

Ein gesunder Lebensstil mit kalorienbewusster Ernährung kann vor Darmkrebs schützen



# Aktionsmonat März So senken Sie Ihr Darmkrebs-Risiko

**Zu wenige Menschen lassen Ihren Darm untersuchen. Dabei kann eine Spiegelung Leben retten**

Noch nie hatte Sabine W. einen Gedanken an Darmkrebs verschwendet. Erst als eine Freundin daran erkrankte, dachte die 56-Jährige auch selbst über eine Vorsorge-Untersuchung nach. Allerdings fürchtete sie, dass die Darmspiegelung unangenehm sein könnte. Schließlich aber siegte das Bedürfnis, zu wissen ob der Darm gesund ist.

**Neun von zehn vermeiden**  
Eine gute Entscheidung. Denn eine Vorsorgeuntersuchung kann tatsächlich vor Darmkrebs schützen. Und zwar dann, wenn die Vorstufe des Krebses, sogenannte Polypen, entdeckt und entfernt werden. „Bei konsequenter Vorsorge ließen sich neun von zehn schweren oder tödlichen Darmkrebsfällen vermeiden“, sagt Professor Dr. Jürgen Riemann aus Ludwigs-hafen.

**Darmkrebsmonat März**  
Als Vorsitzender der Stiftung Lebensblicke und des Vereins Gastro-Liga möchte er mehr Menschen zur Vorsorge bewegen. Diesem Ziel dient auch der „Darmkrebsmonat März“ mit zahlreichen Aktionen. Denn noch immer sterben jährlich mehr als 26.000 Menschen in Deutschland an den Folgen dieser Erkrankung. „Darmkrebs ist deshalb so

gefährlich, weil er leicht die Darmschleimhaut durchdringt und auf andere Organe übergreift. Meist ist das zuerst die Leber“, sagt Professor Riemann.

**Die sicherste Methode**  
Davor können eine gesunde Lebensweise (siehe Leiste unten) und gezielte Untersuchungen schützen. Die sicherste Methode zur Früherkennung ist die Darmspiegelung (siehe Kasten rechts). 97 Prozent der so gestellten Diagnosen sind richtig – egal ob ein Krebs entdeckt wurde oder nicht. Allerdings lassen sich pro Jahr nur etwa drei von einhundert Berechtigten so untersuchen. Wohl weil die Prozedur unangenehm ist.

**Test für Zuhause**  
Stuhltests für Zuhause können Hinweise auf verborgenes Blut im Stuhl und damit auf Darmkrebs geben. Sie werden ab dem 50. Lebensjahr von den Kassen bezahlt. Zwar werden jedes Jahr etwa vier Millionen solcher Tests ausgegeben. „Doch da

von kommt nur etwa die Hälfte zur Auswertung“, sagt Professor Riemann. Schließlich sei es auch etwas unappetitlich zuhause mit dem eigenen Stuhl zu hantieren. „Außerdem sind die Stuhltests weniger sicher als die Spiegelung.“

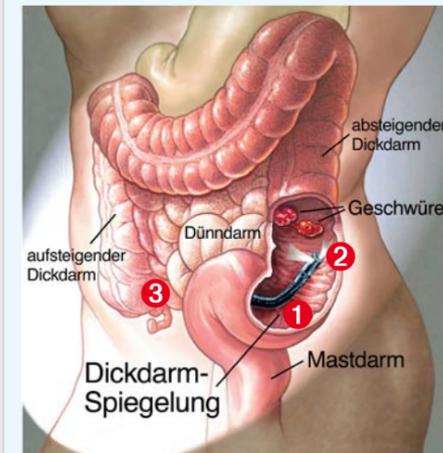
**Forschung an neuen Tests**  
Weitere Untersuchungsmethoden werden derzeit entwickelt. Ein Bluttest (*Septin9-Test*) ist bereits auf dem Markt. Er spürt im Blut besondere Stoffe auf, die der Krebs abgibt. Der Patient braucht sich nur etwas Blut abnehmen zu lassen. „So ein Bluttest ist aber ein reiner Krebsstest“, sagt Prof. Riemann. Das heißt: Wenn er ausschlägt, hat der Patient bereits Krebs. Die Darmspiegelung ergänzen oder ersetzen könnte in Zukunft die sogenannte Dickdarmkapsel. Das ist ein kleines, mit Kameras bestücktes Gerät, das der Patient schluckt und das dann Bilder vom Inneren des Darms macht. Das aber ist noch Zukunftsmusik.

