

DARMIKREBS

So können Sie sich schützen!

Von ALEXANDER WEHR

73 000 Deutsche erkranken jährlich an Darmkrebs, 28 000 sterben an dem bösartigen Darmtumor. Der Grund: Frühe Warnzeichen für die heimtückische Krankheit gibt es keine. Dabei sind die Heilungschancen sehr groß, wenn der Krebs rechtzeitig erkannt wird. Vorsorgemaßnahmen können helfen. Die Nutzen bisher aber nur 10 Prozent der Deutschen. Wie Sie sich schützen können und welche Untersuchungen lebensrettend sind: BILD klärt die wichtigsten Fragen:

Was ist Darmkrebs?

Ein bösartiger Tumor im Dickdarm oder Enddarm. Ärzte sprechen vom kolorektalem Karzinom. Fast immer entwickelt sich Darmkrebs aus einer harmlosen Wucherung der Schleimhaut (Polyp). Die entsteht aber nicht über Nacht, es können bis zu zehn Jahre vergehen, bis ein Polyp bösartig wird. Frauen sind deshalb im Schnitt 75 Jahre alt, (Männer 69), wenn der Krebs festgestellt wird.

Wann bin ich besonders gefährdet?

Der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle: Wer viel Fett und zu wenig Ballaststoffe

zu sich nimmt, raucht und zu viel Alkohol trinkt, ist besonders gefährdet. Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch übergewichtige Menschen ein höheres Risiko haben.

Hilft eine gute Ernährung?

Ja. Ernähren Sie sich ausgewogen! Essen Sie möglichst wenig rotes Fleisch, Statt dessen besser Geflügel und zweimal pro Woche Fisch. Statt Butter lieber pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl) verwenden. Auch gut: faserreiche Ballaststoffe (entlasten den Darm), viel Obst und Gemüse. So nehmen Sie wertvolle Mikroährstoffe und Vitamine auf, die die Immunabwehr ankurbeln.

Ist Darmkrebs erblich?

Ja! Mittlerweile weiß man, dass rund 650 000 Menschen in Deutschland ein sogenanntes familiäres Darmkrebsrisiko haben. Sind in der Familie bereits Fälle von Darmkrebs oder Darmpolypen bekannt, kann der Krebs schon vor dem 40. Lebensjahr auftreten.

Wie kann ich mich schützen?

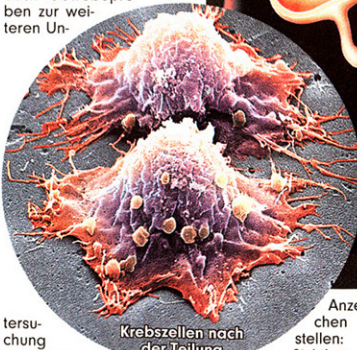
Durch den rechtzeitigem Gang zur Vorsorgeuntersuchung! Denn: Darmkrebs kann zu fast 100 Prozent geheilt werden, wenn er früh genug erkannt wird.

Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es?

Ab dem 50. Lebensjahr zahlen die Kassen den Test auf verstecktes Blut im Stuhl (einmal pro Jahr). Ab dem 56. Lebensjahr können alle gesetzlich Versicherten eine Darmspiegelung (Koloskopie) nutzen, die alle zehn Jahre wiederholt werden kann.

Wie lässt sich Darmkrebs feststellen?

Am besten durch eine Darmspiegelung (Koloskopie). Dabei kann der Arzt den kompletten Dickdarm anschauen und gleich auch Gewebeproben zu weiteren Un-



tersuchung entnehmen.

Das Koloskop, ein etwa zwei Meter langer, flexibler Schlauch mit einer Minikamera an der Spitze, sendet Bilder aus dem Darm auf einem Monitor. Die Darmspiegelung dauert etwa 20 Minuten und ist in der Regel nicht schmerzhaft.

Lassen Sie sich aber auf jeden Fall eine Schlaf-Schlummer-Spritze geben, dann sind Sie entspannt!

Wenn Sie die folgenden

Anzeichen feststellen:

- Sichtbares Blut im Stuhl
- Häufiger Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall
- länger anhaltende Bauchschmerzen
- positiver Test auf verstecktes Blut im Stuhl (Hämoccult-Test)

Muss Darmkrebs immer operiert werden?

Das hängt ganz davon ab, wie weit sich der Tumor schon ausgebreitet hat. Wird er rechtzeitig diagnostiziert, hilft in vielen Fällen eine Operation. Ist der

Krebs schon weiter fortgeschritten, kann man ihn durch eine Chemo- oder Strahlentherapie verkleinern und anschließend besser operieren.

Gibt es auch Medikamente, die helfen?

Ja, seit Neuestem kann in fortgeschrittenen Stadien auch mit verschiedenen Medikamenten behandelt werden. Unter anderem können sogenannte Angiogenesehemmer wie Avastin den Krebs ausshengen. Vorteil: Untersuchungen zeigen, dass die Lebenserwartung schwer kranker Patienten von ein paar Monaten auf drei Jahre steigt.

Wo kann ich mich informieren?

- Hilfreiche Adressen sind: ► Der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg, Tel. 06221/41 01 21, www.krebsinformationsdienst.de
- Deutsche Krebshilfe e. V. in Bonn, Tel. 0228/72 99 00, www.krebs-hilfe.de
- Deutsche Krebsgesellschaft e. V. in Berlin, Tel. 030/322 93 29 00, www.krebsgesellschaft.de

Fachliche Beratung: Prof. Wolff Schmiegel, Ruhr-Universität Bochum

Eine Stiftung, die hilft

Nur Aufklärung und die richtigen Vorsorgeuntersuchungen helfen, damit Darmkrebs rechtzeitig erkannt wird.

Das weiß auch Verleger Hubert Burda, der 2001 die Felix Burda Stiftung gründete – benannt nach seinem Sohn, der im Alter von 33 Jahren an Darmkrebs starb. Unter dem Vorsitz von Dr. Christa Maar hat die Stiftung den März zum

Darmkrebsmonat ernannt. Ein Monat, in dem Aktionen (z. B. TV-Spots mit Prominenten wie Wladimir Klitschko und Barbara Schöneberger) an die heimtückische Krankheit erinnern sollen. Alle Veranstaltungen unter: www.felix-burda-stiftung.de

