



LebensBlicke

Stiftung Früherkennung Darmkrebs

25 Jahre

DIE RHEINPFALZ

Zum 25-jährigen Bestehen der Stiftung LebensBlicke
Artikelserie von Saskia Helfenfinger-Jeck

lebensblicke.de





Michael Garthe

Liebe Leserinnen und Leser,

Krebserkrankungen begleiten mich schon mein Leben lang – nicht bei mir, aber in meiner Familie, meiner Verwandtschaft, in meinem Freundeskreis, in meiner Redaktion.

Bis heute schmerzlich eingepägt hat sich mir, wie ich als Jugendfußballer mit meiner Mannschaft bei der Beerdigung der Frau unseres Trainers war. Sie war Anfang 30, gestorben an Darmkrebs. Wir alle hatten sie sehr gemocht.

Jede Krebserkrankung ist eine zu viel. Das sagt sich so leicht. Aber es ist doch wahr. Nie waren die Chancen größer als heute, eine Krebserkrankung zu besiegen. Krebs ist längst kein Schicksal mehr, das man tatenlos hinnehmen muss. Wer sein Schicksal selbst in die Hand nimmt, hat gute Aussichten, gar nicht zu erkranken oder vom Krebs geheilt zu werden, weil er früh erkannt worden ist.

Statistisch erfasst ist, dass jedes Jahr etwa 60.000 Menschen neu an Darmkrebs erkranken. Über 24.000 sterben daran. „Wenn die Menschen alle Angebote der Vorsorge und Früherkennung annehmen würden, wäre der Darmkrebs wahrscheinlich eine zu vernachlässigende Größe“, sagt Professor Jürgen Riemann. Er ist der Vorsitzende der „Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs“. Die gemeinnützige Stiftung hat ihren Sitz in Ludwigshafen am Rhein. Sie arbeitet bundesweit. Sie wirbt für Vorsorge und Früherkennung, unterstützt Diagnostik und medizinische

Forschung. Sie schärft mit prominenter Unterstützung durch Schauspieler, Politiker, Sportler, Journalisten und andere das öffentliche Bewusstsein für das Thema Darmkrebs. Die Stiftung finanziert sich ausschließlich über Spenden und Zustiftungen.

2023 feiert die Stiftung „LebensBlicke - Früherkennung Darmkrebs“ ihr 25-jähriges Bestehen. DIE RHEINPFALZ hat aus Anlass dieses Jubiläums eine Artikelserie über die Stiftung und ihre Arbeit veröffentlicht. Unsere Autorin, die Journalistin Saskia Helfenfinger-Jeck, hat sachverständig, einfühlsam und anhand einprägsamer Beispiele die Stiftungsarbeit beschrieben. In dieser Broschüre ist die Artikelserie zusammen mit anderen Informationen über die Stiftung dokumentiert.

Ich gratuliere der Stiftung LebensBlicke herzlich zu ihrem Jubiläum. Professor Jürgen Riemann ist ihr unermüdlicher Antreiber und hat es geschafft, „LebensBlicke“ in ganz Deutschland bekannt und wirksam zu machen. Die Stiftung „LebensBlicke“ ist ein eindrucksvoller Lichtblick für unsere Gesellschaft. Ludwigshafen ist stolz darauf, dass Professor Riemann und seine Stiftung von hier aus ihr gutes Werk tun.

Michael Garthe
Chefredakteur,
DIE RHEINPFALZ

„Das läuft über gute Geschichten“

MEINUNG AM MONTAG: Seit 25 Jahren macht sich die in Ludwigshafen ansässige Stiftung Lebensblicke für die Darmkrebs-Früherkennung stark. Von Beginn an hat sie Promis mit ins Boot geholt. Einer von ihnen: Tom Buhrow. Mit dem WDR-Intendanten und Festaktredner hat Saskia Helfenfinger-Jeck über Vorsorge und Prävention gesprochen.

Herr Buhrow, Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen weltweit. Jährlich werden in Deutschland 60.000 Neuerkrankungen diagnostiziert, 25.000 Menschen sterben. Was kann jeder einzelne schon frühzeitig tun?

Darmkrebs gehört zu den Krebsarten, an denen man nicht mehr sterben muss. Die Erkrankung ist ernst, aber entsteht sehr langsam. Hier ist die Vorsorge die beste Therapie. Ich empfehle allen, sich in der Hausarztpraxis zum Thema Vorsorgeuntersuchungen zu informieren und das Thema somit proaktiv anzugehen.



Logo der Stiftung

FOTO: ARCHIV

Warum engagieren Sie sich für das Thema Darmkrebs?

Als ich die Schirmherrschaft für die Deutsche Krebsstiftung übernommen habe, habe ich Professor Jürgen Riemann kennengelernt. So kam ich mit seinem Spezialgebiet Darmkrebs in Berührung. Sein Engagement auf diesem Gebiet und die Arbeit seiner Stiftung Lebensblicke haben mich sehr beeindruckt.

Darmkrebs ist – sofern er rechtzeitig erkannt wird – heilbar. Dennoch scheuen sich viele Menschen zur Darmkrebsvorsorge zu gehen. Warum ist das aus Ihrer Sicht so?

Manche Menschen gehen auch ungerne zur Kontrolle beim Zahnarzt. Da kommen manchmal auch emotionale Aspekte ins Spiel. Diese Vorbehalte gilt es abzubauen.

Mit 50 Jahren flattert ein Brief von der Krankenkasse mit einer Einladung zur Darmkrebsvorsorge ins Haus.



Foto: WDR/Annika Fußwinkel

Denken Sie, dass das tatsächlich ausreicht, um die Menschen zu einer Untersuchung, sei es zum Stuhltest oder zur Darmspiegelung, zu bewegen?
Nein, das reicht nicht aus. Deshalb ist ja die Arbeit der Stiftung Lebensblicke so wichtig. Am besten ist die persönliche Ansprache.

Was glauben Sie, wie könnte man die Menschen verstärkt motivieren, zu dieser essenziellen Vorsorgeuntersuchung zu gehen?

Das läuft in erster Linie über gute Geschichten. Und über eine Kampagne mit Gesichtern, die wir alle kennen. Diesen Weg geht ja die Stiftung, in-

dem sie Menschen des öffentlichen Lebens bittet, sich zu engagieren.

