



Vor Sorge:

Es lebe die Gesundenkasse!

Von Peter Porz

Vorsorge



- 3 In die Röhre geschaut
- 9 Unter Busenfreunden
- 13 Fragen zur Brustkrebsvorsorge
- 17 Goldene Eier
- 18 Krebs: Ein Anti-Aging-Programm?
- 19 Facts & Artefacts
- 24 Das besondere Ökoprodukt
- 2 Impressum

2 / 2010

16. Jahrgang

Welche Krankenschwester, welcher Medizinstudent war im Laufe der Ausbildung nicht überzeugt, an einer heimtückischen Krankheit zu leiden? Alle frisch gelernten Symptome ließen sich zweifelsfrei am eigenen Leibe erkennen. Ich fürchtete damals auf Grund meiner zahlreichen Leberflecke das Ende meines Studiums nicht mehr zu erleben; der vermeintlich drohende schwarze Hautkrebs raubte mir die innere Ruhe.

Gefahr für Leib und Leben

Glücklicherweise endet diese Phase spätestens beim Eintritt ins Berufsleben. Die Zahl der Symptome und der möglichen Krankheiten überfordern irgendwann sogar die Vorstellungskraft eines gestandenen Hypochonders. Gelassenheit macht sich breit. Wenn der Bauch mal kullert oder es in der Brust zwickt, leidet man nicht gleich unter Darmkrebs oder Lungenkarzinom. Als ich ein Bub war, wurden solche Befindlichkeitsstörungen noch erfolgreich mit einer warmen Bettdecke, Kamillentee und einer Gute-Nacht-Geschichte behoben.

Heute setzt die Gesundheits-Branche auf hollywoodreife Horrorszenerien. Allerorten erfahren wir, derartige Wehwehchen seien die ersten Warnzeichen schrecklicher Krankheiten.

Hier leisten Gesundheitssendungen, die sogenannte „Rentnerbravo“ (ein Apothekenblättchen) oder das Internet, Bahnbrechendes. Die gebetsmühlenartigen Aufrufe, mit einem neuen Lebensstil dem Krebs, dem Fußpilz oder der Demenz Paroli zu bieten, die säuselnden Hinweise, regelmäßig zur Vorsorge zu rennen, machen irgendwann die Angst zum steten Begleiter.

Ist der Druck hoch genug, glauben viele Menschen, dass jede schwere Krankheit ihre Ursache im schuldhaften Unterlassen einer Vorsorgeuntersuchung oder der nicht erfolgten Lebensstilumstellung habe. Ständig muss ich Patienten darauf hinweisen, dass all die schönen Versprechen, eine „gesunde Ernährung“ mit viel Obst und Gemüse würde dem Krebs vorbeugen, auf Sand gebaut sind. Ob ich ihnen ihr schlechtes Gewissen nehmen konnte, und sie dann wieder herzhafte beim Gulasch zugreifen, ist fraglich.

Patientenschwemme

Und was soll ich als Hausarzt davon halten, wenn bereits junge Männer weit unter dreißig bei mir nach einer Prostatauntersuchung fragen? Wer Menschen von klein auf mit genügend Tipps zum vermeintlich richtigen Gesundheitsverhalten überschwemmt, erzeugt nichts wei-

ter als Bürger, die sich ohne regelmäßigen Check zu Tode ängstigen. Tag für Tag suchen über fünf Millionen Deutsche eine Arztpraxis auf, und montags (Freizeitsportler!) sind es sogar noch eine Million mehr. Es ist ein triumphaler Erfolg der Gesundheitspolitik, allerdings auf Kosten von Patienten und Hausärzten und zum Gesunden der Gesundheitsindustrie.

Unlängst klagte ein Kollege in der *taz*, dass immer mehr Gesunde die Praxen der Hausärzte verstopfen. „Die scheckheftgepflegten Musterversicherten und Stammwähler etablierter Parteien mit ihrem Präventions-Common-Sense“ würden uns Ärzten zwar Geld in die Praxis spülen, verhindern aber, dass für die Kranken die nötige Zeit bleibt. Es ist nicht unangenehm, Gesunde zu untersuchen und dabei Geld zu verdienen. „Aber manchmal frage ich mich, was ich da eigentlich tue. Habe ich nicht genügend Kranke zu betreuen?“ Soweit der Kollege. Tatsache ist: Für die Behandlung der Kranken gibt's immer weniger Geld und für die „Versorgung“ von Gesunden immer mehr.

Vorsorge: *non olet*

Die weit überwiegende Mehrheit von uns Hausärzten hat den Beruf aber sicherlich nicht gewählt, um von einem Gesundheitsbewusstsein zu leben, das vorher von anderen mit großen Plakataktionen und Anzeigenkampagnen generiert wurde. Angesichts der immer schwieriger werdenden wirtschaftlichen Lage und unter dem Diktat unsinniger Budgetierungsvorschriften ist aber mancher Hausarzt tatsächlich oft nur durch solche Gesundheits-Checks in der Lage, seine Praxis, seine Angestellten und seine Familie finanziell über Wasser zu halten.

Nicht vergessen werden sollte in diesem Zusammenhang aber auch, dass einige dieser Untersuchungen der Abwehr möglicher Klagen dienen. Vor allem deshalb dürfen Freizeitkicker zum Kernspin und der Vertrauensarzt kann allenfalls noch seinen vertrauenswürdigen Patienten zu Maßnahmen raten, die er selbst für richtig hält. Das alles kostet die Gemeinschaft Unsummen. Das Geld der Krankenkassen, ursprünglich zur Absicherung im individuellen Krankheitsfall gedacht, wird so zu einem nicht geringen Teil für die „Prävention“ bei Gesunden verbraucht. Und so wird aus der Krankenkasse dann tatsächlich die Gesundenkasse.

