



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Larissa Vidal, Weiterbildungsassistentin | Dr. med. Silke Heichel | Cathrin Kalmbach, Hebamme

Dem Krebs vorbeugen



Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass das persönliche Krebsrisiko maßgeblich durch die Lebensführung beeinflusst wird. Dies geschieht vor allem über Faktoren wie Schlafverhalten, Ernährung und körperliche Aktivität. Prognose und Heilungschancen hängen den Statistiken zufolge auch eng mit der Regelmäßigkeit der besuchten Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen zusammen.

Vorbeugen durch Bewegung & Schlaf

„Durch eine gute Primär- und Sekundärprävention lässt sich das individuelle Krebsrisiko beachtlich senken“, fasst Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz die Erkenntnisse zusammen. Unter Primärprävention versteht man eine Lebensführung, die einen nachhaltigen und positiven Einfluss auf die Gesundheit ausübt. Die Sekundärprävention umfasst die regelmäßige Teilnahme an den gesetzlichen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen.

So haben Krebsforscher herausgefunden, dass regelmäßige, am besten tägliche

körperliche Aktivität das Krebsrisiko bedeutend senkt, allerdings nur in Kombination mit genügend Schlaf: Bei Frauen, die sich zwar ausreichend bewegten, aber weniger als sieben Stunden täglich schliefen, wurde die positive Wirkung des Sports aufgehoben. „Wie genau körperliche Aktivität das Krebsrisiko senkt, ist noch nicht geklärt. Es wird vermutet, dass es mit den positiven Effekten auf den Hormonhaushalt, das Immunsystem und vor allem auf das Gewicht zusammenhängt“, so Dr. Keilbach. Manche Experten gehen davon aus, dass rund ein Drittel aller Krebserkrankungen durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten vermieden werden könnte.

Risiko geringer für Normalgewichtige

Vor allem Übergewicht wird für eine Reihe an Krebserkrankungen mitverantwortlich gemacht. Schätzungen zufolge treten bis zu 50 Prozent aller Fälle von Gebärmutter- und Speiseröhrenkrebs in Folge von Fettleibigkeit oder Übergewicht auf. Auch das Risiko, an Brust- oder Darmkrebs zu erkranken, erhöht

sich mit der Zahl der überflüssigen Pfunde. Ein gesunder Body-Mass-Index liegt zwischen 18,5 und 25 Punkten, zwischen 25 und 30 Punkten gilt man als übergewichtig, ab 30 als fettleibig.

Neben den Auswirkungen auf das Gewicht haben die Ernährungsgewohnheiten vermutlich auch direkten Einfluss auf das Krebsrisiko. So wird empfohlen, Speck, Schinken und Fleischprodukte wie Würste nur in Maßen zu verzehren. Überhaupt sollte pro Woche nicht mehr als ein halbes Kilo rotes Fleisch konsumiert werden. Auch Genussmittel wie übermäßiger Alkohol- und Tabakkonsum wirken sich bekanntlich negativ aus.

Regelmäßige Vorsorge rettet Leben

Bei den regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen, die in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen ab dem 20. Lebensjahr übernommen werden, können Krebsvorstufen oder bereits vorhandene Tumore rechtzeitig erkannt und so die Prognose verbessert werden. „Die Heilungschancen bei Krebs hängen eng mit dem Zeitpunkt der Diagnose zusammen“, erklärt Dr. Keilbach. „Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto besser ist die Prognose. Das Alter der Patientin ist dabei relativ unerheblich.“ Auch in höherem Alter sollte die Krebsvorsorge daher nicht vernachlässigt werden.

Seitdem die jährliche Krebsfrüherkennungs-Untersuchung Anfang der 70er Jahre in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen wurde, konnte die Rate an Gebärmutterhalskrebs-Erkrankungen um zwei Drittel gesenkt werden. Rund 80 Prozent aller Frauen, die an Gebärmutterhalskrebs erkrankten, waren in den vorangegangenen fünf Jahren nicht oder nur unregelmäßig bei der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchung. Der Gebärmutterhalskrebs ist nach dem Mammakarzinom der zweithäufigste bösartige Tumor bei Frauen. „Bisher nimmt leider nur die Hälfte der Frauen die jährliche Vorsorge wahr“, so Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Dabei ist es erwiesen, dass diese jährliche Untersuchung wirklich Leben retten kann. Sie sollte deshalb bei jeder Frau ab dem 20. Lebensjahr fest im Terminkalender verankert sein.“



Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

Das erste Mal

Dem ersten Mal sehen viele Mädchen (und Jungs!) mit gemischten Gefühlen entgegen. Das Wichtigste ist, dass du nur mit deinem Freund schläfst, wenn du es wirklich willst – und nicht, um ihm einen Gefallen zu tun! Wenn du noch nicht bereit bist, dann lass dich nicht drängen: Man kann auch mit Petting viel Spaß haben, ohne gleich miteinander zu schlafen. Überhaupt soll-

tet ihr euch vorher viel Zeit nehmen, um eure Körper richtig kennen zu lernen. Nur wenn ihr euch vertraut seid, könnt ihr entspannen und genießen. Wenn ihr dann zum ersten Mal miteinander schlafen wollt, werdet ihr wahrscheinlich beide ziemlich nervös sein. Eine ruhige, stressfreie Atmosphäre ist also superwichtig! Das bedeutet vor allem, sich vorher um die Verhütung zu kümmern – denn auch beim ersten Mal kannst du schwanger werden. „Über solche Themen können wir in der Mädchensprechstunde reden, auch ohne Untersuchung“, sagt Dr. Natalie Mauch von den Frauenärzten Rotebühlplatz.

Seid nicht enttäuscht, wenn es nicht so wird, wie ihr es euch ausgemalt habt – das

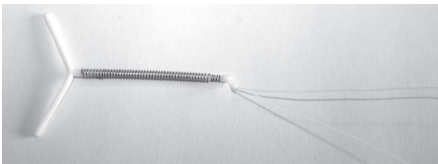
erste Mal ist nie perfekt! Denn auch Sex hat viel mit Übung und Erfahrung zu tun. Es ist absolut kein Beinbruch, wenn das erste Mal schief geht – nehmt es mit Humor und versucht es ein andermal wieder!



In der Reihe Verhütung Aktuell stellen wir Ihnen die derzeit gängigen Verhütungsmethoden näher vor. Für eine individuelle Beratung stehen Ihnen die Frauenärzte Rotebühlplatz gerne zur Verfügung!

Verhütung Aktuell: Die Spirale

Die Spirale, auch Intrauterinpressar oder IUP, ist ein Verhütungsmittel, das ohne Hormone wirkt. Es handelt sich dabei um ein T-förmiges Kunststoff-Stäbchen, das in der Mitte mit einem Kupferdraht umwickelt ist.



Wirkungsweise

Wie genau die Kupferspirale wirkt, darüber sind sich die Experten noch nicht ganz einig. Vermutet wird, dass die freigesetzten Kupfer-Ionen die Beweglichkeit der Spermien mindern. Zusätzlich wird die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter durch den Fremdkörper blockiert. Die Spirale verändert außerdem die Schleimhaut des Muttermundes und erschwert so zusätzlich eine Einnistung. Der Pearl Index liegt bei 0,4 bis 1 (zum

Vergleich: Pille 0,1 – 0,9). Die Spirale wird während der Monatsblutung vom Frauenarzt eingesetzt. An ihr befestigt sind zwei Rückholfäden, mit der die Frau regelmäßig selbst überprüfen kann, ob die Spirale noch richtig sitzt. Darüber hinaus sollte alle sechs Monate vom Frauenarzt kontrolliert werden, ob sich das IUP in der richtigen Position befindet.

Nachteile

Beim Einsetzen spüren viele Frauen einen ziehenden Schmerz, der aber meist schnell nachlässt. Hier ist es von Vorteil, wenn die Frau schon schwanger war, denn dann wurde die Gebärmutterhöhle bereits gedehnt und das Einlegen ist weniger problematisch. Ein Nachteil der Spirale ist, dass über die Rückholfäden leichter Keime in die Gebärmutter gelangen. Das kann behandlungsbedürftige Entzündungen begünstigen, die in seltenen Fällen ein vorzeitiges Entfernen der Spirale notwendig machen. Vor allem in den ersten Wochen und Monaten nach dem Einlegen

kann es zu Schmier- und Zwischenblutungen kommen, auch ist anfangs die Wahrscheinlichkeit für eine Eileiterentzündung oder -schwangerschaft erhöht. Manchmal sind die Rückholfäden beim Geschlechtsverkehr spürbar. Diese können dann nachträglich vom Frauenarzt gekürzt werden.

Vorteile

Die Kupferspirale funktioniert ganz ohne Hormone und bringt somit den Hormonhaushalt der Frau nicht durcheinander. Deshalb ist die Methode besonders interessant für Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel schlecht vertragen. Viele Frauen empfinden es überdies als positiv, dass die verhütende Wirkung der Kupferspirale bis zu drei Jahre anhält. Anwendungsfehler sind ausgeschlossen, nach dem Entnehmen der Spirale durch den Frauenarzt ist eine Schwangerschaft sofort wieder möglich. Die Kosten für das Einlegen des Kupfer-IUP durch den Gynäkologen belaufen sich auf rund 190 Euro.

Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-
assistentin), Dr. med. Silke Heichel,
Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D – 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de