

ANGEMERKT

Von
Jutta Bublies



Krebs ausbremsen

Darmkrebs – ein Thema, das noch von vielen nach dem „Vogel Strauß-Prinzip“ behandelt wird: Kopf in den Sand, wird schon nichts sein. Der Grund: Eine Darmspiegelung und die vorherige Reinigung des Darms mit einer Salzlösung werden als unangenehm empfunden, Stuhltests, die man dann zur Untersuchung in der Arztpraxis abgibt, häufig auch.

Keine Frage: Es gibt angenehmere Dinge im Leben. Aber Unangenehmes kann in diesem Fall helfen, Tränen, Angst und Leid zu verhindern. Denn Darmkrebs ist eine tückische Krankheit, die sich über Jahre unmerklich entwickeln kann.

Bei diesem Krebs macht die Vorsorge ihrem Namen auch alle Ehre. Denn im Unterschied zu anderen bösartigen Tumoren kann man mit einer Darmkrebs-Früherkennung eine Entstehung des Krebses verhindern! Indem man eventuell vorhandene Darm-Polypen entfernt, die später einmal, wenn man Pech hat, zu Krebs entarten können.

Prominente wie Schauspielerin Uschi Glas und ihr Mann Dieter Hermann, Schauspieler Erol Sander und seine Frau Caroline, auch Boxer Vitali Klitschko und seine Frau Natalia machen, mit gutem Grund, Werbung für die Darmkrebs-Vorsorge – nicht nur im Darmkrebs-Monat März.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Leben-Redaktion:
WAZ-Mediengruppe
- Redaktion Leben -
Friedrichstraße 34-38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Unternehmen
gegen Darmkrebs
gesucht

Essen. 2011 ging die Initiative „1000 Leben retten Ruhr“ an den Start. Ihr Ziel: Arbeitgeber aus ganz NRW gewinnen, die einen Beitrag zur gesundheitlichen Vorsorge ihrer Mitarbeiter leisten und dem Darmkrebs den Kampf ansagen wollen. Die Teilnehmer der Aktion, mittlerweile 292 Unternehmen und Institutionen, stellen ihren Mitarbeitern kostenlos einen Gutschein für einen sogenannten immunologischen Stuhltest zur Verfügung.

Der Test verläuft anonym. Der Arbeitgeber erfährt nicht, wer einen Test macht und mit welchem Ergebnis. In den vergangenen zwei Jahren wurden von Firmen und Institutionen bereits 49 000 Stuhltests angefordert, Privatpersonen orderten 5300 Tests. 6,2 Prozent der Tests wiesen Stuhltest nach, jeder dritte Betroffene war aus der Altersgruppe „50 Jahre oder jünger“.

Die Initiative „1000 Leben retten Ruhr“ wird durch den Initiativkreis Ruhr und die Arbeitsgemeinschaft „Essen forscht und heilt“ getragen. Bis März 2015 können sich Firmen und Privatpersonen an der Aktion beteiligen. Nähere Informationen gibt's in der Projektgeschäftsstelle der Essener Wirtschaftsförderung: ☎ 0201/820 2449 (Mo.-Fr. 10-16 Uhr). Weitere Infos auch im Netz: www.1000-Leben-retten-Ruhr.de

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Darmkrebs – deshalb muss man drüber reden

Durch Vorsorge kann die Entstehung eines bösartigen Tumors fast völlig verhindert werden. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko deutlich an. Ein gesunder Lebensstil hilft bei der Vorbeugung

Von Jutta Bublies

Essen. Darmkrebs – eine Diagnose, die jährlich rund 73 000 Menschen in Deutschland erhalten. Nach Brust- und Prostatakrebs ist er der zweithäufigste Krebs bei Frauen und Männern. Trotzdem nimmt bislang nur jeder fünfte Berechtigte die angebotene Darmkrebs-Vorsorge wahr. Und dies, obwohl mit der Vorsorge die Entstehung dieses Krebses fast vollständig verhindert werden kann. Denn Darmkrebs entwickelt sich über Jahre. Die Vorstufen sind in der Regel Polypen im Darm. Ziel der Früherkennung ist es, sie zu entdecken, zu entfernen – und so einen Krebs zu verhindern. Wie man Darmkrebs vorbeugen kann und was zu tun ist, wenn man an ihm erkrankt ist, haben vier Darmkrebs-Spezialisten den Lesern an unserem Gesundheitstelefon erklärt.

Frage: Ich hatte 2011 Darm-Polypen. Sie waren gutartig und wurden entfernt. 2012 war ich wieder bei der Darmspiegelung. Es gab keine Polypen mehr. Wann muss ich jetzt zur Kontrolle?