Bei immer mehr jüngeren Menschen wird Darmkrebs diagnostiziert. Mit 20, 30 rechnet kaum jemand damit, daran zu erkranken. Wie kommt man an diese Zielgruppe? Über soziale Medien wie Instagram, Tiktok und Co.?
Ganz sicherlich, aber auch einen Podcast mit in der Community anerkannten Gesichtern kann ich mir gut vorstellen.

Laut einer Studie verfügen fast 60 Prozent der Bundesbürger über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz.

Das sind in der Regel Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status, niedrigem Bildungsstatus, Ältere oder Menschen mit Migrationshintergrund. Welche Rolle können Personen des öffentlichen Lebens spielen, um diese Menschen zu erreichen?

Eine große Rolle. Hier müsste man schauen, ob es Personen gibt, die besonderen Zugang zu denjenigen Zielgruppen haben, die bisher noch wenig von den normalen Kampagnen erreicht werden.

Welche Rolle spielt die „Stiftung Lebensblicke“ in der bundesweiten Darmkrebsprävention?

ZUR PERSON

Tom Buhrow

Buhrow, 64, geboren in Troisdorf, aufgewachsen in Siegburg, ist seit 1. Juli 2013 Intendant des Westdeutschen Rundfunks (WDR). Von 4. August bis 31. Dezember 2022 war er Interimschef der ARD, nachdem RBB-Intendantin Patricia Schlesinger den Posten abgegeben hatte. Zuvor war er bereits von 1. Januar 2020 bis 31. Dezember 2021 Vorsitzender des Senders. Er studierte an der Universität Bonn Geschichte, Politikwissenschaften und Rheinische Landeskunde. Nach dem Examen 1984 begann er 1985 ein Volontariat beim WDR. Ab 1986 war er Redakteur, Reporter und Chef vom Dienst bei der Aktuellen Stunde und West 3 Aktuell, ab 1992 Redakteur und Reporter bei der Tagesschau. Von 1994 bis 1999 war Buhrow Korrespondent im ARD-Studio Washington. Von 2000 bis 2002 arbeitete er als Korrespondent im ARD-Studio Paris. Ab 1. Juli 2002 war er Leiter und Korrespondent des ARD-Studios Washington. Am 1. September 2006 trat er die Nachfolge von Ulrich Wickert bei den Tagesthemen an und moderierte diese im Wechsel unter anderem mit Anne Will. Er beendete die Sendung häufig mit den Worten: „Das waren die Tagesthemen von heute. Morgen ist ein neuer Tag.“ |ier/kia

Die Stiftung spielt eine sehr aktive Rolle mit Aufrufen, Workshops, Seminaren, Symposien und einem eigenen Youtube-Kanal. Das ist ein sehr breitgefächertes Angebot, das viele Menschen des öffentlichen Lebens vernetzt, um einer breiteren Öffentlichkeit das Thema Darmkrebsvorsorge nahezubringen. Und vor allem, um keine Chance auszulassen, das Thema immer wieder publik zu machen.

| INTERVIEW: SASKIA HELFENFINGER-JECK

TERMIN

Buhrow ist am Freitag, 30. Juni, Hauptredner beim Festakt „25 Jahre Stiftung Lebensblicke“ im BASF-Gesellschaftshaus.

Motto: Vermeiden statt leiden

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (1): Sie ist die älteste Stiftung Deutschlands, die sich in Sachen Darmkrebsvorsorge seriös und umfassend engagiert: die Stiftung Lebensblicke mit Sitz in Ludwigshafen. 1998 gegründet, feiert sie in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag und blickt dabei auf eine erfolgreiche Zeit zurück.

VON SASKIA HELFENFINGER-JECK

Erfolgreich ist die Zeit deshalb, weil es der Stiftung Lebensblicke gelungen ist, das Thema Darm und Darmkrebs mit ausführlichen Informationen und Aufklärung aus der Schmutzdecke zu holen. „Bis weit in die 1990er-Jahre war dies ein Tabuthema. Man sprach nicht darüber“, berichtet Professor Jürgen F. Riemann. Der 79-Jährige ist Gründer und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Lebensblicke.

Fand man Blut im Stuhl vor, diagnostizierten die Mediziner häufig Hämorrhoiden, Darmspiegelungen wurden nur selten angeordnet. So rutschten doch etliche Fälle von Darmkrebs durch, die im Falle einer Früherkennung vermutlich heilbar gewesen wären. „Es war ein gewisser Druck da, etwas zu tun“, sagt Riemann, seit 1997 Präsident der Deutschen



J. Riemann

FOTO: S. KAST/GRATIS

Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen, der wissenschaftlichen Fachgesellschaft für deutsche Gastroenterologen.



Foto: Hannes Magerstaedt | Wiki Commons

Dringender Handlungsbedarf

Seinerzeit fand die Jahrestagung in Ludwigshafen statt – und dort konstatierte man einen dringenden Handlungsbedarf. Ein Jahr später folgte die Geburtsstunde der Stiftung Lebensblicke. Mit dem Motto „Vermeiden statt leiden“ und dem einprägsamen, in Grüntönen gehaltenen Logo, einem Auge, in dessen Augapfel sich ein Dickdarm befindet, machte sich die Stiftung schnell einen Namen.

„Hinschauen hilft“ – das sollte das von Burda entwickelte Logo aussagen. Dank einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit gelang es der Stiftung, den Darm und die Krebserkrankung in die Mitte der Gesellschaft zu holen. Zielgruppen der Stiftung sind in ers-

ter Linie die Bevölkerung, aber auch politische Entscheider, Ärzte, Unternehmen, Fachverbände, Gesundheitseinrichtungen und die Industrie. Die Stiftung Lebensblicke, sie wird nicht nur akzeptiert. Nein, sie wird als ernstzunehmender Akteur gehört – bis auf Bundesebene.

Früherkennung und Vorsorge können Leben retten, das ist die wichtige Botschaft der Stiftung. Die Zahlen lassen aufhorchen: Jährlich erkranken nach wie vor etwa 59.000 Menschen neu an Darmkrebs. Was aber noch viel schlimmer ist, dass mehr als 24.000 daran sterben. 25 Prozent derer, die an Darmkrebs erkranken, sind familiär vorbelastet. Nach Prostata- und Lungenkrebs ist für Männer der Darmkrebs die dritthäufigste und

nach Brustkrebs für Frauen die zweithäufigste Krebstodesursache in Deutschland.

