

fit & top

- Buchtipp: 100 schnelle Power-Ideen
- Möhren gegen Hepatitis B
- Zusammenhang zwischen Armut und Krebs

Ganzheitliche Krebstherapie

Professorin Shulamith Kreitler referierte über Psycho-Onkologie

Auf Einladung der Universität für Humanwissenschaften hielt die Psycho-Onkologin Professor Shulamith Kreitler aus Tel Aviv einen Vortrag zum Thema «Krebs – Die Rollen der psychischen Komponenten bei der Entstehung und Heilung». Die Zuhörer nutzen die Gelegenheit, um Fragen zu stellen.

Ursula Schlegel

«Krebs ist eine der schwersten Krankheiten und mit viel Schmerz und Leid verbunden. Immer mehr sind davon auch junge Menschen betroffen». Obwohl die Gastreferentin Shulamith Kreitler die Worte zu Beginn ihres höchst interessanten Referates stellte, nimmt sie mit ihren anschließenden Ausführungen, basierend auf jahrelanger Forschungs- und Praxisarbeit, die Angst und den Schrecken vor dieser Krankheit.

Der Rektor der Universität für Humanwissenschaften, Professor Giseler Guttman, freute sich, die international anerkannte Persönlichkeit und Gastreferentin Shulamith Kreitler im Vaduzer Rathausaal begrüßen zu dürfen. Shulamith Kreitler wirkt seit 1962 – davon seit 1985 als Psychologie-Professorin an der Tel-Aviv-Universität. Sie gründete 1988 das Psychoonkologische Institut am Tel-Aviv Medical Center. Nebst weiterer Lehrtätigkeiten in Princeton, Harvard und Yale



Psycho-Onkologin Shulamith Kreitler aus Tel Aviv: «Lebensqualität ist die subjektive Bewertung einer Person ihres Wohlergehens und Funktionierens in verschiedenen Lebensgebieten». (Bild: P. Trumpler)

hat Shulamith Kreitler 20 Bücher und viele wissenschaftliche Artikel publiziert.

Ursachenforschung

Die Forschungen über die möglichen Ursachen von Krebs haben ergeben, dass dauernde Belastungen und Stress zu den grossen Risikofaktoren zählen. Die Erkenntnisse der Psycho-Onkologie, ein eigenständiges Teilgebiet der klinischen Psychologie über die Zusammenhänge bei der Entstehung und Behandlung von Krebs liefern aufschlussreiche Grundlagen

für vorbeugende Massnahmen.

Krebs ist kein Todesurteil

Professor Kreitler sieht in der Diagnose «Krebs» die charakteristischen Züge von Krisensituationen in allgemeinen Lebenslagen. Die Diagnose wirke wie eine Krisensituation, doch sie bedeute kein Todesurteil. Als grösste Schwierigkeiten, denen sich Betroffene stellen müssen, führt sie die Entscheidung über durchzuführende Behandlungen, die Beschaffung von Information, der Druck seitens der Familie sowie

das «Leben mit der Krankheit auf. Als wichtige Ressourcen zu reagieren nennt die Professorin den Humor, Kompensation durch Aktivität, den Glauben und die Fähigkeit, jeden Tag für sich selbst leben. Als nicht sehr nützlich sieht sie eine Kampfeinstellung, stoisches Akzeptieren, die Informationssuche mit pathologischem Charakter, Leugnung, Verzweiflung.

Neue Perspektiven

Oft könne bei Krebspatienten trotz der Krankheit eine Verbesserung der Lebensqualität

festgestellt werden. Dazu Kreitler's Definition: «Lebensqualität ist die subjektive Bewertung einer Person ihres Wohlergehens und Funktionierens in verschiedenen Lebensgebieten». Wichtiges vergesse der gesunde Mensch in seinem Lebensalltag, wie beispielsweise die Konzentration auf das Wichtigste oder das Erfüllen von Wünschen. Forschungen hätten gezeigt, dass die Lebensqualität von Kranken ebenso hoch sein könne, wie die von Gesunden.

Interessant ist die Aussage von Professor Shulamith Kreitler: «Psychische Faktoren beeinflussen Krankheit und Gesundheit nur zum Teil als Hintergrundfaktoren». Aus der Psycho-Onkologischen Perspektive sei es wichtig, Emotionen zu erkennen und auszudrücken. Ungünstig wirken sich übertriebene Obsessionen (Sauberkeit, Pünktlichkeit), das Streben nach Vollkommenheit aus. Wichtig sei die Bereitschaft zur Annahme von Hilfe, die Konzentration auf das Relevante sowie die Selbstidentität. Sie spricht sich ausserdem klar gegen ein sogenanntes «Positives Denken» aus, das negativen Gefühlen kaum Raum zulässt. Zusammenfassend schliesst Professorin Kreitler ihre Ausführungen: «Krebs ist eine chronische Krankheit, die physisch wie auch psychisch belastend sein kann. Sie definiert für den Patienten eine neue Realität, die er bewältigen kann. Die neue Realität enthält nicht nur Nachteile und Verluste, sondern auch Möglichkeiten zu neuem Aufbau und für neue schöpferische Entwicklungen».

