

# Viele kleine Bausteine fürs Wohlbefinden

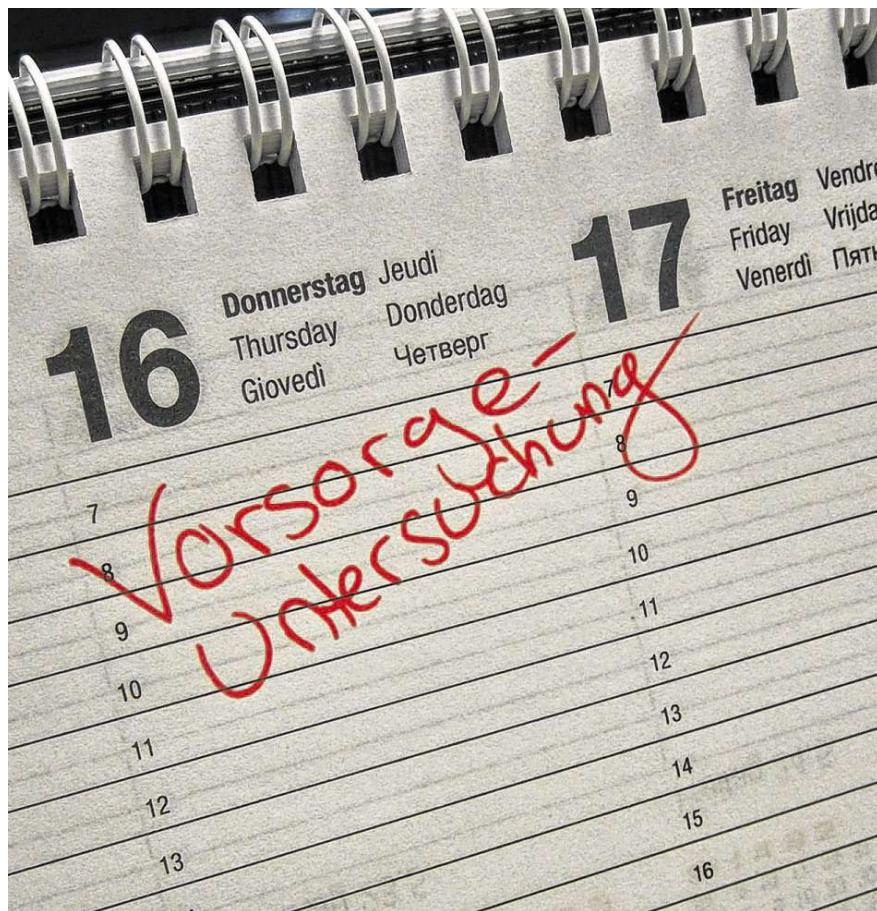
„Gesund bleiben, aber wie?“ Mit dieser Frage beschäftigen sich vier Chefarzte des Krankenhauses Düren beim Forum „Medizin hautnah“ am 16. Mai.

VON SARAH MARIA BERNERS

**Düren.** „Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte“, hat Mark Twain einmal geschrieben – und irgendwie hat der Schriftsteller Recht: Männer sollten mehr Sojamilch trinken, und Frauen beim Niesen in die Knie gehen. Beide sollten das Sofa häufiger gegen die Turnschuhe tauschen und sich gesünder ernäh-

sundheit von Mann und Frau referieren und Fragen beantworten.

„Wie Mann in Form bleibt“ wird Dr. Christoph Börgermann, Chefarzt der Urologie, verraten. Im Fokus steht dabei ein wichtiger Appell: „Gehen Sie zur Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung“, denn bei einer frühzeitigen Erkennung der Krankheit seien die Heilungschancen gut. „Mit 40 Jahren sollten Männer mit der Vorsorge beginnen“, rät der Mediziner. Sie sollte aus Ultraschall, dem PSA-Test und der ungeliebten Tastuntersuchung bestehen. Es sei zwar eine Eigenleistung gefordert, „aber es ist eine Investition, die sich lohnt“, sagen die Urologen. Börgermann wird auch praktische Tipps fürs Gesundbleiben geben. So hätten Studien ergeben, dass Männer häufiger zur Sojamilch greifen sollen, denn die enthaltene Stoffe, die dem Prostatakrebs vorbeugen können. Und regelmäßig eine Tasse grünen Tee trinken schütze die Blase. Was Mark Twain dazu sagen würde?



Vernünftige Ernährung, Bewegung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind Bausteine für eine gute Gesundheit – um die geht es auch beim Forum „Medizin hautnah“ am 16. Mai im Krankenhaus Düren.