„Wenn die Menschen alle Angebote annehmen würden, wäre der Darmkrebs wahrscheinlich eine zu vernachlässigende Größe“, unterstreicht Riemann. An einer Darmspiegelung nehmen gerade einmal zwei bis vier Prozent der Anspruchsberechtigten pro Jahr teil, den Stuhltest nutzen nur etwa 15 bis 20 Prozent. Zu wenig – nicht nur aus Sicht des Professors.

Dass es seit 2002 eine erweiterte Vorsorge- und Früherkennungsregelung für gesetzlich Krankenversicherte gibt, ist mit ein Verdienst der Stiftung. Ab dem Alter von 50 Jahren hat in Deutschland jeder Versicherte Anspruch auf regelmäßige Untersu-

chungen zur Früherkennung von Darmkrebs. Ab dem Alter von 50 Jahren können Männer und Frauen jährlich ihren Stuhl untersuchen lassen, ab 55 Jahren alle zwei Jahre.

Gute Heilungschancen

Sogenannte immunologische Stuhltests weisen auch kleinste Blutmengen im Stuhl nach, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind. Für Männer ab 50 und Frauen ab 55 wird im Früherkennungsprogramm eine Darmspiegelung angeboten. Sie ist zuverlässiger als der Stuhltest.

Fakt ist: Wenn Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt wird, sind die Heilungsaussichten gut. Und: Bei einer Darmspiegelung können sogar



Das Logo der Stiftung

FOTO: GRATIS

Krebsvorstufen wie Polypen entfernt werden, bevor sie sich zu einem Tumor entwickeln. Ein Lichtblick: Dank des umfangreichen Vorsorgeangebots konnte die Zahl an Neuerkrankungen und die Sterblichkeit um bis zu 20 Prozent reduziert werden. In Zahlen bedeutet dies, dass in Deutschland in den ersten zehn Jahren seit Einführung der Früherkennungskoloskopie zirka 180.000 Darmkrebsfälle verhindert und mehr als 40.000 Karzinome in einem frühen Stadium entdeckt werden konnten. Das haben Hermann Brenner und sein Team vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg belegt. „Diese Zahlen setzen sich bis heute positiv fort“, so Riemann.

Und dennoch ist jede neue Krebserkrankung eine zu viel. Daher kämpfen Riemann und seine Mitstreiter der Stiftung Lebensblicke weiter. „Die Prävention muss eine zentrale Rolle spielen“, untermauert der Ludwigshafener und führt weiter aus: „95 Prozent aller Ausgaben der Krankenkassen sind Reparaturleistungen.“ Durch sein Engagement auf Bundesebene hat Professor Riemann einiges erreicht. Unter anderem fungierte er als Sprecher der Arbeitsgruppe Weiterentwicklung der Darmkrebsfrüherkennung im Nationalen Krebsplan der Bundesregierung. In diese Zeit fiel auch der Vorschlag für das Krebsfrüherkennungs- und Registergesetz, das auf die Stiftung zurückzuführen ist. Auch weitere Fortschritte sind mithilfe der Stiftung Lebensblicke auf den Weg gebracht worden. 2017 erfolgte die Umstellung auf einen neuen

Stuhltest. Die sogenannten immunologischen Stuhltests lösten den bisherigen Guajak-basierten, biochemischen Test im gesetzlichen Früherkennungsprogramm ab. Sie gelten als weniger störanfällig.

Weiterer Meilenstein

Ein weiterer Meilenstein: Seit 2019 erhalten alle ab 50 Jahre eine Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung. Mit der Präventionskampagne „Vermeiden statt leiden“ zusammen mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsidentin Malu Dreyer (SPD) tourte die Stiftung Lebensblicke durch ganz Rheinland-Pfalz und klärte auf. Sogar in türkischer Sprache.

Auch für die Zukunft sieht Riemann noch einiges an Arbeit für seine Stiftung. Dabei spielt auch das Thema Digitalisierung eine große Rolle. Das Modellprojekt der Barmer könnte nach Ansicht des Lebensblicke-Vorstandsvorsitzenden für die Zukunft wegweisend sein, um auf einfache Art und Weise Menschen zu erreichen, die bisher einen großen Bogen um die Vorsorgeuntersuchungen gemacht haben. Über die App haben Versicherte der Barmer die Möglichkeit, bereits ab 40 Jahre einen immunologischen Stuhltest anzufordern und sich so zunächst den Weg zum Arzt zu sparen.

Auch die Einladung zu den Vorsorgeuntersuchungen erfolgt via App. Die sogenannten von Gesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) ins Gespräch gebrachten Gesundheitskioske sieht der Professor als Chance, um niedrigschwellig in sozial benachteiligten Regionen Menschen zu erreichen und ihnen die Darmkrebsvorsorge ans Herz zu legen.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie beleuchten wir zum Jubiläum die Arbeit der Stiftung Lebensblicke.

Darmkrebs betrifft auch Jüngere

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (2): Immer mehr junge Menschen erkranken an Darmkrebs. Lange Zeit standen sie nicht so stark im Fokus, galt er doch vor allem als eine Erkrankung der Älteren. Die Stiftung Lebensblicke wirbt für die Vorsorge und Früherkennung von Darmkrebs – egal, in welchem Alter. Dass es jeden treffen kann, zeigt der folgende Fall.

VON SASKIA HELFENFINGER-JECK

34 Jahre alt ist der junge Mann aus dem Rhein-Neckar-Raum, als bei ihm Darmkrebs diagnostiziert wird. „Ein reiner Zufallsbefund“, sagt er. Für eine Reiseimpfung war er zu seiner Hausärztin gegangen, die ihm zusätzlich zu einem Gesundheits-Check-up riet. Nicht unbedingt nötig, dachte sich der 34-jährige Lehrer, stimmte aber dennoch zu. Sein Glück, wie sich später herausstellen sollte, wurden bei ihm doch erhöhte Leberwerte festgestellt. Bis dahin hatte sich der junge Mann pudelwohl gefühlt. Nur eines fiel zumindest seiner Frau auf, die ihn ermutigte, eine Darmspiegelung machen zu lassen. „Ich bin häufiger als andere auf Toilette gegangen.“

Die Koloskopie brachte es dann ans Licht: Der Vater zweier Kinder hatte einen Polypen, der sich bei der anschließenden Untersuchung als bösartig herausstellte. „Bei jungen Menschen ist das eher ungewöhnlich. Das Kolonkarzinom wird meist jenseits der 50 festgestellt“, sagt sein behandelnder Arzt, Professor Christoph Eisenbach, Chefarzt für Gastroenterologie und Diabetologie an der GRN-Klinik Weinheim. Er ist Mitglied im Vorstand der Stiftung Lebensblicke. Dennoch: Veränderte Stuhlgewohnheiten oder Blutarmut könnten einen Hinweis auf eine Erkrankung sein und sollten abgeklärt werden.

