

## Interview mit Dr. Nicole Steenfatt



Foto: StudioOne

Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Ernährungsmedizinerin, Koloproktologin Content Creatorin, Podcasterin. Zertifiziert in DarmGesundheit und Stuhlinkontinenzberaterin. Regionalbeauftragte der Stiftung LebensBlicke.

### **Thema: Regionalbeauftragte der Stiftung LebensBlicke mit medialer Breiten- und Tiefenwirkung**

**Vita:** Erfahrene Chirurgin mit über 24 Jahren klinischer und praktischer Tätigkeit in der Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen. Kombination aus tiefgehender operativer Erfahrung und moderner präventiver Medizin. Spezialisierung auf ganzheitliche Darmgesundheit sowie Beckenbodenstörungen. Ziel: medizinische Aufklärung ohne Tabus – verständlich, fundiert und alltagsnah. Ausbildung: Schul- und medizinische Ausbildung in Berlin und den USA, Studium und Weiterbildung u. a. an: Yale University, University of California, San Diego (UCSD), ° Washington Hospital Center / Georgetown University, UTMB Galveston Texas, Ridgeview Medical Center, Minnesota. Promotion: Charité Universitätsmedizin Berlin, Thema: Darmwandbarrierestörung bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Facharztausbildung: Charité Campus Mitte, Berlin, Charité Campus Benjamin Franklin, Berlin, Hannover (Lehrte / Peine).

Beruflicher Werdegang: Über 13 Jahre Tätigkeit als Chirurgin im Krankenhaus, seit über 24 Jahren Behandlung von Patient:innen mit Magen- und Darmbeschwerden, seit 2020: Eigene Praxis für ganzheitliche Darmgesundheit in Bad Oeynhausen (NRW).

Auszeichnungen: German Medical Award 2025, Arbeitgeber der Zukunft 2026, Deutscher Exzellenz Preis 2026.

Das Interview mit Dr. Nicole Steenfatt (**NS**) wurde geführt von Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**), Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke.

**JFR:** Sie haben in letzter Zeit sehr viel Aufmerksamkeit durch aktive Kommunikation über die sozialen Medien generiert! Was gab den Anstoß dazu, diesen für Ärztinnen und Ärzte eher ungewöhnlichen Weg für Ihre Anliegen zu nutzen?

**NS:** Mein Engagement basiert sowohl auf meinem persönlichen Bauch-- und Herzgefühl als auch auf meinen beruflichen Erfahrungen der letzten 24 Jahre in der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Magen- und Darmerkrankungen. Ich möchte Menschen vor einer Darmkrebserkrankung bewahren, zusätzlich haben mich internationale Fachgespräche und Kongresse – insbesondere in den USA – in meiner Einschätzung bestärkt, dass die Patientinnen und Patienten zunehmend jünger werden und die Risikofaktoren für Darmkrebs weltweit, vor allem in industrialisierten Ländern, zunehmen. Über mehrere Jahre hinweg habe ich zudem als Administratorin einer Facebook-Gruppe („Darmkrebs geht uns alle an“) Betroffene begleitet und beraten. Dabei wurde mir immer wieder deutlich, wie ernst die Situation ist: Viele Erkrankte sind sehr jung, einige sind bereits im Alter von unter 30 Jahren verstorben, andere haben lange und belastende Therapieverläufe mit Chemotherapie und intensiver Behandlung durchlaufen. Ein häufiges Problem war, dass viele Betroffene ihre persönlichen Risikofaktoren für Darmkrebs nicht kannten. Hätten sie frühzeitig davon gewusst, hätten sie Vorsorgeuntersuchungen wie eine Darmspiegelung eher in Anspruch genommen und ihre Symptome möglicherweise früher als Warnzeichen für eine ernsthafte Erkrankung eingeordnet. Deswegen ist Aufklärungsarbeit so wichtig ! Weitere prägende Erfahrungen, die mein Engagement stärken: 1. Der Verlust eines engen Freundes und Kollegen meines Mannes (Bundespolizist) im Alter von 42 Jahren hat mich tief bewegt. Er hatte über Monate hinweg wiederholt Blut im Stuhl, sprach jedoch mit niemandem darüber und hielt die Symptome für ein Hämorrhoidalleiden. Zudem bestand eine familiäre Vorbelastung (Onkel mit Darmkrebs). Bei der Erstdiagnose lag bereits ein metastasiertes Sigma-Karzinom vor – vermutlich hätte eine frühzeitige Abklärung sein Leben retten können. Auch in meiner eigenen Familie bin ich betroffen: Meine Tante verstarb im Alter von 44 Jahren an Darmkrebs.

