wirksameren und individuelleren Therapieverfahren zu tun und zum anderen mit einer verbesserten Früherkennung. Denn für nahezu alle Krebserkrankungen

gilt: Je früher sie diagnostiziert werden, desto effektiver sind die Therapien und desto günstiger ist die Prognose. Welche Früherkennungsuntersuchungen für die häufigsten Krebsarten sinnvoll sind, haben wir für Sie zusammengestellt.



Im Januar 2018 hat das Onkologische Zentrum am Sana Klinikum Borna seine Arbeit aufgenommen. Seit Juni vergangenen Jahres ist es durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert. Es bündelt die Arbeit der zertifizierten Organkrebszentren am Klinikum. Dazu gehören das Brustkrebs-, Darmkrebs- und das Prostatakrebszentrum. Das Onkologische Zentrum in Borna ist das fünfte seiner Art in Sachsen.



DARMGESUNDHEIT GEHT ALLE AN

In Deutschland ist Darmkrebs die zweithäufigste Tumorerkrankung. Erfreulicherweise sinkt sowohl die Zahl der Neuerkrankungen als auch die Zahl derjenigen, die an dieser Erkrankung sterben. Ein wichtiger Grund dafür liegt in der verbesserten Früherkennung, denn Darmkrebs ist fast immer heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Die Darmkrebsfrüherkennung besteht aus zwei Säulen: der immunologischen Stuhluntersuchung auf verstecktes Blut und der Darmspiegelung. Beide Vorsorgeuntersuchungen werden ab einem bestimmten Alter von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

STUHLPROBE

Ab dem 50. Lebensjahr haben Männer und Frauen einen gesetzlichen Anspruch auf eine jährliche Stuhluntersuchung. Der Stuhl wird auf verstecktes Blut getestet, das mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist. Der Hintergrund ist, dass Darmtumoren und speziell die noch gutartigen Vorstufen von Darmkrebs, sogenannte Adenome, häufiger bluten als gesunde Schleimhaut. Kann Blut nachgewiesen werden, wird der Blutungsursache mithilfe einer Darmspiegelung nachgegangen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten.

DARMSPIEGELUNG

Ab dem Alter von 55 Jahren können Versicherte kostenfrei zur Vorsorgedarmspiegelung gehen. Ist ein Verwandter ersten Grades bereits betroffen, liegt der Vorsorgebeginn zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter des Angehörigen. Mithilfe der Untersuchung können Dickdarmtumoren in einem sehr frühen Stadium und Polypen aufgespürt werden. Polypen sind gutartige Veränderungen der Darmschleimhaut, die sich aber zu bösartigen Tumoren entwickeln können. Der Gefahrenherd wird dann bereits während der Spiegelung entfernt. Es ist kein zusätzlicher Termin notwendig. Ist alles in Ordnung, wird die Untersuchung erst nach zehn Jahren wieder notwendig.

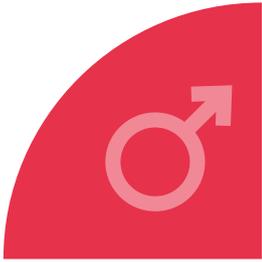
Wie risikohaft ist eine Darmspiegelung, Herr Dr. Kohlhaw?

„Wichtig ist, sich an einen erfahrenen Arzt, am besten an ein zertifiziertes Darmzentrum, zu wenden. Hier werden die Abläufe in Diagnostik und Therapie von unabhängigen Fachexperten auf ihre Qualität überwacht. Wird die Darmspiegelung professionell und nach den Regeln der Kunst durchgeführt, liegt das Risiko einer Verletzung der Darmwand im Promillebereich. Dem steht ein deutlich höherer Nutzen gegenüber. Wir empfehlen diese Art von Vorsorge ab einem entsprechenden Alter uneingeschränkt. Ich wage zu behaupten, dass wir nahezu keine Darmkrebsneuerkrankungen mehr hätten, wenn jeder und jede die Vorsorgeuntersuchungen nutzen würde.“



PD Dr. med. Kay Kohlhaw

FA für Chirurgie, Visceralchirurgie, Gefäßchirurgie; Leiter des Onkologischen Zentrums, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Visceral-, MIC- und Gefäßchirurgie
Telefon 03433 21-1501
kay.kohlhaw@sana.de