Regelmäßiger Check

„Lieber einmal mehr zum Arzt gehen“, betont Eisenbach. Er rät dringend zum regelmäßigen Gesundheits-Check-up. „Wir rechnen derzeit mit zirka fünf bis sechs Prozent Neuerkrankungen an Darmkrebs bei Menschen unter 50 Jahren. Das sind bei einer Neuerkrankungsrate von rund 65.000 Menschen pro Jahr etwa 3000 bis 4000. Es ist aber davon auszugehen, dass sich die Zahl weiter erhöht. In den Vereinigten Staaten sind es inzwischen zwischen zehn und 15 Prozent“, sagt Professor Jürgen F. Riemann, seit 1997 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Verdauung und Stoffwechsel Krankheiten und 1998 Mitbegründer der Stiftung Le-



Tiefer Einblick: Mediziner Christoph Eisenbach bei einer Darmuntersuchung.

FOTO: GRN-KLINIK WEINHEIM/FREI

bensblicke, die ihren Sitz in Ludwigshafen hat.

Der 34-jährige Lehrer hatte Glück, denn der Polyp wurde abgetragen. Nach einem zweitägigen Krankenhausaufenthalt durfte er wieder nach Hause. „Ich musste nicht operiert werden“, sagt er erleichtert und ist froh, dass das so glimpflich ausging. Er ist dankbar dafür, dass er von allen Seiten so viel Unterstützung erfahren hat. In den nächsten fünf Jahren wird er sich den Leitlinien entsprechend engmaschigen Untersuchungen unterziehen müssen. „Damit kann ich gut leben“, meint er. Dass die Erkrankung Darmkrebs aber auch ganz anders aussehen kann, das habe er selbst vor rund einem Jahr in seinem direkten Umfeld erlebt. Ein Bekannter starb daran.

Das große Plus des jungen Lehrers war die Tatsache, dass der bösartige Polyp bereits früh erkannt wurde. „Man sieht wie in diesem Fall, dass es



Professor Eisenbach

FOTO: GRN-KLINIK WEINHEIM/FREI

auch junge Leute treffen kann. Wir wollen keine Angst schüren. Ganz im Gegenteil. Wenn man frühzeitig kommt, gibt es ein Happy End“, unterstreicht Eisenbach. Während bei den älteren Jahrgängen die Erkrankungszahl dank Aufklärung rückläufig ist, beobachten die Experten bei jünge-

ren Menschen einen gegenläufigen Trend in Sachen Darmkrebs: insbesondere bei den 20- bis 30-Jährigen.

„Neben einer gewissen genetischen Komponente spielen hier vor allem noch andere Faktoren eine Rolle“, erläutert der Weinheimer Professor. Er nennt die „Klassiker“, wie ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, Übergewicht und Diabetes als Risikofaktoren. Rotes Fleisch oder kurzketige Kohlenhydrate, vor allem Zucker, die in Fast Food, Fertiggerichten und stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, schaden auf Dauer dem Darm.

U-50-Studie

Bei dem jungen Mann aus dem Rhein-Neckar-Raum gab es keine Darmkrebsfälle in der Familie. Auch gehört er keiner Risikogruppe an, ist sportlich, nicht übergewichtig, leidet an keiner Vorerkrankung und dennoch

hat es ihn „erwischt“. Gerade weil immer mehr junge Menschen von Darmkrebs betroffen sind, beschäftigt sich auch die Wissenschaft in den vergangenen Jahren verstärkt mit dem Thema. Die derzeit deutschlandweit großangelegte Pearl-Studie untersucht gezielt die Risikofaktoren und Ursachen von Darmkrebs in der Altersgruppe unter 50 Jahren.

Das Pearl-Studienzentrum ist am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg angesiedelt. Wissenschaftler aus verschiedenen Disziplinen arbeiten zusammen, um neuartige Strategien der Primär- und Sekundärprävention für Darmkrebs gerade auch für diese Altersgruppe zu entwickeln. Wie bedeutsam dies ist, zeigt der Fall des 34-Jährigen. Die Früherkennung des bösartigen Polyps hat ihm mutmaßlich das Leben gerettet. Auch seine zwei Kinder werden im Rahmen des Angehörigen-Screenings in den nächsten Jahren eine Einladung zur Früherkennung erhalten.

Kampagne klärt auf

Gerade für die Aspekte Früherkennung und Prävention wirbt die Stiftung Lebensblicke wie kaum eine andere Stiftung in Deutschland. In diesem Jahr feiert sie ihren 25. Geburtstag. Für Professor Jürgen F. Riemann sind Menschen unter 50 Jahren, vor allem mit den angesprochenen Risikofaktoren, daher eine Zielgruppe, die bisher noch nicht so im Fokus stand. Über die sozialen Medien, wie Facebook, Instagram oder den Videokanal Youtube möchte die Stiftung auch die Altersgruppe erreichen, die bis dato einen großen Bogen um das Thema gemacht hat. „Unser Motto in den sozialen Medien lautet: „Mach kein Scheiß! Geh zur Vorsorge! Man muss manchmal ein bisschen provozieren, um gehört zu werden“, meint Riemann. Recht hat er.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie beleuchten wir die Arbeit der Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren.

„Geht zur Vorsorge“

Die Rheinpfalz Ludwigshafen | 31.01.2023

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (3): In der Aufklärung setzt die Stiftung bei der Darmkrebsvorsorge auch auf Prominente. Mit an Bord im Jubiläumsjahr ist auch ein Comedian aus der Kurpfalz, der sich für die gute Sache engagiert.

VON SASKIA HELFINGER-JECK

Für die Stiftung Lebensblicke ist 2023 ein ganz besonderes Jahr: Die von Professor Jürgen F. Riemann mit ins Leben gerufene Stiftung feiert ihren 25. Geburtstag. Baumpflanzung, Benefizkonzert, Festakt – für das Jubiläumsjahr haben die Verantwortlichen ein umfangreiches Veranstaltungspaket geschnürt.