NACHRICHTEN

BUCH-TIPP

Power-Ideen



Die Frühjahrsmüdigkeit will einfach nicht vergehen und auf das Date am Abend haben Sie auch gar keine Lust mehr? Findet Ihr Feierabend vorwiegend auf dem Sofa statt? Starten Sie jetzt mit neuem Schwung durch! Dabei muss es nicht der altbewährte Kaffee sein. Es gibt viele andere Mittel, die schnell wieder fit und munter machen. Und die sind oft gesünder und spannender und mobilisieren nebenbei auch noch Ihr Immunsystem. Die Autorin zeigt, wie Sie mit einfachen Tricks und Methoden schnell neue Kraft und Energie tanken. Dazu gibt es Rezepte, Mini-Workouts, schnelle Massagetipps und Anleitungen zur Akupressur, mit denen Sie garantiert zu neuen körperlichen und geistigen Hochleistungen bereit sind. Mit viel Power Tipps für Morgenmuffel, für den Büroalltag, aber auch fürs Wochenende und das abendliche Date. VGS Verlagsanstalt: «100 schnelle Power-Ideen» von Anja Eilermann, 19 Franken.

KREBS

Armut gibt Krebs

HEIDELBERG: Zwischen Armut und Krebs besteht ein Zusammenhang. Der sozialökonomische Status wirke sich indirekt, aber nachweislich auf die Entstehung von Krebs aus, wie die vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg herausgegebene Zeitschrift «einblick» berichtet. Armut wirke als negativer Verstärker der wesentlichen Risikofaktoren der Krebsentstehung: Tabak- und Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Besonders hervorzuheben sei psychosozialer Stress etwa durch Arbeitslosigkeit, schlechte Wohnbedingungen und Verschuldung. Studien hätten zudem ergeben, dass Menschen, die von Armut betroffen seien und über einen niedrigeren Bildungsgrad verfügten, das Angebot von Früherkennungs-Untersuchungen seltener in Anspruch nähmen, berichtet die Zeitschrift.

Hoher Taillenumfang steigert Bluthochdruck

Jeder fünfte Deutsche leidet an Hypertonie

FRANKFURT/MAIN: Ein hoher Taillenumfang erhöht das Risiko für Bluthochdruck Studien zufolge deutlich.

Männer mit einem Umfang von mehr als 100 Zentimetern haben ein drei- bis vierfach er-

höhtes Bluthochdruckrisiko, wie das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätik (DIET) in Bad Aachen mitteilte. Bei Frauen mit einem Taillenumfang von 110 Zentimetern steigt das Risiko sogar auf das Sechsfache. Dies ergab eine Un-

tersuchung an mehr als 6700 Männern und Frauen in den USA.

Als Ideal gilt ein Taillenumfang von maximal 94 Zentimetern bei Männern und 80 Zentimetern bei Frauen. In Deutschland haben rund 16 Millionen Menschen erhöhten Blutdruck, also im Schnitt jeder fünfte Erwachsene; jeder zweite Hypertoniker ist übergewichtig. Blutdruck gilt ab Werten oberhalb von 140 zu 90 als erhöht.

Ein hoher Blutdruck gilt als Risiko für zahlreiche Krankheiten. So erkranken Menschen mit Bluthochdruck zweieinhalb Mal so oft an Diabetes mellitus. Zudem steigt mit den Blutdruckwerten das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken und damit das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Schätzungen zufolge gehen 40 Prozent aller Todesfälle von Menschen unter 65 Jahren auf die Folgen von Bluthochdruck zurück. Wer ab seinem 35. Lebensjahr konstant auf Werte von über 150 zu 100 kommt, stirbt nach Expertenangaben im Schnitt 16,5 Jahre früher.



Als Ideal gilt ein Taillenumfang von maximal 94 Zentimetern bei Männern und 80 Zentimetern bei Frauen. (Bild: Wodicka)

Impfstoff in der Möhre

Möhre gentechnisch verändert



Möhren könnten Impfstoff gegen Hepatitis B sein. (Bild: wodicka)

GIESSEN: Mit einer gentechnisch veränderten Möhre könnte in Zukunft gegen Hepatitis B geimpft werden.

Wissenschaftler der Universität Giessen haben das Gemüse gentechnisch so verändert, dass es einen Impfstoff gegen die lebensbedrohliche Krankheit bilden kann. Nach Angaben der Experten ist es gelungen, dass die Möhre ein bestimmtes Oberflächenprotein des Hepatitis-B-Virus produzieren kann. Dieser Eiweissstoff rege im Körper die

Bildung von Antikörpern an. Vorstellbar sei, dass die Möhre roh oder in Form von Karottensaft verzehrt werde. Würden die Möhren gekocht, werde dagegen das von den Pflanzen produzierte Antigen zerstört und damit als Impfstoff wirkungslos. Derzeit müsse noch in klinischen Tests geprüft werden, ob durch eine orale Aufnahme eine Immunisierung erreicht werden könne. Nach Angaben der Forscher leiden weltweit etwa 350 Millionen Menschen an einer chronischen Hepatitis-B-Infektion.