EINMAL DURCHHECKEN, BITTE: DIE WICHTIGSTEN UNTERSUCHUNGEN FÜR FRAUEN

Die jährliche gynäkologische Vorsorgeuntersuchung fokussiert gleich zwei der häufigsten Krebsarten bei Frauen: Gebärmutterhalskrebs und Brustkrebs. Empfohlen wird der regelmäßige Gesundheitscheck für den Gebärmutterhalskrebs ab dem 20. Lebensjahr, das zusätzliche Abtasten der Brust ab dem 30. Lebensjahr. Vom 50. bis zum 69. Lebensjahr gehört eine Mammografie – eine Röntgenuntersuchung der Brust – alle zwei Jahre zum Vorsorgepaket.

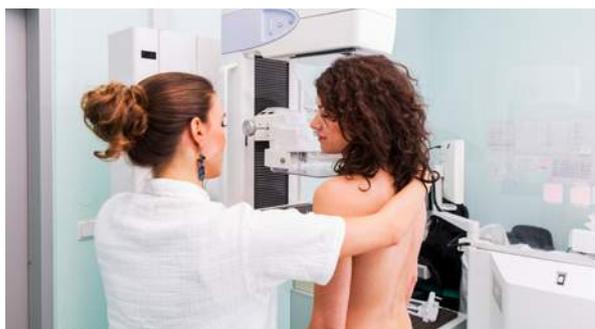


Brustkrebs

Mit etwa 70.000 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs (Mammakarzinom) die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Wird der Tumor in einem frühen Stadium erkannt und behandelt, liegen die Heilungschancen bei nahezu 90 Prozent. Die Vorsorge besteht aus der regelmäßigen Tastuntersuchung, die Frauen nach Anleitung auch selbst durchführen können. Ab dem 50. Lebensjahr gehört das Mammografie-Screening im zweijährigen Rhythmus dazu.

BRUSTTUMOREN ERTASTEN

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ist über die Lebenszeit nicht gleich verteilt. Im Alter von 35 Jahren muss statistisch gesehen nur eine von 110 Frauen damit rechnen, innerhalb der kommenden zehn Jahre an Brustkrebs zu erkranken. Im Alter von 45 ist es bereits eine von 47. Aus diesem Grund lohnt es sich, die Früherkennungsbemühungen mit zunehmendem Alter zu verstärken. Eine wichtige Säule ist dabei das Abtasten der Brust. Ab dem 30. Lebensjahr wird die Untersuchung empfohlen. Sie übernimmt in der Regel der Frauenarzt. Der Arzt tastet nach einem vorgegebenen Schema das Drüsengewebe der Brust nach knotigen Veränderungen und Verhärtungen ab und untersucht zudem die Lymphknoten in den Achselhöhlen. Neben dem ärztlichen Abtasten ist die Selbstuntersuchung eine wichtige Ergänzung der Krebsfrüherkennung. Das Selbstabtasten braucht allerdings eine professionelle Anleitung und Übung. Das Brustkrebszentrum in Borna bietet für Frauen jeden Alters einen Kurs zur Selbstuntersuchung an.



MAMMOGRAFIE-SCREENING

Mit dem 50. Geburtstag bekommen Frauen eine Einladung zum Brustkrebs-Screening. Es handelt sich um eine Röntgenuntersuchung der Brust. Die Mammografien werden von speziell ausgebildeten Röntgenassistenten durchgeführt und von zwei Radiologen unabhängig voneinander beurteilt. Die Frauen erhalten innerhalb von sieben Werktagen einen Bescheid zu den Untersuchungsergebnissen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Eine Überweisung durch eine Haus- oder Frauenärztin ist nicht notwendig. Wird bei der Mammografie eine Unregelmäßigkeit festgestellt, wird die Frau zu weiteren Untersuchungen eingeladen.

TASTEN MIT DER MAMMACARE-METHODE

Mehr als 80 Prozent der Tumoren werden durch die Selbstuntersuchung entdeckt. Das heißt, nicht nur das ärztliche, sondern auch das Selbstabtasten ist eine erfolgreiche Methode zur Krebsfrüherkennung. Mit etwas Übung und bei regelmäßiger Selbstuntersuchung können Tumoren einer Größe ab 1,4 Zentimeter getastet werden. Am Brustkrebszentrum des Sana Klinikums Borna lernen Frauen, wie sie Knoten, geringfügige Veränderungen und Verdickungen ertasten können. Geeignet ist die Methode für Frauen jedes Alters.