Mit dem Journalisten, Comedian, Autor und Synchronsprecher Oliver Welke konnte Riemann einen richtig „dicken Fisch“ als Schirmherrn für den Darmkrebsmonat März 2023 an Land ziehen. „Macht's wie ich! Geht zur Vorsorge! Darmkrebs ist vermeidbar.“ So lautet Welkes persönliches Statement zum Darmkrebsmonat und damit spricht der Moderator der „heute-Show“ dem Vorstandsvorsitzenden der Stiftung Lebensblicke, Jürgen F. Riemann, aus der Seele, steht doch die Darmkrebsvorsorge und -früherkennung im Mittelpunkt seiner Arbeit.

Ärzte beraten im Web

„Wir freuen uns, dass Oliver Welke nicht nur seit Jahren Befürworter der Stiftung Lebensblicke ist, sondern sich nun auch dazu bereiterklärt hat, für die Stiftung und die Gastro-Liga Schirmherr des bundesweiten Darmkrebsmonats März 2023 zu sein“, freut sich Riemann über das Engagement des 56-jährigen. „Neue Wege in der Kommunikation – Kann Telemedizin das Arzt-Patienten-Gespräch ersetzen?“, heißt es am 15. März von 16.30 bis 18 Uhr in einem Webseminar. Bei der Telemedizin beraten Ärzte einen Patienten per Videoübertragung über Computer oder Smartphone. Patient und Arzt müssen dabei nicht am gleichen Ort sein. Inwieweit dies ein Modell der Zukunft sein kann, das wird in dem Webseminar, zu dem die Öffentlichkeit ebenso eingeladen ist wie Fachpersonal, eruiert.

Nicht nur die Stiftung Lebensblicke feiert Geburtstag. Auch Schlagersänger Bernhard Brink, der zu einem Benefizkonzert am 15. April, 19 Uhr, in der Friedenskirche, Leuschnerstraße 56, gastiert. Er wird 70 und blickt auf eine 50-jährige Bühnenkarriere zurück. Brink wird dabei seine Hits, wie „Liebe auf Zeit“, „Frei und abge-



Oliver Welke
Foto: Willi Weber



B. Brink
Foto: Lars Laion



Dagmar Berghoff
Foto: Wiki Commons



Tom Buhrow
Foto: WDR



C. Habekost
Foto: Hyp Yerlikaya



Claus Kleber
Foto: ZDF



Foto: Wiki Commons

„Kann Telemedizin das Arzt-Patienten-Gespräch ersetzen“, heißt es am 15. März in einem Web-Seminar der Stiftung Lebensblicke.

brannt“, „Blondes Wunder“, „Lieder an die Liebe“ oder „Vergiss mein Herz nicht, wenn du gehst“ – neu aufgenommen und an den heutigen Sound angepasst – zum Besten geben. „Wir freuen uns natürlich über ein volles Haus“, sagt Riemann. „Über Menschen, wie Bernhard Brink, erhoffen wir uns, dass unsere Botschaft, die der Stiftung Lebensblicke, an eine breite Öffentlichkeit getragen wird“, betont der Vorstandsvorsitzende, der Brink bereits persönlich kennenlernen konnte. Die Tickets für das Benefizkonzert sind erhältlich auf dem Portal www.eventim.de, in der Friedenskirche sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Mit dem Kartenverkauf wird die gemeinnützige Arbeit der Stiftung Lebensblicke unterstützt.

Festakt im Gesellschaftshaus

Auf einen lockeren, entspannten musikalischen Abend folgt am 10. Mai, 11 Uhr, in der Berliner Akademie der Wissenschaften der Start der Dialogreihe der Stiftung Lebensblicke: „Talk about cancer.“ Höhepunkt des Jubiläumsjahres: der Festakt „25 Jahre Stiftung Lebensblicke“. Nicht nur Professor Riemann hat sich den 30. Juni dick im Kalender angestrichen, denn an diesem Tag hat sich allerlei Prominenz im BASF-Gesellschaftshaus angekündigt. Festredner wird Tom Buhrow, WDR-Intendant und Journalist sowie bis vor kurzem ARD-Interimsvorsitzender sein. ZDF-Anchorman Claus Kleber und die ehemalige „Miss Tagesschau“ Dagmar Berghoff werden ebenfalls im BASF-Gesellschaftshaus erwartet.

Durch den Abend führt der (kur)pfälzische Comedian und Kabarettist Chako Habekost, seit vielen Jahren bereits Befürworter und Unterstützer der Stiftung Lebensblicke. Mit einer Baumspende will die in Ludwigshafen ansässige Stiftung in ihrer Stadt im Laufe des Jahres öffentlich ein Zeichen setzen.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie beleuchten wir die Arbeit der Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren.



Heute geht's um Ihren Darm.

Damit Ihr Leben keine üble Wendung nimmt: Nutzen Sie die Darmkrebsvorsorge ab 50. Fragen Sie danach!

Mehr Informationen auch unter www.lebensblicke.de



„Ich habe nie ans Aufgeben gedacht“

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (4): Mediziner werben für die Vorsorge und Früherkennung von Darmkrebs. Dass es jeden treffen kann, zeigt dieser Fall: Die Seniorin Ruth Müller hat die Krankheit zunächst nicht bemerkt. Doch dank moderner Behandlungsmethoden hat sie überlebt. Ihre Geschichte soll Betroffenen Mut machen.

VON SASKIA HELFENFINGER-JECK

Die Geschichte von Ruth Müller (Name von Redaktion geändert) soll Mut machen. 2021 erhielt die damals 71-Jährige die Diagnose Darmkrebs. Wie sie von der Erkrankung erfuhr, wie die Behandlung aussah und wie es ihr heute geht, darüber sprachen wir mit ihr und Christoph Eisenbach, dem Chefarzt Gastroenterologie und Diabetologie an der GRN-Klinik Weinheim.

Ruth Müller wachte eines Nachts im Juni 2021 auf, schnappte nach Luft. Weil ihr Ehemann zu diesem Zeitpunkt im Krankenhaus lag, rief sie den Rettungsdienst, der sie direkt in die GRN-Klinik Weinheim fuhr. „Ich hatte schon drei, vier Wochen lang immer wieder Atemprobleme. Jeder Schritt fiel mir schwer“, erinnert sie sich im Nachgang. In der Notaufnahme wurde ihr nach einer eingehenden Untersuchung Blut abgenommen. Die Diagnose: Blutarmut. Ein erster Hinweis auf eine Darmkrebserkrankung.

