

Glücks Post



Katja Stauber

**Wehmütiger
Abschied**



Sven Epiney

**Seine Liebe
zur Heimat**

**Kilian
Wenger**

**Armon
Orlik**

**Christian
Stucki**

**Gefeierte Schwinger –
die heimlichen Stars!**

**Wie sie leben,
wie sie fühlen**

Viele Rätsel und Schicksalsgeschichten!

Eierstockkrebs ist relativ selten, wichtig ist aber eine frühe Erkennung.



FOTOS: 133RF, ZNG

Familiäre Risiken gehäuft

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 600 Frauen an **Eierstockkrebs**. Bei genetischer Veranlagung kann ein risikosenkender Test sinnvoll sein.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Mit rund 600 Neuerkrankungen jährlich ist Eierstockkrebs in der Schweiz zwar relativ selten. Doch 400 der betroffenen Patientinnen sterben daran. «Damit ist Eierstockkrebs die fünfthäufigste krebsbedingte Todesursache», erklärt Michael Mueller, Chefarzt Gynäkologie und gynäkologische Onkologie der Universitätsklinik für Frauenheilkunde am Inselspital Bern. Beim sogenannten Ovarialkarzinom handelt es sich um einen bösartigen Tumor, der entsteht, wenn Zellen der Eierstöcke oder der Eileiter entarten und sich unkontrolliert vermehren.

Keine eindeutigen Ursachen

Zwar sind laut Michael Mueller keine eindeutigen Ursachen für Eierstockkrebs bekannt. Es gibt aber einige Aspekte, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Dazu gehören Faktoren, die die Einwirkung des Hormons Östrogen auf den Stoffwechsel verlängern. Beispielsweise eine früh einsetzende erste Monatsblutung, Kinderlosigkeit sowie eine späte

Menopause. Aber auch das zunehmende Alter (ab 50 Jahren) sowie starkes Übergewicht können das Risiko erhöhen, da Fettzellen im Körper Östrogen produzieren. Diabetes oder eine langjährige Hormontherapie in den Wechseljahren mit Östrogen (ohne zusätzliches Gestagen) dürften das Erkrankungsrisiko ebenfalls erhöhen.

Mutation bestimmter Gene

Ein eindeutiger Risikofaktor ist aber die familiäre Veranlagung. «Man rechnet damit, dass bei etwa 5 bis 10 Prozent der Patientinnen die Genetik eine Rolle spielt», sagt Michael Mueller. In diesen Fällen tritt Eierstockkrebs innerhalb einer Familie gehäuft auf und kommt gleichzeitig mit anderen Krebserkrankungen, wie beispielsweise Brustkrebs, vor. Veränderungen (Mutationen) bestimmter Gene (wie beispielsweise der Brustkrebs-Gene BRCA 1 und BRCA 2) spielen dabei laut Michael Mueller wahrscheinlich die wichtigste Rolle. «Etwa die Hälfte der Trägerinnen einer BRCA-1-Mutation erkranken bis zu ihrem 70.

Lebensjahr an einem Eierstockkrebs», weiss der Berner Medizinprofessor.

Genetischer Test sinnvoll

Bei einer familiären Häufung oder bei spezifischen Risikofaktoren sei ein genetischer Test durchaus sinnvoll, da vorbeugende Massnahmen getroffen werden könnten. «Hat eine Frau die Familienplanung abgeschlossen, kann bei Nachweis einer BRCA-Mutation die Entfernung der Eierstöcke nach dem 40. Lebensjahr diskutiert werden, sodass das Risiko für Eierstockkrebs gesenkt bzw. ausgeschaltet wird.»

Früherkennung ist wichtig

Da Eierstockkrebs leider erst im fortgeschrittenen Stadium Symptome hervorruft, ist die Früherkennung umso wichtiger. «Betroffene fühlen sich oft müde und leistungsschwach und klagen häufig über Verdauungsstörungen», sagt Michael Mueller. Der Tumor kann aber auch eine Wasseransammlung im Bauch bewirken und allein durch seine Grösse dazu führen, dass der Bauchumfang deutlich zunimmt.



Prof. Michael Mueller: «Bei 5 bis 10 Prozent der Patientinnen spielt die Genetik eine Rolle.»

Daher rät der Arzt: «Bei andauernden Schmerzen im Unterbauch, bei Verstopfung, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen, die länger als 3 bis 4 Wochen anhalten sowie bei unerklärlicher Gewichtsabnahme und Kurzatmigkeit sollte ein Arzt aufgesucht werden.»

Operative Entfernung

Die Therapie eines Ovarialkarzinoms richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung und der mikroskopischen Zuteilung (Histologie) des Tumorgewebes. Meist wird der Tumor operativ entfernt und mit einer anschließenden Chemotherapie versucht, die möglicherweise verbliebenen Krebszellen abzutöten, um einen Rückfall zu verhindern. «Die Heilungschancen sind umso besser, je früher die Diagnose gestellt wird.» Eine psychoonkologische Betreuung ist – wie bei allen Krebserkrankungen – sehr wichtig, damit Frauen während der schwierigen Zeit der Therapie begleitet werden können (siehe Kasten unten).