ANSPRECHPARTNERIN:

Annett Renker,
zertifizierte MammaCare-Instruktorin

KURSDAUER

90 bis 120 Minuten

KOSTEN

25 Euro

Interessentinnen können sich telefonisch anmelden unter: 03433 21-1847

ÜBER RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Immer wieder wird diskutiert, ob die Strahlenbelastung durch das Mammografie-Screening schadet. Dazu Henning Eichler, Leiter des Brustkrebszentrums am Sana Klinikum Borna: „Alle medizinischen Maßnahmen unterliegen einer Nutzen-Risiko-Abwägung. Die technische Entwicklung hat die Strahlenbelastung deutlich senken können. In der Altersgruppe der Frauen ab 50 Jahren überwiegt der Nutzen der Untersuchung im Vergleich zu einem sehr geringen Risiko deutlich. Wir empfehlen das Brustkrebs-Screening, wenn nicht andere gesundheitliche Belastungen dagegensprechen.“



WAS TUN, WENN BRUSTKREBS IN DER FAMILIE HÄUFIG VORKOMMT?

Bei etwa einem Viertel der Frauen mit Brustkrebs tritt die Erkrankung in der Familie vermehrt auf. Das kann ein Hinweis auf eine genetische Ursache sein. Das bedeutet, dass Veränderungen an den Genen den Brustkrebs verursachen. Aber: Diese Form des Brustkrebses ist sehr selten. Lediglich bei fünf bis maximal zehn Prozent der Brustkrebserkrankungen kann dieses krankheitsauslösende Gen nachgewiesen werden. Ob diese Genveränderung vorhanden ist, lässt sich untersuchen. Trifft die Vorbelastung zu, wird die Früherkennung an das Erkrankungsrisiko angepasst. Das bedeutet:

- Ab dem 25. Lebensjahr oder fünf Jahre vor dem jüngsten Erkrankungsalter in der Familie eine Tast- und Ultraschalluntersuchung im Sechs-Monats-Rhythmus
- Mammografie einmal pro Jahr
- Ab dem 40. Lebensjahr ein- bis zweimal jährlich eine Mammografie

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Wie bei jeder Krebserkrankung gibt es Risikofaktoren, die sich leider nicht oder nicht immer beeinflussen lassen. Dazu gehören beim Brustkrebs das Geschlecht (auch Männer können erkranken, aber das Risiko ist sehr viel geringer), die familiäre Belastung, ein frühes Einsetzen der Periode und eine späte Menopause sowie eine späte oder keine Schwangerschaft und das Alter. Aber einiges lässt sich doch tun, um das Erkrankungsrisiko zu senken:

- **NORMALGEWICHT:** In großer Mehrzahl reagieren die Tumorzellen auf Östrogen, ein weibliches Geschlechtshormon. Das wiederum wird im Fettgewebe gebildet. Aus diesem Grund steigt das Risiko bei Übergewicht.
- **VORSICHT BEI HORMONERSATZTHERAPIE WÄHREND DER WECHSELJAHRE:** Sie wirkt risikosteigernd. Wenn es möglich ist, sollten Frauen auf die Therapie verzichten oder sie nur so lange einnehmen, wie sie absolut notwendig ist.
- **NIKOTIN- UND ALKOHOLVERZICHT, GESUNDE ERNÄHRUNG, BEWEGUNG:** Eine gesunde Lebensweise ist ein genereller Schutzfaktor für viele (Krebs-)Erkrankungen. Auch der Brustkrebs gehört dazu. Bewegung harmonisiert zudem den Hormonspiegel.

Gebärmutterhalskrebs

Neben dem Brustkrebs gehört der Gebärmutterhalskrebs zu den häufigen Krebsarten bei Frauen. Mithilfe regelmäßiger Zelluntersuchung können Frühstadien und sogar Vorstufen der Erkrankung entdeckt und behandelt werden. Frauen haben derzeit ab dem 20. Lebensjahr einen Anspruch auf eine jährliche Vorsorgeuntersuchung.

