

DAS GESUNDHEITSTELEFON – ÄRZTE BEANTWORTETEN LESER-FRAGEN ZUM DARMKREBS

## Unternehmen gegen den Darmkrebs gesucht!

Jutta Bublies

Essen. 27 000 Menschen verlieren in Deutschland jährlich den Kampf gegen den Darmkrebs. Vorsorge tut not, meint die Arbeitsgemeinschaft „Essen forscht und heilt“ und hat in Partnerschaft mit dem Initiativkreis Ruhr und der Stiftung Lebensblicke (Ludwigshafen) ein Aktionsbündnis ins Leben gerufen. „1000 Leben retten – Ruhr“ hat man es genannt – und will dem Darmkrebs damit den Kampf ansagen.

Mitmachen können Unternehmen und Institutionen aus ganz NRW, die einen Beitrag zur gesundheitlichen Vorsorge ihrer Mitarbeiter leisten wollen. Nach unserem ersten Aufruf am 12. Februar haben sich bereits über 50 Firmen und Institutionen gemeldet, die zusagen: Wir sind dabei. Insgesamt sind es jetzt über 100. Danke für dieses wichtige Engagement!

### Alles verläuft anonym

Unter denen, die dem Darmkrebs den Kampf ansagen wollen, sind unter anderem die ThyssenKrupp, die Hochtief und die E.ON AG, das Kolping Werk Witten, die Post Dortmund, das Bistum Essen, die Veltins Brauerei in Meschede sowie die WAZ-Mediengruppe, die die Aktion als Medienpartner unterstützt.

Die Teilnehmer stellen ihren Mitarbeitern kostenlos einen Gutschein für einen sogenannten immunologischen Stuhltest zur Verfügung. Alles verläuft anonym: Der Arbeit-



geber erfährt nicht, welcher Mitarbeiter einen Test macht und mit welchem Ergebnis. Das Aktionsbündnis sucht noch weitere Verbündete. Machen Sie mit!  
Weitere Informationen im Netz unter: [www.1000-leben-rettен-ruhr.de](http://www.1000-leben-rettен-ruhr.de)

### Die Anlaufstelle für engagierte Firmen

Unternehmen und Institutionen, die mitmachen wollen, erhalten weitere Informationen bei der Geschäftsstelle der AG „Essen forscht und heilt“: „1000 Leben retten – Ruhr“, EWG-Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH, Lindenallee 55, 45127 Essen; ☎ 0201/ 820 24 49 (Mo. bis Fr.: 10-12 Uhr, 14-16 Uhr); E-Mail: [info@1000-leben-rettен-ruhr.de](mailto:info@1000-leben-rettен-ruhr.de)

### Vorbeugung: Richtig essen, sich bewegen

Essen. Wer Darmkrebs vorbeugen will, sollte täglich Obst und Gemüse essen, häufig Vollkorn-Produkte und nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch. Gut ist es auch, täglich Joghurt oder ein Müsli zu verzehren. Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht sind Risikofaktoren. Regelmäßige Bewegung und Sport helfen nicht nur bei der Darmkrebs-Prophylaxe, sondern auch, um anderen bösartigen Tumorerkrankungen vorzubeugen. jub

# Mit 50 steigt das Risiko

Wie man Darmkrebs vorbeugt. Wer familiär belastet ist. Und warum man sich vor einer Spiegelung nicht fürchten sollte



Gefragte Experten am Leser-Gesundheitstelefon (von li.): Prof. Wolff Schmiegel vom Knappschafts-Krankenhaus in Bochum-Langendreer, Prof. Michael Betzler vom Essener Krupp Krankenhaus, Dr. Dietrich Hüppe, niedergelassener Gastroenterologe aus Herne, sowie Prof. Guido Gerken von der Universitätsklinik Essen. Foto: Matthias Graben

Essen. 73 000 Menschen in Deutschland erhalten jährlich die gefürchtete Diagnose Darmkrebs. Und die Zahl der Betroffenen steigt. Die gute Nachricht: Die Erkrankung ist durch eine Früherkennung fast vollständig vermeidbar. Und: Dieser Krebs ist heilbar, so er rechtzeitig entdeckt wird! Wie man Darmkrebs vorbeugen kann, welche Vorsorge-Untersuchungen es gibt und was zu tun ist, wenn man an Krebs erkrankt ist, haben Darmkrebs-Spezialisten den Lesern an unserem Gesundheitstelefon erklärt.

**Frage: Mein Mann ist mit 48 Jahren an Darmkrebs gestorben. Ich habe zwei Grundschulkindern. Soll ich sie zur Darmspiegelung schicken?**

Experten: Bei Darmkrebs in der Familie wird eine Spiegelung ab dem 25. Lebensjahr empfohlen. Hat Ihr Mann Geschwister, sollten die sofort zur Spiegelung gehen.

**Mir sind vor fünf Jahren Polypen aus dem Darm entfernt worden. Wie oft muss ich zur Darmspiegelung gehen?**

Experten: Alle zwei Jahre. Übrigens: Menschen, die Darmkrebs hatten, bekommen von der Klinik einen Nachsorgepass. Dieser führt auf, was an Kontrolluntersuchungen zu machen ist.