Blutverlust unbemerkt

„Man muss das Blut nicht unbedingt merken. Auch wenn man über einen längeren Zeitraum Tröpfchen für Tröpfchen verliert, führt dies zu einer Blutarmut“, erläutert Christoph Eisenbach, seinerzeit einer der behandelnden Ärzte von Ruth Müller an der GRN-Klinik Weinheim und Vorstandsmitglied der Stiftung Lebensblicke, die sich seit 1998 für die umfassende Information der Bevölkerung über die Möglichkeiten der Darmkrebsfrüherkennung ebenso wie für die Motivation zur Teilnahme an den angebotenen Maßnahmen einsetzt.

„Ich habe zu keinem Zeitpunkt vorher etwas gemerkt, hatte kein Blut im Stuhl gesehen“, sagt die 72-jährige Weinheimerin. Zunächst wurden ihr Blutkonserven zugeführt. „Drei, vier Beutel waren das schon. Danach ging es aber mit der Atmung schon etwas



Eine Darmoperation am Klinikum Ludwigshafen.

ARCHIVFOTO: KLINIKUM

besser“, sagt die Patientin. Die Diagnose Darmkrebs habe ihr den Boden unter den Füßen weggezogen, berichtet sie, „aber ich wusste, dass ich kämpfen werde. Ich habe mich zu keinem Zeitpunkt in die Ecke gestellt und ans Aufgeben gedacht.“

Zweite Hiobsbotschaft

In einem ersten Schritt wurde ihr bei der Tumoroperation ein Stück Darm entfernt. Die gute Nachricht damals: keine Metastasen. Aufatmen bei Ruth Müller, doch im Herbst folgte die Hiobsbotschaft: Es hatten sich doch Le-

bermetastasen gebildet. Eine Chemotherapie war unumgänglich. „Ich habe es ganz gut weggesteckt, habe kaum Haare verloren. Die Fingernägel wurden etwas brüchig, aber ansonsten hielten sich die Nebenwirkungen doch in Grenzen. Ich habe es mir schlimmer vorgestellt“, arrangierte sich die rüstige Seniorin mit der Situation, schaute immer positiv nach vorne.

Die heutige Chemotherapie sei nicht mit der früheren zu vergleichen, möchte Christoph Eisenbach den Menschen die Angst nehmen. Müller reagierte sehr gut auf die Behandlung.

Nach einer Mikrowellenablation der letzten Metastase im Mai 2022 – dabei werden Krebszellen mit Hitze von innen zerstört – gab es keinen Tumornachweis mehr. „Ich fühle mich heute gut und kann ganz normal essen“, sagt die 72-Jährige.

Nach wie vor muss sie sich – den Leitlinien entsprechend – eng getakteten Nachsorgeuntersuchungen unterziehen. Kein Problem für Müller. „An die Darmspiegelung, an das MRT habe ich mich gewöhnt“, sagt sie. Bleiben die Untersuchungen fünf Jahre ohne Befund, gilt sie als kreisfrei beziehungsweise geheilt.

Vorsorge wichtig

Ruth Müller hatte Glück im Unglück, denn nicht immer geht eine Darmkrebserkrankung so glimpflich aus. Umso wichtiger ist die Vorsorge und Früherkennung, für die sich die in Ludwigshafen ansässige Stiftung Lebensblicke, die in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen feiert, so vehement und mit Nachdruck einsetzt. „Nur rund 25 Prozent der Vorsorgeberechtigten nehmen das Angebot zur Darmkrebsvorsorge wahr“, bedauert Eisenbach. Auch Ruth Müller gehört zu jenem Viertel, das die Möglichkeit eines Stuhltests oder einer Darmspiegelung nicht wahrgenommen hat. Mit dem Wissen von heute hätte sie dies garantiert getan.

Jährlich 60.000 Erkrankte

„Vorsorge kann Leben retten“, wird Jürgen Riemann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Lebensblicke, nicht müde, immer und immer wieder zu betonen. Mehr als 60.000 Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland die Diagnose Darmkrebs. Früh erkannt, sei Darmkrebs jedoch meist heilbar.

Mit ihrer Geschichte möchte Ruth Müller den Menschen Mut machen, zeigen, dass eine solch einschneidende Diagnose nicht das Ende der Welt bedeutet. „Ich habe von Anfang an offen über meine Erkrankung gesprochen und habe jetzt auch mein Umfeld motiviert, eine Vorsorge zu machen“, sagt sie. Gerade Familienangehörige hätten ein erhöhtes Risiko, ebenfalls an Darmkrebs zu erkranken. „Daher ist insbesondere auch bei ihnen die Vorsorge von großer Bedeutung“, betont Christoph Eisenbach.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie beleuchten wir die Arbeit der Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren.

Gesunde Ernährung fängt im Kopf an

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (5): Du bist, was du isst, heißt es landläufig. Dass gesunde Ernährung wichtig für eine starke Gesundheit ist und auch Darmkrebs vorbeugt, diese Botschaft müsse trotzdem immer wieder an den Mann und die Frau gebracht werden, sagt Jürgen Riemann. Wie das gelingen kann und warum man schon bei den Jüngsten ansetzen sollte.

VON SASKIA HELFENFINGER-JECK

Dass der tägliche Burger und die Cola aus dem Fast-Food-Restaurant nicht gesund sind, mag den meisten Menschen irgendwie einleuchten. Doch welche Schlussfolgerungen ziehen sie daraus? Vielleicht, dass ungesunde Ernährung Darmkrebs begünstigt. Hier kommt die Gesundheitskompetenz ins Spiel. Und diese ist bei weit mehr als 50 Prozent der Bevölkerung in Deutschland gering ausgeprägt.

Das treibt Jürgen Riemann (79), dem Vorstandsvorsitzenden und Mitbegründer der in Ludwigshafen ansässigen Stiftung Lebensblicke, die sich seit 25 Jahren für die Darmkrebsvorsorge und -früherkennung stark macht, Sorgenfalten ins Gesicht. „Die Menschen werden durch die Medien regelrecht mit Informationen überflutet. Nicht immer ist es einfach, die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen und dies alles einzuordnen“, unterstreicht er.

Was aber ist Gesundheitskompetenz überhaupt? Der Begriff umfasst laut der Definition der internationalen Gesundheitsexpertin Kristine Sørensen und Kollegen aus dem Jahr 2012 das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden. Die schiere Fülle an Quellen, mal seriös, mal weniger wissenschaftlich fundiert, überfordern etliche Menschen. „Da schalten viele einfach ab“, hat Riemann festgestellt.