Die Untersuchung beginnt mit einem Arztgespräch. Darin geht es um Vorerkrankungen, Erkrankungen in der Familie, Beschwerden. Die Ärztin untersucht den sichtbaren Bereich der Genitalien, tastet von außen über die Bauchdecke die inneren Organe und von innen über die Scheide den Gebärmutterhals und den Gebärmutterkörper nach möglichen Veränderungen ab. Die Ärztin schaut die inneren Geschlechtsorgane an und entnimmt einen Zellabstrich von Muttermund und Gebärmutterhalskanal. Die Schleimhautzellen werden im Labor nach Veränderungen untersucht. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

BLASE UND NIERE NICHT VERGESSEN

Urologische Vorsorge ist auch für Frauen ein wichtiges Thema. Ab dem 50. Lebensjahr ist eine Ultraschalluntersuchung von Blase und Niere eine sinnvolle Ergänzung der Vorsorgeuntersuchung. Sie wird entweder vom Frauenarzt oder der Frauenärztin mit angeboten oder kann bei einem Urologen nachgefragt werden.

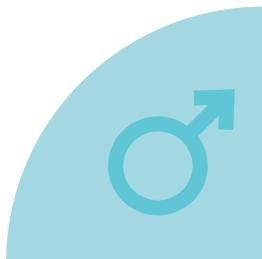


ULTRASCHALL BEIM FRAUENARZT: SINNVOLL ODER NICHT?

Dr. Jens Einenkel, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe: „Der Ultraschall ist eine individuelle Gesundheitsleistung. Es handelt sich um eine Untersuchung, die keine Schmerzen verursacht, nebenwirkungsfrei ist und relativ schnell geht. Als gezielte Krebsfrüherkennung ist die Untersuchungsmethode allerdings nicht treffsicher genug. Aus diesem Grund wird sie von den Krankenkassen im Rahmen der Krebsfrüherkennung nicht bezahlt. Empfehlen würde ich die Untersuchung dennoch: Der Frauenarzt bekommt mit dem Ultraschall einen guten Überblick über die Organe und ein kompletteres Bild über den gynäkologischen Status. Der Ultraschall erhöht die Qualität der Untersuchung.“

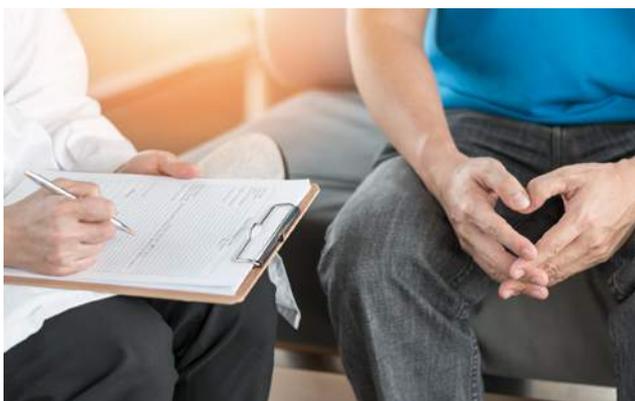
IMPFFEN GEGEN KREBS

Seit 2006 gibt es eine Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs. Die Impfung schützt vor einer Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV). Die Viren zählen zu den sexuell übertragbaren Erregern. Sie sind für über 90 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren. Der Aufbau des Impfschutzes sollte vor dem ersten Sexualkontakt abgeschlossen sein. „Es gibt über 100 verschiedene Typen von HP-Viren. Die Impfung schützt vor den Virentypen mit einem hohen Risiko für die Bildung von Tumoren und deren Vorstufen. Je nach Präparat dient sie zusätzlich auch der Vorbeugung einer Ansteckung mit Genitalwarzen (Condylomata acuminata). Die Impfung ist daher unbedingt zu empfehlen“, sagt Dr. Jens Einenkel.



RAUS AUS DER DECKUNG: VORSORGE IST AUCH MÄNNERSACHE

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Männern ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung an. Die Untersuchung zielt darauf, Tumoren an den äußeren Genitalien und der Prostata möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.



DIE UNTERSUCHUNG UMFASST:

– DAS ARZTGESPRÄCH

Der Arzt oder die Ärztin erkundigt sich nach Beschwerden und möglichen Risikofaktoren. Es ist zum Beispiel wichtig zu erfahren, ob es in der Familie Krebserkrankungen gab. Sie können auf ein erhöhtes Risiko hindeuten. Auch Lebensumstände wie Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle. An das Arztgespräch schließt sich eine körperliche Untersuchung an.