Experten: Der Arzt trägt gutartige Polypen ab und lässt sie vom Pathologen untersuchen. Der Zeitpunkt der Kontroll-Untersuchung hängt von der Art und Anzahl der Polypen ab. In der Regel reicht eine erneute

Spiegelung nach drei bis fünf Jahren. In bestimmten Fällen – etwa bei sehr vielen Polypen im Darm – kann dies früher nötig sein. Man muss wissen: Vormalig gutartige Polypen können zu Krebs entarten. Das dauert aber in der Regel zehn Jahre und länger. Menschen, die Darmkrebs hatten, bekommen von der Klinik einen Nachsorge-Pass. Der führt die Kontroll-Untersuchungen auf.

Frage: Wann zahlen die Krankenkassen die Darmkrebs-Vorsorge?

Experten: Die gesetzlichen Kassen zahlen ab dem 50. Lebensjahr einen jährlichen Stuhltest und die Austastung des Mastdarms. Ab 55 wird eine Darmspiegelung bezahlt. Bei Verdacht auf Darmkrebs, eine familiäre Vorbelastung, bei Blut im Stuhl oder anderen Beschwerden, die geklärt werden müssen, wird die Spiegelung unabhängig vom Alter bezahlt! Wird hierbei nichts gefunden, muss man die nächste Spiegelung zehn Jahre später machen.

Frage: Was kann man tun, um Darmkrebs vorzubeugen?

Experten: Gesund leben, Sport treiben. Risiken sind das

Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht. Pluspunkte sind: eine abwechslungsreiche, vitamin- und ballaststoffreiche Kost und nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch. Studien haben gezeigt, dass der häufige Verzehr von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) und Wurst-Produkten das Darmkrebs-Risiko erhöht! Auch chronisch entzündliche Darm-Erkrankungen erhöhen das Risiko, ebenso Diabetes Typ 2.

Frage: Meine Mutter hatte mit 55 Darmkrebs. Was bedeutet das für mich? Ich bin jetzt 30.

Experten: Bei Fällen von Darmkrebs oder Darm-Polypen in der Familie erhöht sich das Risiko für eine Darmkrebs-Erkrankung. Diese familiäre Belastung ist umso größer, je mehr Verwandte ersten Grades – also Eltern oder Geschwister – den Krebs hatten. Gibt es Darmkrebs in der Familie, wird eine Darmspiegelung vor dem 55. Lebensjahr empfohlen. Faustregel: Man sollte rund zehn Jahre bevor ein Angehöriger an diesem Krebs erkrankte, die Spiegelung machen lassen, spätestens aber im Alter von 40 bis 45 Jahren. Die Kontroll-Untersuchungen sollten in diesen Fällen alle fünf Jahre stattfinden – je nach Risiko und Befund.



Die Experten (von li.): Dr. Christian Pox (Knappschaftskrankenhaus Bochum), Dr. Dietrich Hüppe (Praxis in Herne), Prof. Guido Gerken (Uniklinik Essen) und Dr. Tilman Vogel (Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort). FOTO: ANNE WOHLAND

Frage: Was deutet auf Darmkrebs hin?

Experten: Häufige Symptome sind Blut im Stuhl oder wechselnder Stuhlgang – also etwa eine Woche Verstopfung, dann eine Woche Durchfall. Vorsicht ist auch geboten, wenn sich der Stuhlgang auf einmal ändert. Abgeschlagenheit oder Schmerzen im Bauch können darauf hindeuten. Darmkrebs verursacht oft erst spät Probleme. Daher ist Vorsorge so wichtig.

Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko für diesen Krebs deutlich an. Aber natürlich können auch jüngere Menschen daran erkranken.

Frage: Warum wird bei Darmkrebs empfohlen, sich im zertifizierten Darmzentrum behandeln zu lassen?

Experten: Weil man dort nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt wird. Adressen von Darmzentren findet man etwa im Netz: www.onkozert.de

Frage: Ich habe Angst vor einer Darmspiegelung.

Experten: Das ist nicht nötig. In Deutsch-

land darf eine Spiegelung nur von Experten durchgeführt werden, niedergelassene Gastroenterologen oder Internisten, die auf Magen-Darm-Erkrankungen spezialisiert sind. Die Spiegelungen dauern 15 bis 30 Minuten. Das Risiko, dass dabei etwas passiert, ist sehr gering.

Frage: Was können Stuhltest-Tests eigentlich erkennen und was nicht?