Projekt „Abenteuer Essen“

Ein geringer Bildungsgrad, häufig verbunden mit einem niedrigen sozialen Status, Migrationshintergrund und ein höheres Lebensalter sind soziodemografische Merkmale, die oft mit einer unterdurchschnittlich ausgeprägten Gesundheitskompetenz einhergehen. Diese zu verbessern, hat sich die Stiftung Lebensblicke auf die Fahnen geschrieben. „Und hier gilt es,



Ein geringer Bildungsgrad, Migrationshintergrund und ein höheres Lebensalter sind soziodemografische Merkmale, die oftmals mit einer unterdurchschnittlich ausgeprägten Gesundheitskompetenz einhergehen.

so früh wie möglich anzufangen, am besten schon im Kindergartenalter“, sagt der Vorstandsvorsitzende.

Ein breites Bündnis, bestehend unter anderem aus Krankenkassen, der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH und eben auch der Stiftung Lebensblicke, hat im Herbst 2014 das Projekt „Abenteuer Essen“ ins Leben gerufen. Was mit 20 Pilot-Kindertagesstätten begann, hat sich mittlerweile auf 60 ausgeweitet.

„Eine Evaluation hat den Erfolg des Projekts belegt und gezeigt, wie wichtig die frühkindliche Erziehung im Hinblick auf die Gesundheits- und Lebenskompetenz ist“, erklärt Riemann. Dass eine ungesunde Ernährung das Darmkrebsrisiko erheblich erhöhe, muss nach Ansicht des Mediziners frühzeitig in die Köpfe der Menschen – von Kindesbeinen an.

Woher kommt die Milch, woher

das Ei? Warum ist Wasser gesünder als Cola? Scheinbar banale Fragen. Durch Erleben und Ausprobieren setzen sich die Jüngsten im Projekt auf spielerische Art und Weise mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander. „Man hat festgestellt, dass etwa 40 Prozent der Kinder aus ihren Erfahrungen etwas mit nach Hause genommen haben“, konstatiert Riemann. Vor allem Kinder mit geringem Wissensstand haben von „Abenteuer Essen“ profitiert. Ein Erfolg für das Projekt, das von Anfang an Eltern und die pädagogischen Fachkräfte miteinbezogen hat.

Klar sei aber von vornherein gewesen, dass die Aufklärungsarbeit nicht nach der Kindergartenzeit enden darf, so Riemann, der hier die Schulgesundheitsfachkräfte in Rheinland-Pfalz, umgangssprachlich „Schulkrankenschwestern“ genannt, als po-

sitives Beispiel nennt. Träger des Projekts ist die Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG). Jene Kräfte bieten die Möglichkeit, das Thema Gesundheit und Vorsorge im Schulalltag zu etablieren. Ihre Rolle könne man gar nicht hoch genug einschätzen.

„Sie sind eine Brücke zwischen den Welten“, betont der Professor. Dennoch bleibt es ein mühsamer Weg. Riemann und seine Kollegen wissen, wie schwierig es ist, gerade in Großstädten, in prekären Wohnsituationen, Menschen zur Vorsorge und Früherkennung zu motivieren.

Daten zur Darmkrebsfrüherkennung zeigen nicht nur soziale, sondern auch regionale Unterschiede. „Ärztliche Praxen, vor allem Facharztpraxen, sind in den sozialen Brennpunkten eher weniger zu finden“, sagt Riemann und sucht gemeinsam

mit Mitstreitern nach Lösungen für das Problem. Ein erster Schritt könnten sogenannte Gesundheitszentren mit einer haus- und fachärztlichen Versorgung, von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) als Gesundheitskioske bezeichnet, sein, um einen niederschweligen Zugang für diese Bevölkerungsgruppen zu schaffen.

Diskussion anstoßen

Ein im Herbst des vergangenen Jahres von der Stiftung Lebensblicke und der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH angestoßenes Webseminar zur Gesundheitskompetenz soll nun im nächsten Schritt zu einem Dreiergipfel mit den Gesundheitsministerien der Länder Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Hessen führen. Am Tisch sitzen werden dann neben der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH und der Stiftung Lebensblicke Vertreter des Berufsverbands der niedergelassenen Gastroenterologen, der Barmer und der LZG.

„Wir wollen als Kerngruppe eine gesundheitspolitische Diskussion mit Entscheidern im Gesundheitswesen anstoßen. Gesundheits- und Lebenskompetenz ist ein hohes Gut, dessen adäquate Vermittlung nicht an mangelndem Interesse, an Geld und Personal scheitern darf“, fordert Riemann und hofft, dass ein solcher Gipfel auf Bundesebene Aufmerksamkeit und im Idealfall auch Vorbildfunktion im Hinblick auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung haben wird.

„Denn eines haben wir als Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren auf jeden Fall erreicht: Wir werden gehört“, betont Riemann.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie beleuchten wir die Arbeit der Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren.

„Man kann selbst sehr viel tun“

25 JAHRE STIFTUNG LEBENSBLICKE (6 UND SCHLUSS): Schwimm-Olympiasiegerin Kristin Otto engagiert sich für die in Ludwigshafen ansässige Stiftung Lebensblicke, die sich für Darmkrebsvorsorge und -früherkennung einsetzt. Mit der Journalistin hat Saskia Helfenfinger-Jeck darüber gesprochen, warum Bewegung so wichtig ist.

Körperliche Aktivität ist nicht nur gut für das Wohlbefinden, sondern senkt laut Studien auch das Risiko für zahlreiche Krebserkrankungen und verbessert die Prognose im Falle einer solchen. Kann ich dem Darmkrebs regelrecht davonlaufen?

Das ist tatsächlich ein schönes Bild: Dem Krebs davonlaufen. Es wird wahrscheinlich immer Ausnahmen geben, aber man kann sehr viel selbst tun, um vorzubeugen, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Das Wort Sport ist dabei durchaus reizvoll, wirkt aber auf den einen oder anderen auch bedrohlich. Ich plädiere daher, in dem Zusammenhang den Begriff Bewegung zu verwenden. Und das sind schon Kleinigkeiten, die den Unterschied machen.

Was kann ich ganz persönlich machen, um vorbeugend etwas zu tun?