In meiner täglichen Praxis erlebe ich, dass meine Patientinnen und Patienten immer jünger werden. Viele kommen mit Symptomen wie Blut im Stuhl und vermuten zunächst harmlose Ursachen wie Hämorrhoiden. Gleichzeitig zeigt mir meine Aufklärungsarbeit Wirkung: Einige nehmen aufgrund familiärer Risikofaktoren frühzeitig eine Darmspiegelung wahr, bei der bereits Polypen entdeckt und entfernt werden konnten. Wären diese Untersuchungen erst ab dem 50. Lebensjahr erfolgt, hätte sich daraus möglicherweise eine Krebserkrankung entwickelt.

Eine besonders prägende Begegnung war mein erstes Treffen mit Frau Dr. Maar auf einem koloproktologischen Kongress. Ihre persönliche Geschichte und die Art, wie sie den Verlust ihres Sohnes in eine so kraftvolle Initiative verwandelt hat, haben mich nachhaltig beeindruckt. Mit der Gründung der Felix Burda Stiftung und ihrem Engagement für die gesetzliche Darmkrebsvorsorge seit 2002 hat sie maßgeblich dazu beigetragen, zahlreiche Leben zu retten.

**JFR:** Man merkt Ihren Posts an, dass Sie Ärztin aus Leidenschaft sind. Was hat Sie motiviert und was beeinflusst, diese Karriere zu machen und in diese Rolle hineinzuwachsen?

**NS:** Schon seit meinem fünften Lebensjahr wusste ich, dass ich Ärztin werden möchte. Dieser Wunsch hat sich über die Jahre gefestigt und wurde durch meine mehr als 13-jährige Tätigkeit als Viszeralchirurgin im Krankenhaus und 11 Jahren in der ambulanten Praxis sowie durch den

intensiven Austausch auf internationalen Kongressen und die Betreuung von Betroffenen in Darmkrebsgruppen weiter geprägt. Dabei wurde mir immer klarer, dass wir in der Medizin noch stärker auf Aufklärung setzen müssen – insbesondere im Hinblick auf die zunehmend steigenden Risikofaktoren für Darmkrebs. Viele Erkrankungen könnten durch Wissen, Prävention und rechtzeitiges Handeln verhindert oder früh erkannt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bis zu 40 % aller Krebserkrankungen durch gezielte Lebensstilveränderungen vermeidbar sind. Deshalb gehe ich **neue Wege** in der Gesundheitskommunikation: Als Content Creatorin, Podcasterin, in TV-Formaten, Social Media (z. B. Reels), Printmedien und über meine digitale Darmgesundheitsplattform nutze ich möglichst viele Kanäle, um Menschen zu erreichen und aufzuklären. Meine Mission ist die Enttabuisierung sensibler Themen rund um Darm- und Beckenbodengesundheit. Ich unterstütze Menschen mit Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Hämorrhoiden oder Stuhlinkontinenz dabei, offen darüber zu sprechen und frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Meine Botschaft basiert auf meiner langjährigen klinischen und praktischen Erfahrung: Ich kenne die möglichen operativen Konsequenzen fortgeschrittener Erkrankungen sehr genau. Deshalb setze ich mich mit voller Überzeugung für frühzeitige Vorsorge und Prävention ein. Mit über 24 Jahren Erfahrung in Klinik und Praxis stehe ich für eine moderne, evidenzbasierte und zugleich klare sowie schamfreie Gesundheitskommunikation – sei es in der Praxis, in sozialen Medien, im TV (z. B. 8 Darmstories „Holy Sh\*t“ auf RTL+), in Brigitte Darm Balance Online Kurs oder über innovative digitale Formate wie YouTube-Avatare. Als ambulant tätige Ärztin, Content Creatorin und Podcasterin verbinde ich fundierte medizinische Expertise mit innovativer Gesundheitskommunikation und erschließe so neue Wege, um Menschen nachhaltig und wirksam zu erreichen.