## DZ-SERIE

### FORUM MEDIZIN HAUTNAH

ren. Ein Punkt fehlt aber in der Liste: Vorsorgeuntersuchungen. „Vor allem Männer muss man an den Ohren ziehen, damit sie zur Untersuchung gehen“, wissen die Chefarzte des Krankenhauses Düren. Dabei seien sie ein wichtiger Baustein für die Gesundheit.

Um das Thema „Gesund bleiben, aber wie?“ dreht sich daher das nächste Forum „Medizin hautnah“, das die Dürener Zeitung in Kooperation mit dem Krankenhaus Düren und mit Unterstützung der AOK am Donnerstag, 16. Mai, ab 19 Uhr im Foyer des Krankenhauses an der Roonstraße veranstaltet. Der Eintritt ist frei. Vier Chefarzte werden über die Ge-

#### Dickdarmkrebs vorbeugen

„Was schützt vor Frauenleiden?“ Antworten auf diese Frage kennt Dr. Axel Sauerwald, der Chefarzt der Frauenklinik. „Vor allem vor Senkungen haben Frauen große Sorgen“, weiß der Mediziner. Er will den Teilnehmerinnen des „Forums Medizin“ alltagstaugliche Ratschläge mit auf den Weg geben: „Wenn Sie niesen müssen, sollten Sie leicht in die Knie gehen und den Kopf zur Seite drehen. So nehmen sie die Last vom Beckenboden.“ Was die Krebsvorsorge angeht, seien Frauen sehr viel emsiger, ein höherer Anteil nehme Untersuchungen wie Mammografie,

Krebsabstriche und Ultraschall auch wahr.

„Wie Magen und Darm im Gleichgewicht bleiben“ ist das Thema von Dr. Serhat Aymaz. Der Chefarzt will vor allem über Vorsorgeuntersuchungen aufklären – und mit Vorurteilen aufräumen: „Eine Darmspiegelung ist gar nicht so unangenehm wie viele Patienten befürchten.“ Der Patient schlafe und bekomme von dem ambulanten Eingriff kaum etwas mit. „Allerdings muss der Darm vorher gespült werden.“ Ab dem 55. Lebensjahr sollte man regelmäßig zur Darmspiegelung gehen.

„90 Prozent aller Tumore im Darm entstehen aus Polypen, und die können wir frühzeitig erkennen und entfernen“, betont Aymaz. Für Krebserkrankungen an Bauchspeicheldrüse, Leber und Magen hingegen gebe es keine Vorsorgeuntersuchungen. „Für Tumore im Magen gibt es nämlich keine Vorstadien“, erklärt Aymaz. Zum Arzt gehen sollte aber, wer unter häufigem Sodbrennen leidet – dies könnte auf die Vorstufe eines Tumors zurückzuführen sein.

Wer bereits einen Herzinfarkt hatte oder einem solchen vorbeugen will, wird im Vortrag „Was

Herz und Kreislauf stärkt“ von Dr. Jens Berger, dem Chef-Kardiologen des Krankenhauses, interessante Informationen finden. Er wird über die Gefahren von Bluthochdruck und Übergewicht informieren und auch die Rolle des Cholesterins erläutern. „Diese Werte lassen sich nämlich mit der Ernährung nicht so sehr beeinflussen, wie wir uns das wünschen“, erklärt Berger. Männer haben übrigens ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Wenn Frauen jedoch einen Herzinfarkt bekommen, ist unter ihnen die Wahrscheinlichkeit, daran zu sterben, höher. Und Männer haben ein außergewöhnliches „Frühwarnsignal“, auf das sie hören sollten: Eine „erektil Dysfunktion“, also die Erektionsstörung, kann Monate später auftauchende Herzprobleme ankündigen.

„Es ist wichtig, die Menschen für die Vorteile von Vorsorgeuntersuchungen zu sensibilisieren“, sagt AOK-Regionaldirektor Waldemar Radtke. „Die Bereitschaft ist leider noch immer gering.“

#### DIE REFERENTEN DES KRANKENHAUSES DÜREN



► **Dr. Serhat Aymaz**, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie, informiert darüber, „Wie Magen und Darm im Gleichgewicht bleiben“.



► **Dr. Jens Berger**, Oberarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin, erklärt „Was Herz und Kreislauf stärkt“.



► **Dr. Axel Sauerwald**, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie, Geburtshilfe und Senologie, hält einen Vortrag zum Thema: „Was vor den typischen Frauenleiden schützt“.



► **Privatdozent Dr. Christof Börgermann**, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, verrät beim Forum „Wie Mann in Form bleibt“.