Experten: Die Darmspiegelung ist die zuverlässigste aller Früherkennungs-Untersuchungen für Darmkrebs. Die Sicherheit, damit Krebs zu erkennen, liegt bei über 95 Prozent. Der Stuhltest erkennt Blutungen im Magen-Darm-Trakt. Aber nicht jeder Polyp und nicht jeder bösartige Tumor bluten! Herkömmliche Stuhltest-Tests, die die gesetzlichen Kassen zahlen (Löschblatt-Tests), erkennen etwa 40 bis 60 Prozent der bösartigen Tumore und 10 bis 20 Prozent der Polypen. Neuere Stuhltests auf verstecktes Blut (immunologische Stuhltest) entdecken Blut im Stuhl früher als herkömmliche Tests. Sie sind aber häufiger positiv, obwohl kein Tumor vorliegt. Diese Tests werden nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Frage: Wie häufig ist erblicher Darmkrebs?

Experten: Rund drei bis fünf Prozent der Darmkrebs-Fälle sind erbliche Formen. Menschen, die dies in der Familie haben, sollten ab dem 25. Lebensjahr eine Darmspiegelung machen lassen. Oft sind jährliche Spiegelungen erforderlich. Besteht der Verdacht auf erblichen Darmkrebs, sollte man mit einem hierfür ausgewiesenen Darmzentrum Kontakt aufnehmen.

Frage: Warum ist Nachsorge bei Darmkrebs wichtig?

Experten: Damit man etwa ein Lokalrezidiv (das ist ein Tumor, der an der Stelle, an der bereits ein Tumor saß, nachwächst) oder einen Zweitumor früh erkennt. Beim Dickdarmkrebs sind Lokalrezidive selten. Anders ist es beim Mastdarmkrebs, weil im engen Beckenbereich trotz einer radikalen Operation leichter Krebszellen „hängenbleiben“ können. Metastasen entstehen beim Darmkrebs am häufigsten in der Leber, seltener in der Lunge.

Mehr Fragen und Tipps im Netz: waz.de/darmkrebs

Setzen sich öffentlich für eine Darmkrebs-Vorsorge ein: Schauspieler Erol Sander und seine Frau Caroline.

FOTO: ANNE WOHLAND



Noch Fragen? Ratgeber, die Ihnen weiterhelfen

Wichtige Telefonnummern, Adressen, Broschüren und Informationen zu naturheilkundlichen Mitteln und Verfahren

Von Jutta Bublies

Wichtige Ratgeber rund ums Thema Darmkrebs.

Die Deutsche Krebshilfe

Die Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53115 Bonn; ☎ 0228/729 900; E-Mail: deutsche@krebshilfe.de; Internet: www.krebshilfe.de (mit vielen Infos zum Thema Krebs)

Die Krebshilfe hat zu den einzelnen Krebskrankungen „Blaue Ratgeber“ veröffentlicht. Darm-

krebs hat die Broschüren-Nr. 06. Die „Blauen Ratgeber“ kann man telefonisch oder online kostenlos bei der Krebshilfe bestellen oder aus dem Netz herunterladen. Außerdem bietet die Krebshilfe zu allen Krebskrankungen einen telefonischen Beratungsdienst an: ☎ 0228/729 9095 (Mo.-Fr. 8-17 Uhr). Wer Fragen mailen will: beratungsdienst@krebshilfe.de

Zertifizierte Behandlungszentren
Zertifizierte Behandlungszentren

findet man für Darm- und andere Krebskrankungen unter: www.onkozert.de

Die Krebsgesellschaft NRW

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen, Volmerswertherstr. 20, 40221 Düsseldorf; ☎ 0211/157 60990; E-Mail: info@krebsgesellschaft-nrw.de

Die Krebsgesellschaft bietet auf ihrer Internetseite (www.krebsgesellschaft-nrw.de) zwei Darmkrebs-Schriften kostenlos zum Bestellen

oder Herunterladen an – eine Broschüre zum Dickdarmkrebs und einen Flyer zum familiären Darmkrebs, den es auch in türkischer Sprache gibt.

Gepflichtete naturheilkundliche Mittel und Verfahren, die eine Standard-Krebstherapie unterstützen können, hat die Krebsgesellschaft im Internet aufgeführt unter: www.komplementaermethoden.de

Eine kostenlose Broschüre zu diesem Thema kann zudem bestellt werden. Titel: Komplementäre Behand-

lungsmethoden bei Krebskrankungen.

Die Felix Burda Stiftung

Die Felix Burda Stiftung (www.felixburda-stiftung.de) informiert im Netz (www.darmkrebs.de) über die Vorsorge, Therapien, Ernährung, Selbsthilfegruppen. Es gibt die Möglichkeit, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Unter dem Stichwort „Arztsuche“ findet man eine Liste von Ärzten für eine Darmspiegelung sowie die Darmzentren.