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE; FOTO: GETTY IMAGES

Nach Darm-OP: Kaffee besser als Tee

- ▶ **Kaffeekonsum** nach einer Darmoperation beschleunigt die Heilung. Darum sollten Patienten Kaffee trinken. Zu diesem Schluss kommt eine am Kantonsspital Baden (KSB) durchgeführte Studie. Sie wurde von der American Society of Colon and Rectal Surgeons veröffentlicht.
- ▶ **Ob Espresso, Cappuccino oder einfach schwarz** – die KSB-Studie belegt, dass bei Patienten, die nach der Darm-OP dreimal täglich Kaffee trinken, die Darmfunktion schneller wieder in Gang kommt. «Nach einer Operation ist der Darm wie gelähmt und braucht lange, bis der normale Stuhlgang wieder funktioniert», so Oberärztin Simone Hasler-Gehrer. Diese tagelange Lähmung des Darmes kann zu Komplikationen nach der OP führen. Dazu gehören eine verzögerte Wundheilung, Lungenentzündungen, tiefe Venenthrombosen und natürlich eine längere Hospitalisationsdauer mit höheren Kosten. «Wir haben festgestellt, dass die Darmfunktion rascher wieder in Takt ist, wenn die Patienten nach einem Eingriff Kaffee statt Tee oder Wasser trinken.»
- ▶ **Schneller nach Hause:** Auch konnten Kaffeetrinker das Spital einen Tag früher verlassen als jene, die nach dem Eingriff Kräuter- oder Früchtetee erhielten.



Keine Krankheit!

«Burnout ist eine offizielle Krankheit!» Diese sensationelle Nachricht der Weltgesundheitsorganisation WHO machte vor kurzem die Runde. Sie **stimmt allerdings nicht**, wie die WHO selbst präzisierte. Demnach gilt der Schwäche- und Erschöpfungszustand auch weiterhin nicht als Krankheit, sondern neu als **krankmachender Faktor**. Laut WHO resultiert das Gefühl des Ausgebranntseins aus chronischem Stress am Arbeitsplatz, der unter anderem zu einer negativen Einstellung zum Job und geringerer Leistungskraft führen könne.

GUT ZU WISSEN

Anlaufstelle für Hilfesuchende

Mit einer gynäkologischen Krebsdiagnose beginnt für Betroffene und deren Angehörige eine Zeit voller Fragen und Unsicherheiten. So wirkt sich die Erkrankung auf viele Aspekte des täglichen Lebens aus. ElleHELP – ein Verein für gynäkologische Krebsarten – bietet eine Anlaufstelle für Aufklärung, aber auch für Austausch mit Menschen, die ebenfalls an Krebs erkrankt sind. ElleHELP, Bachstrasse 3, 6362 Stansstad, www.ellehelp.ch

Was geschieht in den Eizellen?

In den beiden Eierstöcken der Frau wachsen die Eizellen heran, aus denen bei einer Befruchtung mit dem männlichen Spermium ein Kind entsteht. Die Eierstöcke liegen wie die Eileiter und die Gebärmutter im Unterleib der Frau und befinden sich in der Nähe von Blase und Darm. Sie sind aber nicht nur Produktionsort der Eizellen, sondern auch der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron

Sport besser am Morgen?

Zeit für Sport zu finden, ist für viele eine Herausforderung. Doch **wann** ist das Training wirkungsvoller – vor oder nach der Arbeit?

Um es gleich vorwegzunehmen: Wissenschaftler der Brown Alpert Medical School in den USA kommen zum Schluss, dass es keine Rolle spielt, ob man morgens vor der Arbeit joggt oder sich abends aufs Velo schwingt. Jede und jeder kann sein Training dann absolvieren, wenn es für ihn besser stimmt.

Worauf allerdings zu achten ist, wenn es um Gewichtsverlust geht, ist Beständigkeit. Eine Umfrage bei 375 Personen, die durch Sport

abnehmen wollten, ergab einen starken Zusammenhang zwischen mässiger bis kräftiger körperlicher Aktivität zur immer gleichen Tageszeit.

Oder anders gesagt: Sport sollte zu einem Automatismus werden. So wie Zähne putzen, Kinder vom Hort abholen oder zur Arbeit fahren. Darüber machen wir uns auch keine Gedanken, sondern erledigen es täglich zu einer festgelegten Zeit. Das Geheimnis eines erfolgreichen Sporttrainings liegt laut den Forschern darin, auch das Fitten als einen festen Termin anzusehen und ihn zeitlich fix einzuplanen. Denn sobald wir uns überlegen, ob wir aufs Laufband sollen oder nicht, reduziert sich das Durchhaltevermögen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 150 Minuten moderaten Sport pro Woche, wie Velo fahren oder schwimmen. Denn zu wenig Sport und Bewegung sei ein «führender Risikofaktor» für Krankheiten wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Gruppensport hilft, den Termin fix einzuhalten.

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE; FOTO: GETTY IMAGES