**Spiegeln für alle ab 50**  
Bis es soweit ist, empfiehlt Prof. Riemann jedem ab dem 50. Lebensjahr ein Beratungsgespräch beim Arzt und einen jährlichen Stuhltest. Ab 55 Jahren sollte man dann eine Darmspiegelung machen lassen. Das tat auch Sabine W. Mit eindeutigem Ergebnis: kein Krebs, keine Polypen. Jetzt muss sie erst wieder in zehn Jahren zur Spiegelung.

## Gut zu wissen

Die Darmspiegelung ist die sicherste Methode zur Früherkennung von Tumoren

## Mit diesem Test entdeckt der Arzt den Tumor



Spezialisierte Arztpraxen (Gastroenterologen) und Krankenhäuser bieten die Darmspiegelung an. Dabei wird ein dünnes, biegsames **1 Endoskop** durch den After in den Dickdarm geführt. Am Ende des Endoskops befindet sich eine **2 Kamera mit Lichtquelle**. Damit kann der Arzt das gesamte Innere des Darms untersuchen – bis hin zur Mündung des **3 Dünndarms**. Die Kamera überträgt die Bilder an einen Farbmonitor. Dort kann sie der Arzt (und wenn er möchte in der Regel auch der Patient) begutachten. Das Endoskop enthält zusätzlich Kanäle für kleine Instrumente wie Zangen oder Schlingen. Damit können noch während der Spiegelung Polypen entfernt oder Gewebeproben genommen werden. Die Untersuchung ist weitgehend schmerzfrei. Die Patienten bekommen auf Wunsch ein tief wirkendes Beruhigungsmittel (*Propofol*). Einen Tag vor der Spiegelung muss der Darm mit Abführmitteln gereinigt werden.

## Kontakt und Hilfe

● **STIFTUNG**

Unterstützt Forschung und Information über Darmkrebs, unterstützt betroffene und Angehörige, organisiert den Darmkrebsmonat:  
**Stiftung Lebensblicke**  
Bremerstr. 79  
67063 Ludwigshafen  
Tel.: 0621/5032838  
[www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de)

● **EXPERTEN-VEREINIGUNG**

Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung:  
**Gastro-Liga**  
Friedrich-List-Straße 13  
35398 Gießen  
Tel.: 0641/974810  
[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

## Das ist gut

**Kalzium schützt**

Wer einen halben Liter Milch pro Tag trinkt, hat ein 12 Prozent niedrigeres Darmkrebs-Risiko. Das ergab eine britische Studie. Der Grund: Das Kalzium.

**Bewegung**

30 Minuten Bewegung täglich gehören zu einem Anti-Krebs-Lebensstil. Es muss nicht schweißtreibender Sport sein: Spazieren gehen ist auch gut.



**Ballaststoffe**

Reichlich Ballaststoffe und Vitamine (wie zum Beispiel in Äpfeln) in einer kalorienarmen Ernährung und dazu der Verzicht aufs Rauchen können 30 bis 40 Prozent aller Darmkrebsfälle verhindern, schätzt Professor Dr. Jürgen Riemann.

## Das ist schlecht

**Übergewicht**

Stark übergewichtige Menschen haben doppelt so häufig Dickdarmkrebs wie Normalgewichtige. Der Grund sind Hormone, die im Fettgewebe entstehen können.

**Rotes Fleisch**

Studien zeigen, dass der häufige Genuss von rotem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöht. Rind, Schwein, Lamm oder Wild sollten nur einmal pro Woche auf den Tisch kommen. Besser: Fisch oder Geflügel.

**Familiäres Risiko**

Haben enge Verwandte Darmkrebs, verdoppelt sich das eigene Risiko. Betroffene sollten früher als mit 55 eine Darmspiegelung machen lassen.

## Für Sie am Telefon

Möchten Sie mehr wissen über **Darmkrebs** und was man dagegen tun kann? Rufen Sie kostenlos an:  
**Dienstag, 15. März, von 16 bis 18 Uhr.** Unser WOCHE HEUTE-Experte beantwortet gerne Ihre Fragen.



Prof. Dr. Jürgen Riemann aus Ludwigshafen, Vorsitzender der Stiftung Lebensblicke und des Vereins Gastro-Liga

☎ **08 00/21 22 11 21**

Fotos: Corbis, Colourbox, Getty Images, Jump, fotolia/Felix, Polylocks, Grafik-Atelier, Riediger

Anzeige  
1/3 hoch