**JFR:** Einer Ihrer Schwerpunkte ist die Prävention, vor allem auch die Darmkrebsprävention. So ist die Stiftung auf Sie aufmerksam geworden. Was hat Sie dazu bewogen, gerade dieses Thema so in den Vordergrund zu stellen und Aufmerksamkeit dafür zu erzeugen?

**NS:** Die Entscheidung, die Darmkrebsprävention besonders in den Mittelpunkt zu stellen, hat mehrere Gründe. Zum einen gleichzeitig bietet er aber auch sehr gute Chancen zur Früherkennung und damit zur Heilung. Genau diese Kombination macht das Thema aus medizinischer Sicht so relevant: Viele Fälle wären vermeidbar oder in einem sehr frühen Stadium gut behandelbar, wenn Vorsorgeuntersuchungen konsequent genutzt würden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erfahrung aus der Praxis. Es zeigt sich immer wieder, dass viele Menschen Vorsorgeuntersuchungen aus Unsicherheit, Scham oder mangelnder Information hinauszögern oder ganz vermeiden. Hier besteht ein großes Potenzial, durch Aufklärung Ängste abzubauen und mehr Bewusstsein zu schaffen. Mir ist es daher ein besonderes Anliegen, die Bedeutung der Prävention verständlich und alltagsnah zu vermitteln. Ziel ist es, Menschen zu motivieren, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und die bestehenden Angebote zur Früherkennung auch tatsächlich zu nutzen. Abschließend geht es auch darum, langfristig die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate zu senken – und das ist nur möglich, wenn Prävention stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung rückt.

**JFR:** Wir haben an Ihrem Gesundheitstag gesehen, dass Sie mit Ihrer ganzen Erfahrung, Ihrem Bekanntheitsgrad und vor allem Ihrem ungebrochenen Engagement wieder für großes Interesse gesorgt haben. Dr. Hansjörg Meyer von der Stiftung LebensBlicke war als Teilnehmer wie wir von der Stiftung sehr beeindruckt von dieser Veranstaltung. Was waren Ihre Schwerpunkte?

**NS:** Mir war es ein besonderes Anliegen, sowohl in persönlichen Gesprächen als auch im Rahmen des Vortrags möglichst viele Menschen für die ganzheitliche Prävention von Darmkrebs zu sensibilisieren. Dabei arbeiten wir eng mit einem ambulanten Netzwerk zusammen, das eine ganzheitliche Versorgung der Patientinnen und Patienten sowohl analog als auch digital sicherstellt. Ziel ist es, jede einzelne Person individuell zu begleiten und ihre Gesundheitskompetenz – sowohl im häuslichen Umfeld als auch am Arbeitsplatz – zu stärken. Das gesamte Netzwerk war mit allen Fachbereichen vertreten, sodass die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit hatten, direkt in den persönlichen Austausch zu gehen und umfassende Einblicke in die verschiedenen Aspekte der Versorgung zu erhalten.

**JFR:** Wir freuen uns sehr, dass Sie unsere Anfrage, Regionalbeauftragte der Stiftung LebensBlicke zu werden, so positiv beantwortet haben. Sie gehören nun zu der kleinen und tatkräftigen Gruppe unserer Unterstützer. Sie machen deutlich, dass und warum Regionalbeauftragte das Rückgrat der Stiftung LebensBlicke sind. Was hat Sie bewogen, dieses Angebot anzunehmen?