Man muss nicht unbedingt joggen oder gar einen Marathon laufen. Das sind ganz einfache Dinge, wie beispielsweise die Treppe anstatt den Fahrstuhl zu nutzen oder das Auto mal stehen zu lassen und stattdessen zu Fuß zu gehen. Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft verfehlt da seine Wirkung nicht. Generell können wir im Alltag einiges tun: Beispielsweise beim Telefonieren nicht sitzen oder liegen, sondern sich dabei zu bewegen. Ich selbst habe mir vor einiger Zeit einen höhenverstellbaren Sitz-Stehschreibtisch angeschafft und versuche tatsächlich, so viel wie möglich bei der Arbeit zu stehen. Sitzen ist das neue Rauchen. Der Spruch hat durchaus seine Berechtigung.

2021 waren Sie Schirmherrin für den Darmkrebsmonat März der Stiftung Lebensblicke und der Gastro-Liga. Wie kam es zu Ihrem Engagement?

Ich selbst hatte 2016 einen Darmeingriff, glücklicherweise war alles gutartig. Bei der OP wurden Divertikel entfernt. Über meinen Arzt, Professor Link aus Wiesbaden, kam der Kontakt zu Professor Riemann, dem Vorstandsvorsitzenden der Stiftung Lebensblicke, zustande. Er hat mich mit seinem unermüdlichen, liebevollen Einsatz für die Stiftung und seinem Wissen sehr beeindruckt. Professor Riemann ist an mich herantreten und hat angefragt, ob ich mir vorstellen könnte, mich für die Stiftung zu engagieren. Da habe ich gerne zugesagt. Als Laie möchte ich mit meinem Namen versuchen, das Thema in die Öffentlichkeit zu transportieren.

„Wenn die Menschen alle Vorsorge-Angebote annehmen würden, wäre der Darmkrebs wahrscheinlich eine zu vernachlässigende Größe“, hat Professor Jürgen F. Riemann, der Vorstandsvorsitzende, der RHEINPFALZ gesagt. Wie lautet Ihr Appell?

Obwohl die Stiftung Lebensblicke schon viel getan hat in Sachen Vorsorge und Früherkennung, nehmen noch zu wenige Menschen die Angebote, die ja von den Krankenkassen übernommen werden, wahr. Würden alle die Einladung zu den Vorsorgeuntersuchungen nutzen, könnten wir die hohe Zahl an Darmkrebstoten (zirka 25.000 jährlich in Deutschland, Anmerkung der Redaktion) deutlich senken. In allererster Linie geht es darum, den Menschen die Angst vor der Koloskopie, also der Darmspiegelung, und vor der Narkose zu nehmen. Ich selbst versuche, sehr viel aufzuklären. Jeder Einzelne von uns selbst kann etwas dazu beitragen, gesund zu bleiben. Gesundheit sollte für jeden eine Herzensangelegenheit sein. Kurz zusammengefasst: Gehe zur Darm-



Foto: Sandro Halank | Wiki Commons

Kristin Otto: Die einstige Weltklasschwimmerin ist heute als Sportjournalistin erfolgreich.

krebsvorsorge, baue im Alltag Bewegung ein, ernähre dich gesund! Natürlich ist es auch mal gestattet, auszubrechen, sich etwas zu gönnen, denn wir dürfen nicht vergessen, unserem Körper etwas Gutes zu tun. Das Leben soll ja Spaß machen.

Wie halten Sie sich als ehemalige Hochleistungssportlerin heute fit?

Wir haben seit drei Jahren einen Hund. Das ist manchmal anstrengend, aber auch ein wahnsinniges Glück, denn man muss bei Wind und Wetter raus. Bei den langen Spaziergängen, beispielsweise durch die Weinberge, baue ich gerne gymnastische Übungen ein. Ich bin auch eine Freundin von Yoga, gerne auch online. Das habe ich für mich entdeckt. Dabei hat mich die Lehre des Yoga überzeugt. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren – so gut er es eben kann, jeder nach seinen Möglichkeiten. Hin und wieder findet man mich auch noch im Fitnessstudio. Ich liebe die Abwechslung. | INTERVIEW: SASKIA HELFENFINGER-JECK

ZUR PERSON

Kristin Otto ist Deutschlands erfolgreichste Schwimmerin. Bei den Olympischen Spielen 1988 gewann sie sechs Goldmedaillen. Auch beruflich startete die heute 57-Jährige im Anschluss an ihre Sportkarriere voll durch. Die Diplom-Journalistin arbeitet seit 1991 in der ZDF-Sportredaktion und leitet seit Jahresbeginn die Redaktion der Sportstudioreportage. Otto hat eine Tochter. Ihr Lebensgefährte Ulrich Kau ist Arzt.

IM NETZ

www.stiftung-lebensblicke.de

DIE SERIE

In dieser Serie haben wir die Arbeit der Stiftung Lebensblicke in den vergangenen 25 Jahren beleuchtet.

Befürworterinnen und Befürworter der Stiftung LebensBlicke

Bärbel Bas
Präsidentin des
Deutschen Bundestages



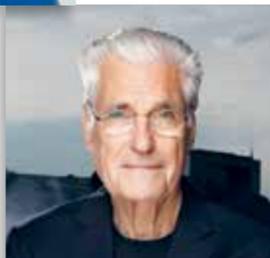
Tom Buhrow
Intendant des WDR



Annika de Buhr
Fernsehmoderatorin
und Journalistin



Sky du Mont
Schauspieler,
Synchronsprecher
und Autor



Franziska Giffey
ehem. Regierende
Bürgermeisterin von Berlin



Peter Klöppel
Chefmoderator
RTL Aktuell



Stefan Kuntz
Fußball-Legende



Befürworterinnen und Befürworter der Stiftung LebensBlicke

Sandra Maischberger
Fernsehmoderatorin
und Journalistin



Julia Neigel
Sängerin



**Prof. Dr. Christoph
Oberlinner**
Chief Medical Officer
der BASF SE



Kristin Otto
Sportmoderatorin
und Journalistin



Sabine Postel
Schauspielerin



Oliver Welke
TV-Moderator, Autor,
Satiriker und Journalist



Weitere prominente Befürworterinnen und Befürworter und ihre Statements
finden Sie unter www.lebensblicke.de/uber-uns/befurworter/



LebensBlicke

Stiftung Früherkennung Darmkrebs

25 Jahre

”

**Gesundheit ist
gewiss nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.**

(Arthur Schopenhauer)