Impressum

Kontakt:

Dipl.-Biol. Andrea Fock
Fon: ++49/(0) 40 / 2 00 29 69
E-Mail: AFock@das-eule.de

Redaktion:

Dipl.-Biol. Andrea Fock (Chefredaktion)
Dipl. oec. troph. Jutta Muth
Dr. rer. nat. Monika Niehaus
Dipl.-Ing. Jürgen Pfuhl
Lebensmittelchemiker Udo Pollmer
Marianne Polzin (Lehrerin)
Dr. med. Dipl. Ing. Peter Porz (Internist)
Dipl.-Lebensmitteltechnologin Ingrid Schilsky

Grafische Gestaltung und Bilder:

Grafikdesigner Karl-Ludwig Leiter

Abdrucke:

Der Abdruck einzelner Beiträge ist nur mit Genehmigung durch das EU.L.E. und bei entsprechender Quellenangabe gestattet. Erbeten werden zwei Belegexemplare. Der EU.L.E.n-Spiegel oder Teile daraus dürfen nicht zu Werbezwecken eingesetzt werden.

Herausgeber:

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Killiansplatz 2, D-80339 München
Internet: <http://www.das-eule.de>
Vorstand und V.i.S.d.P.: Josef Dobler, München

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Michael Böttger, Hamburg
Dr. Hans F. Hübner, MD, Berlin
Prof. Dr. Dr. Heinrich P. Koch, Wien
Prof. Dr. Egon P. Köster, Dijon
Prof. Dr. Karl Pirllet †, Garmisch-Partenkirchen

Spenden:

EU.L.E. e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.
Stadtsparkasse München,
Konto 111 128 906, BLZ 701 500 00.

Bezug:

Bezug des EU.L.E.n-Spiegels ist durch Fördermitgliedschaft möglich. Sie kostet 92,- Euro für Privatpersonen und 499,- Euro für Firmen. Bestellformulare unter http://www.das-eule.de/html/eu_le_e_v_mitgliedsantrag.html oder bei der Mitgliederverwaltung: Jutta Muth, Heinrich-Hesse-Straße 9, 35108 Rennertehausen, Fon ++49/ (0) 6452 / 7624, E-Mail: JMuth@das-eule.de

In die Röhre geschaut: Darmkrebs-Vorsorge

Von Monika Niehaus

Zuerst die gute Nachricht: Es gibt keinen Beleg dafür, dass die Lust auf Steaks, Döner und Grillwürstel den Darm verkrebst. Die schlechte Nachricht: Es glaubt keiner. Alle Welt will den Krebs mit Obst, Gemüse und Körnern („ballaststoffreich“) vergrätzen. Doch der pfeift darauf. Dies wissen wir aus einer der größten und solidesten Studien, der Women's Health Initiative, an der fast 50.000 Frauen nach der Menopause (50-79 Jahre) teilnahmen. Dabei ernährte sich die Interventionsgruppe „gesund“ (ballaststoffreich, fettarm und obstlastig), die Kontrollgruppe aß hingegen wie gewohnt. Das Ergebnis nach acht Jahren Studiendauer war peinlich: In der Interventionsgruppe erkrankten pro Jahr 0,13 Prozent der Frauen an Dickdarmkrebs, in der Kontrollgruppe 0,12 Prozent.⁷

Schweigen ist Gold: die EPIC-Studie

Fast 20 Jahre ist es her, dass der Startschuss fiel für die größte Ernährungsstudie überhaupt, die European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).⁸ Sie sollte der Forderung nach fünf Mal am Tag Obst und Gemüse Nachdruck verleihen, weil es damals keinerlei Studien gab, die ihren Nutzen mit sauberer Methodik nachgewiesen hätten. Trotzdem wurden uns 50 Prozent weniger Krebsfälle in Aussicht gestellt: Fünf mal 400 Gramm, also lächerliche zwei Kilo Grünfutter täglich, seien dafür ausreichend.

Abgeschlossen wurde die Erhebung im Jahre 2000. Kaum zehn Jahre später liegt das amtliche Endergebnis vor: „Es wird allgemein geglaubt,“ lesen wir in der Einleitung, „dass man Krebs durch eine hohe Aufnahme von Obst und Gemüse verhindern könne. Leider haben die uneinheitlichen Ergebnisse vieler Studien es nicht erlaubt, eine inverse Beziehung zwischen

dem Obst- und Gemüsekonsum und dem allgemeinen Krebsrisiko zu etablieren.“⁸ Will heißen, die Studienlage war immer diffus und es gab nie Beweise für einen Schutz vor Krebs durch artiges Essen. Die Fünf-am-Tag-Kampagne war daher keine Gesundheitsmaßnahme, sondern eine Marketingidee mit ungewissem Ausgang.

Offiziell spricht die Studie von „einer sehr kleinen inversen Assoziation“ zwischen Obst, Gemüse und Krebs. Der Schutz vor Krebs beträgt rein rechnerisch maximal drei Prozent. Dazu kommt, dass der günstige Effekt nur für „schwere Trinker“ gilt, die große Mengen an Früchten und Grünzeug vertilgen. Spätestens hier ist klar, dass da wohl an den Daten herummassiert wurde. Die Experten haben ja auch fast 10 Jahre dafür gebraucht.



Ritterliche Grüße aus Berlichingen:
„Er aber, sag's ihm,
von Darmspiegelung war nie die Rede!“