**NS:** Die Stiftung LebensBlicke engagiert sich insbesondere in der Aufklärung und Information über Darmkrebsvorsorge – unter anderem durch Medienarbeit, Broschüren und Veranstaltungen. Ein zentrales Ziel ist es, Menschen zur Teilnahme an Früherkennungsmaßnahmen zu motivieren. Darüber hinaus beteiligt sich die Stiftung aktiv am Darmkrebsmonat März und setzt sich für betriebliche Gesundheitsförderung ein, indem sie Präventionsangebote in Unternehmen unterstützt. Es ist mir eine große Ehre, als Regionalbeauftragte für die Stiftung LebensBlicke tätig zu sein. Die Zusammenarbeit ist dabei von besonderer Bedeutung, denn gemeinsam können wir deutlich mehr Menschen erreichen und für das wichtige Thema Darmgesundheit sensibilisieren.

**JFR:** Sie teilen offensichtlich unsere Ansicht, dass gerade die Regionalbeauftragten in allen Bundesländern und in allen größeren Städten eine wirksame und wichtige Hilfe für die Stiftung sind. Dazu kommen in fast jedem Bundesland Fortbildungskoordinatoren, die regionale und landesweite Veranstaltungen organisieren und betreuen. Wie würden Sie sich eine wirksame Unterstützung dieser Positionen durch die Stiftung wünschen?

**NS:** Wir planen, künftig jedes Jahr im Darmkrebsmonat März einen Darmgesundheitstag zu veranstalten. Es würde uns sehr freuen, wenn die Stiftung LebensBlicke dabei als Partner vertreten wäre. Darüber hinaus befinden wir uns aktuell im Aufbau einer digitalen Plattform „digitales Sprechzimmer ..“ rund um das Thema Darmgesundheit. Auch hierbei würden wir eine Unterstützung und Zusammenarbeit mit der Stiftung LebensBlicke sehr begrüßen.

**JFR:** Wo und wie werden Sie als Regionalbeauftragte die Stiftung LebensBlicke in Zukunft einbinden können? Könnten Sie sich vorstellen, über erfolgreiche Aktivitäten immer mal wieder der Stiftung zu berichten und entsprechende Meldungen für die Homepage zu generieren?

**NS:** Ja . Sehr gerne .

**JFR:** Wo sehen Sie aus Ihrer Sicht, aus der der niedergelassenen Ärztin, die Rolle der Stiftung LebensBlicke? Sie wissen, dass wir eine kleine, aber durchaus schlagkräftige Truppe im Gegensatz zur Felix Burda Stiftung sind, hinter der zahlreiche Mitarbeiter und ein großer Medienkonzern stehen. Was speziell zeichnet Ihrer Meinung nach die Stiftung LebensBlicke aus?

**NS:** Das persönliche Engagement und die herzliche Betreuung !

**JFR:** In einem unserer nächsten gesundheitspolitischen Projekte will die Stiftung anregen, beim Check mit 35 einmalig einen FIT mit einzusetzen. Das könnte helfen, Menschen mit einem Darmkrebs-Risiko schon vor dem 50. Lebensjahr aufzuspüren. Wie häufig bieten Sie den Check mit 35 an und wie oft wird er nachgefragt?

**NS:** Aufgrund der Ergebnisse des FARKOR Projekt empfehle ich bereits einen immunologischen Blut im Stuhltest ab dem 30 Lebensjahr und bespreche das mit meinen Patienten und empfehle das ihren Familienangehörigen. Sie können sich dann gerne meinen Avatar auf meinen YouTube Kanal anschauen.

**JFR:** Macht dieser Vorschlag aus Ihrer Sicht Sinn? Wir haben zwar (noch) keine starke Häufung von Darmkrebs unter 50 Jahren; es ist aber sehr wahrscheinlich, dass in den nächsten Jahren immer mehr Menschen unter 50 betroffen sein werden.