– TASTUNTERSUCHUNG DER HODEN

Der Arzt achtet auf Verhärtungen oder Größenunterschiede der beiden Hoden. Er wird ebenso nach verdächtigen Leberflecken, Ekzemen und Geschwüren schauen, die ein Hinweis auf Hautkrebs sein können.

– TASTUNTERSUCHUNG DER PROSTATA

Der Urologe tastet die Prostata auf Verhärtungen oder andere Veränderungen ab, die auf Prostatakrebs hindeuten können. Abschließend wird der Urologe noch die Leistengegend nach schmerzhaften Lymphknoten untersuchen.

NIERE UND BLASE NICHT VERGESSEN

Die urologische Vorsorge sollte neben der Prostata auch der Blase und Niere gelten. Dazu gehören eine Ultraschalluntersuchung und eine laborchemische Untersuchung des Urins. „Das Problem bei Blasen- und Nierentumoren ist, dass man sie lange Zeit nicht spürt“, sagt Martin Nicolaus. „Ein Großteil der Tumoren sind Zufallsbefunde, zum Beispiel wenn ein Patient wegen Verdacht auf Gallensteine oder aufgrund von Rückenbeschwerden computertomografisch untersucht wird.“ Auch diese Untersuchung ist eine individuelle Gesundheitsleistung. Sie kostet zwischen 40 und 60 Euro.

WAS IST DER PSA-WERT?

Wenn über die Früherkennung von Prostatatumoren gesprochen wird, fällt meist auch irgendwann das Stichwort PSA-Wert. Das PSA (Prostata-spezifisches Antigen) ist ein Enzym, das von der Prostata gebildet wird. Bei bestimmten Erkrankungen, dazu zählt der Prostatakrebs, steigt die Konzentration des PSA im Blut teilweise deutlich an. Allerdings kann der Wert auch bei einer gutartigen Prostatavergrößerung oder Entzündungen der Prostata und Harnblase erhöht sein. Umgekehrt kann auch bei einem normalen PSA-Wert ein Prostatakrebs nicht sicher ausgeschlossen werden. „Entscheidend ist aus diesem Grund die Verlaufsbeobachtung des PSA-Wertes über mehrere Jahre und in regelmäßigen Abständen. Sie ist eine relativ sichere und im Vergleich zu anderen Vorsorgeuntersuchungen bezahlbare Methode für die Früherkennung von Prostatatumoren“, sagt Oberarzt Martin Nicolaus, Facharzt für Urologie. „Ich empfehle diese Untersuchung erstmalig im 40. Lebensjahr, vor allem bei einer familiären Vorbelastung.“ Die Bestimmung des PSA-Wertes ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen lediglich zur Diagnosesicherung, nicht aber als Vorsorgeleistung übernommen. Die Kosten betragen circa 40 Euro.



Martin Nicolaus

Facharzt für Urologie,
Oberarzt Klinik für Urologie

Telefon 03433 21-1651
martin.nicolaus@sana.de



Gesund leben. Krebs verhindern.



BEWEGUNG:

Regelmäßiger Sport ist gut für die Zellgesundheit und die Regenerationsfähigkeit der Zellen und damit auch eine gute Prophylaxe für viele Krebserkrankungen.

NORMALGEWICHT:

Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krebserkrankungen. Zu ihnen gehören der Darm-, Leber-, Brust- und Gebärmutterkrebs. Hintergrund ist ein veränderter Stoffwechsel und Hormonhaushalt durch das Fettgewebe. Zudem werden Botenstoffe ausgeschüttet, die eine Art chronische Entzündung bewirken, die wiederum das Risiko für eine Tumorentstehung erhöht.

VORSORGE:

Dass heutzutage weniger Menschen an Krebs sterben, hat zum einen mit einer rasanten Entwicklung von Therapieansätzen und Medizintechnik zu tun. Zum anderen sorgen Vorsorgeuntersuchungen dafür, dass Tumoren bereits in einem frühen Stadium erkannt und behandelt werden können. Mitunter lässt sich bereits die Vorstufe einer Tumorerkrankung entfernen und damit das Entstehen einer Krebserkrankung verhindern.

