

Jeder kann sein Risiko minimieren

Quali-Net O. informiert über private Krebsvorsorge



Standen für das Qualitätsnetzwerk Oberhausener Ärzte den Besucherinnen und Besuchern im Katholischen Stadthaus Rede und Antwort, als es um das Thema Krebsvorsorge ging (von links): der Dermatologe Christoph Nüchel, die Gynäkologin Dr. Susan Koch und der Urologe Dr. Hubertus Jansen.

Nach dem Herzinfarkt und dem Schlaganfall zählt Krebs zur häufigsten Todesursache in Deutschland. Allein in Oberhausen gibt es jährlich knapp 1300 Neuerkrankungen. Dies müsste nicht sein, wenn schleichende Symptome wie Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, unfreiwilliger Gewichtsverlust, Blässe, Abgeschlagenheit, Luft oder Verstopfung frühzeitig erkannt würden. „Quali-Net O“, das Qualitätsnetzwerk Oberhausener Ärzte, informiert jetzt im Katholischen Stadthaus über vielfältige Möglichkeiten der Vorsorge. Fazit: Gefragt ist Eigenverantwortung, denn jeder kann bei der Beachtung einiger wichtiger „Spielregeln“ bezüglich seines Lebensstils die Gefahr, an Krebs zu erkranken bzw. diesen möglichst frühzeitig zu erkennen und zu therapieren, das persönliche Risiko deutlich minimieren.

Bei dem kostenlosen Informations-Abend standen mit der Gynäkologin Dr. Susan Koch, dem Urologen Dr. Hubertus Jansen und dem Dermatologen Christoph Nüchel gleich drei „Quali-Net O.“-

Ärzte Rede und Antwort, in deren Fachbereichen Krebserkrankungen mit am häufigsten vorkommen. Zentraler Mittelpunkt - nicht nur bei den Referaten, sondern auch bei der Diskussions- und Fragerunde mit den Besucherinnen und Besuchern - war die Frage, was jeder Mensch für sich selbst tun kann. Antwort: Angefangen von einer ballaststoffreichen Ernährung (also wenig Fleisch und tierische Fette) über den möglichst kompletten Verzicht auf Tabakwaren und Alkohol sowie zuviel UV-Strahlung (sei es im Sonnenstudio oder direkt am Strand) bis hin zur Vermeidung von Übergewicht und einer zu passiven Lebensweise (mehr Sport, mehr Treppen als Aufzüge) gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, Risiken für eine Krebserkrankung zu vermeiden.

Darüber hinaus sollten die von den Krankenkassen turnusgemäß bezahlten Vorsorge-Untersuchungen genutzt werden, zwischen den Intervallen bieten sich regelmäßige eigene Tastversuche am eigenen Körper an, weshalb beim

Info-Abend des „Quali-Net O.“ zum Beispiel auch Brüste als Tastmodell-Lehrmaterial zur Verfügung standen. Und schließlich spielen Informationen über eventuelle familiäre Vorerkrankungen eine große Rolle, denn: Zwischen fünf bis zehn Prozent der Krebserkrankungen sind erblich bedingt.

Die Fragen der sichtlich interessierten Besucherinnen und Besucher unterstrich den Wissensbedarf zum Thema Krebserkrankungen. Für alle, die den Abend nicht persönlich besuchen konnten, hat das Qualitätsnetzwerk Oberhausener Ärzte die wichtigsten Informationen mittlerweile auch ins Internet gestellt. Diese sind jederzeit unter www.qualinet-o.de nachzulesen. Weitere Veranstaltungen dieser Art sind in Planung und werden auf der Homepage angekündigt.

WAZ Oberhausen, 1./2.11.2012