**NS:** Ja, absolut. Der zunehmende Anstieg von Darmkrebsfällen bei Menschen unter 50 Jahren ist ein weltweit beobachtetes Phänomen, das insbesondere die Altersgruppe der 25- bis 49-Jährigen betrifft. Die Ursachen dafür sind vielfältig und beruhen nicht auf einem einzelnen Auslöser, sondern auf einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die vor allem mit modernen Lebensgewohnheiten zusammenhängen.

Eine zentrale Rolle spielt die westliche Ernährungsweise. Diese ist häufig geprägt durch einen hohen Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln, rotem Fleisch und Zucker sowie einen Mangel an Ballaststoffen. Diese Kombination kann Entzündungsprozesse im Darm fördern und so das Risiko für Krebs erhöhen. Eng damit verbunden ist auch Übergewicht beziehungsweise Adipositas, insbesondere wenn sie bereits in jungen Jahren auftreten. Fettgewebe kann entzündungsfördernde Botenstoffe produzieren, die die Entstehung von Krebs begünstigen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Darmmikrobiom. Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmflora, die unter anderem durch Ernährung , Stressreduktion und Sport , Schlaf = Lifestyle beeinflusst werden, gelten als möglicher Auslöser für schädliche Zellveränderungen. Zusätzlich tragen Bewegungsmangel und Rauchen erheblich zum Risiko

bei, da sie den Stoffwechsel und das Immunsystem negativ beeinflussen. Auch bestimmte Erkrankungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken. Dazu zählen insbesondere Typ-2-Diabetes, der vor allem bei Männern zwischen 20 und 49 Jahren mit einem erhöhten Risiko verbunden ist, sowie chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Bei diesen Erkrankungen führt die dauerhafte Entzündung der Darmschleimhaut zu einem erhöhten Krebsrisiko. Ein großes Problem besteht darin, dass Darmkrebs bei jüngeren Menschen oft nicht sofort in Betracht gezogen wird. Dadurch werden typische Symptome wie Blut im Stuhl, anhaltende Bauchschmerzen oder Veränderungen der Stuhlgewohnheiten häufig zu spät abgeklärt. Die Früherkennung spielt daher eine entscheidende Rolle: Durch Vorsorgeuntersuchungen wie Darmspiegelungen können Vorstufen von Krebs frühzeitig erkannt und entfernt werden. Auch wenn solche Untersuchungen meist erst ab 50 Jahren empfohlen werden, sollten Beschwerden in jedem Alter ernst genommen werden. Trotz der steigenden Fallzahlen ist die Prognose bei frühzeitig erkanntem Darmkrebs in vielen Fällen gut. Insgesamt lässt sich festhalten, dass der Anstieg vor allem auf moderne Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sowie auf verschiedene gesundheitliche Risikofaktoren zurückzuführen ist.

**JFR:** Wo sehen Sie für die Stiftung LebensBlicke Aktivitäten, die sich eingedenk unseres schmalen Budgets ohne allzu großen Aufwand umsetzen lassen?

**NS:** Unterstützung vor Ort bei Veranstaltungen, Zusammenarbeit in Social Media, Darmgesundheitsaufklärung in Betrieben ( BGM)

**JFR:** Sie sind die erste Regionalbeauftragte der Stiftung LebensBlicke, mit der ich ein Interview mache. Was wäre abschließend Ihr Wunsch an die Stiftung? Wie könnte und sollte sie die Regionalbeauftragten noch besser unterstützen? Ist die Kommunikation über online Meetings mit den Regionalbeauftragten und Fortbildungskordinatoren zweimal im Jahr zielführend? Ist der Newsletter ein Fortschritt? Was könnte die Stiftung noch besser machen?

**NS:** 1) Netzwerken mit ihren Kontakten um noch mehr in Betriebe zu gehen und DarmGesundheitsaufklärung zu machen 2) Vielleicht eine ideelle Förderung mit einer Beratung, Vernetzung und ggf. ein Coaching/Beratung für ein Projekt.

**Ganz herzlichen Dank für dieses interessante Interview!**