ERNÄHRUNG:

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist ein Schutzfaktor gegen Darmkrebs. Zudem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, den Alkoholkonsum und den Konsum von rotem Fleisch zu reduzieren und ausreichend Obst und Gemüse zu essen.

GENUSSGIFTE:

Übermäßiger Alkoholkonsum schadet nachhaltig der Gesundheit. Dazu gehört auch das Risiko, an Krebs zu erkranken. Der Internationalen Krebsforschungsagentur zufolge gilt das für Tumoren an folgenden Organen: Mundraum, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Darm, Leber, weibliche Brust und Magen. Ob dafür Bier, Wein oder Spirituosen getrunken werden, ist dabei unerheblich. Auch das Rauchen erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Und das betrifft nicht nur den Lungenkrebs. Ebenso erhöht ist das Risiko für Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Harnblase, Gebärmutter, Brust, des Knochenmarks und Dickdarms. Ein Drittel aller Krebsarten gehen vermutlich auf das Konto der Glimmstängel. Bei Lunge, Mundhöhle und Kehlkopf sind es bis zu 90 Prozent.



**„Gemeinsam mit
meinem Team
möchte ich ein
gynäkologisches
Tumorzentrum
aufbauen“**

Dr. Jens Einenkel ist neuer Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Borna. Zuvor war er stellvertretender Klinikleiter und Leiter des gynäkologischen Tumorzentrums an der Universitätsfrauenklinik in Leipzig. Seinen Schwerpunkt, die gynäkologische Onkologie, hat er nach Borna mitgebracht.

HERR DR. EINENKEL, SIE WAREN LANGE JAHRE AM UNIVERSITÄTSKLINIKUM. WAS HAT SIE BEWOGEN, NACH BORNA ZU WECHSELN?

Ich habe in Borna die spannende Aufgabe, in den kommenden Jahren die gynäkologische Onkologie in eigener Verantwortung aufzubauen. Der Fachbereich ist einer meiner medizinischen Schwerpunkte seit vielen Jahren. Zum anderen bin ich in Großpösna, also ganz in der Nähe, groß geworden. Ich mag die Gegend, meine Eltern leben hier, die ich im Alter unterstützen möchte. Der Wechsel an das Sana Klinikum Borna ist nicht nur ein einfacher Wechsel der Arbeitsstelle. Es ist eine neue Herausforderung, wo ich viel bewegen kann – das reizt mich sehr.

SIE ERWÄHNTEN DEN AUFBAU DER GYNÄKOLOGISCHEN ONKOLOGIE. WAS BEDEUTET DAS KONKRET?

Zur gynäkologischen Onkologie gehört die operative Therapie von Eierstock- und Eileiterkrebs sowie die Behandlung von Tumorerkrankungen anderer Organe wie der Gebärmutter oder der Scheide. Hinzu kommt die chirurgische Therapie im Fall des Wiederauftretens eines Tumors. Das sind Operationen, die oft sehr aufwendig und langwierig sind. Und nicht zuletzt gehören auch plastische Operationen dazu, die dann notwendig werden, wenn die Tumorthherapie zu größeren Defekten geführt hat. Diese Leistungsangebote bringe ich in das bestehende Leistungsspektrum der Klinik ein. Konkret möchte ich gemeinsam mit meinem Team ein gynäkologisches Tumorzentrum aufbauen, zertifizieren lassen und in das Onkologische Zentrum am Klinikum Borna integrieren. Neben diesen Plänen möchte ich aber betonen, dass ich immer auch mit der Behandlung von gutartigen gynäkologischen Erkrankungen und der Tätigkeit im Kreißaal vertraut geblieben bin.

WIE HABEN SIE ZU IHREM FACHGEBIET DER GYNÄKOLOGIE GEFUNDEN?

Ich bin kurz nach der Wende mit dem Studium fertig geworden. Es gab drei Fächer, die mich interessiert haben: die Innere Medizin, die Augenheilkunde und die Gynäkologie. Entscheidend war für mich dann das Angebot, an der Universitätsfrauenklinik in Leipzig arbeiten zu können. An der Gynäkologie fasziniert mich die Vielfalt des Fachs. Wir haben ja nicht nur die Gynäkologie, sondern auch die Geburtshilfe und die Reproduktionsmedizin. Unser Spektrum reicht vom Operieren bis zur medikamentösen Behandlung mit Hormonen, Antikörpern und Chemotherapie. Ich habe mich in diesem Fachgebiet und an der Universitätsklinik sehr wohlfühlt.

WAS BEGEISTERT SIE, WENN SIE NICHT IN DER KLINIK SIND?

Die Freizeit ist begrenzt, das muss ich schon sagen. Ich habe ein altes Segelboot, ein kleines Kajütboot, mit dem wir im Sommer auf den See rausfahren, an dem es aber mit seinen 45 Jahren auch viel zu basteln gibt. Manchmal fahre ich Inlineskates.

Dr. med. Jens Einenkel

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Schwerpunktbezeichnung Gynäkologische Onkologie, Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Telefon 03433 21-1401
jens.einenkel@sana.de

AKTIV GEGEN KREBS: TUT GUT. MACHT MUT.

„Legen wir los!“ Jan Geishendorf, Sporttherapeut und Leiter der Brustkrebsgruppe, klatscht in die Hände. Die Damen der Brustkrebsportgruppe legen ihre Handtücher auf die Bank und stellen sich im Kreis auf. Sie reden, lachen. Im Sportraum gibt es einen großen Spiegel, eine Sprossenwand und Matten, in einem kleinen Nebenraum sind die Sportgeräte. Die Sporttherapie spielt im Krebsbehandlungskonzept des Bornaer Klinikums neben der ärztlichen Behandlung eine große Rolle. „Bewegung stärkt die gesunden Zellen. Der Körper kann sich so besser gegen den Krebs wehren und auch die Chemotherapie ist wirksamer, wenn Patienten Sport treiben“, erklärt der Sporttherapeut. Die Frauen der Brustkrebsportgruppe haben die stationäre Therapie und die Anschlussheilbehandlung bereits hinter sich. Das Institut für physikalische Medizin bietet ihnen nun die Möglichkeit, unter sporttherapeutischer

„Teneriffa“, sagt eine Dame mit dunklen kurzen Haaren.

„Ach, ich finde, man muss nicht immer in die Ferne schweifen“, sagt eine andere.





Anleitung a und etwas dafür zu tun, gesund zu bleiben. Heute stehen Konditions-, Kraft-, Koordinations- und Gedächtnisübungen auf dem Programm. Die Teilnehmerinnen laufen paarweise im Kreis. Jede von ihnen trägt einen Gummiring in den Händen, den sie im Gehrhythmus vor dem Körper nach vorn streckt und wieder zurückzieht. Gleichzeitig sind die Frauen aufgefordert, sich gegenseitig Fragen zu stellen: Wie heißen Sie? Welchen Sport treiben Sie gerne? Was ist Ihr Traumreiseziel? Der Geräuschpegel schwillt an.

„Teneriffa“, sagt eine Dame mit dunklen kurzen Haaren. „Ach, ich finde, man muss nicht immer in die Ferne schweifen“, sagt eine andere.

Die Vielschichtigkeit der Übung ist gewollt: „Komplexe Übungen sind sehr viel alltagsnäher als das isolierte Trainieren bestimmter Muskelgruppen“, erklärt Jan Geishendorf. „Im Straßenverkehr zum Beispiel sind Ausdauer, Kraft, Koordination und geistige Fähigkeiten gleichzeitig gefragt. Wir müssen laufen, Hindernissen aus dem Weg gehen, uns auf andere Fußgänger einstellen, Ampeln beachten, den Autoverkehr im Blick behalten. Der ganze Mensch ist beansprucht und genau das wollen wir auch in unserem Übungsprogramm abbilden.“ Neben diesen sporttherapeutischen Kriterien liegt eine weitere wichtige Bedeutung der Gruppe darin, dass Menschen zusammenkommen, die eine ähnliche Lebenssituation teilen, sich austauschen können, Rat, Zuspruch und Verständnis finden.

ALLGEMEINE KREBSSPORTGRUPPE

Montag: 9–10 Uhr

BRUSTKREBSSPORTGRUPPE

Donnerstag: 15–16 Uhr

Interessenten können sich anmelden unter:
physiotherapie.borna@sana.de



Jan Geishendorf,
Sporttherapeut

jan.geishendorf@sana.de
 Telefon 03433 21-1683



Du bist nicht allein!

Inkontinenz ist kein Einzelschicksal.

Wir können helfen!

www.kompetenz-inkontinenz.de