**Ich nehme Marcumar. Kann ich zur Darmspiegelung gehen?**

Experten: Marcumar ist ein blutverdünnendes Medikament. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich können Sie mit Marcumar eine Spiegelung machen. Wird dabei ein Polyp gefunden, kann er aber nicht entfernt werden, da das Risiko einer Blutung erhöht und die Möglichkeiten der Blutstillung erschwert sind. Sie müssten in einem solchen Fall Marcumar absetzen und den Polypen bei einer zweiten Spiegelung entfernen lassen. Einfacher ist es, vor der ersten Spiegelung in Absprache mit Ihrem Arzt Marcumar abzusetzen und auf Heparin umzustellen.

**Wann sollte man eine Darmspiegelung machen?**

Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Darmkrebs-Risiko stetig an. Ab dem 55. Lebensjahr wird die Darmspiegelung von den gesetzlichen Krankenkassen als Vorsorgeleistung bezahlt. Im Fall eines Verdachts auf Darmkrebs oder einer familiären Vorbelastung übernimmt die Kasse die Kosten unabhängig vom Alter. Bei einer Spiegelung ohne Befund erfolgt die nächste Vorsorge-Untersuchung nach zehn Jahren. Einen geeigneten Arzt für eine Spiegelung kennt Ihr Hausarzt. Sie ist die zuverlässigste aller Früherkennungs-Untersuchungen. Leider nehmen in Deutschland nur rund zehn Prozent der Menschen, die eine Spiegelung machen könnten, das Angebot wahr.

**Wer macht denn eine Darmspiegelung?**

Experten: Ihrem Hausarzt sind erfahrene Kollegen (Gastroenterologen, Chirurgen) in Praxis und Klinik bekannt, zu denen er Sie schicken kann. Eine Vorsorge-Darmspiegelung ist meist ambulant durchzuführen. Sollte dabei ein

**»Ihr Hausarzt nennt Ihnen Adressen«**

Darmkrebs festgestellt worden sein, empfiehlt sich eine Kontaktaufnahme mit einem Darmkrebszentrum, dessen Spezialisierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft anerkannt ist. Ihr Hausarzt nennt Ihnen Adressen.

**Was sind Alarmzeichen für eine Krebserkrankung?**

Experten: Alarmzeichen, bei denen man eine Darmspiegelung unabhängig vom Alter machen lassen sollte, sind: sichtbare Blut-Beimengungen im Stuhlgang, sowie eine Veränderung des bisher regelmäßigen Stuhlgangs durch wechselhaftes Auftreten von Durchfall und Verstopfung. Eine Darmkrebs-Erkrankung entsteht häufig, ohne Beschwerden auszulösen und kann über Jahre unentdeckt bleiben. Dieser Krebs entsteht oft über eine Vorstufe – Polypen im Darm. Diese sind erst einmal

gutartig, können sich aber im Laufe der Jahre zu Darmkrebs entwickeln. Ziel der Früherkennung ist es, diese Polypen zu entdecken und zu entfernen und so das Entstehen von Krebs zu vermeiden.

**Mir ist 2010 wegen Krebs ein Teil des Darms entfernt worden. Jetzt habe ich oft Durchfall. Anfangs auch nachts, jetzt nur tagsüber.**

**»Polypen können sich im Laufe der Jahre zu Krebs entwickeln«**

Experten: Der Darm muss sich daran gewöhnen, dass er jetzt kürzer ist. Das kann dauern. Es ist ein gutes Zeichen, dass Sie nachts nicht mehr zur Toilette müssen.

**Ich bin 44 Jahre. Meine Großmutter hatte Darmkrebs, mein Vater auch.**

Experten: Dann haben Sie eine familiäre Belastung für diese Krebserkrankung. Sie ist umso größer, wenn Verwandte ersten Grades, also Eltern oder Geschwister, Darmkrebs hatten. Kommt man aus einer „Darmkrebs-Familie“ wird eine Darmspiegelung ab dem 25. Lebensjahr dringend empfohlen, mit regelmäßigen

Kontrollen im Abstand von zwei bis fünf Jahren, je nach Untersuchungsbefund. Vor dem 25. Lebensjahr ist die Gefahr, an Darmkrebs zu erkranken, sehr gering.

**Was sind allgemeine Risiken für einen Darmkrebs?**

Experten: Also ab 50 steigt das Risiko generell an. Dann Darmkrebsfälle in der Familie, Darm-Divertikel und Darmentzündungen. Aber auch Diabetes erhöht das Risiko, an diesem Krebs zu erkranken, da sie eine Störung des Immunsystems darstellt. Dazu kommt es durch Diabetes zu Stoffwechselstörungen. Auch eine chronische Colitis birgt nach einer jahrelangen Krankheitsdauer ein hohes Risiko, einen Darmkrebs entstehen zu lassen.

**Das Ergebnis eines Tests auf verborgenes Blut im Stuhl war negativ. Muss ich jetzt noch zur Darmspiegelung?**

Experten: Der Stuhltest, der von den gesetzlichen Kassen ab dem 50. Lebensjahr bezahlt wird, hat nur eine eingeschränkte Aussagekraft: Blut weist er mit einer über 90-prozentigen Sicherheit nach, Polypen mit einer 50-prozentigen und Darmkrebs mit einer 70-prozentigen Sicherheit. Das heißt, dass nicht jeder Polyp und auch nicht jeder

Darmkrebs blutet! Die Sicherheit mit einer Darmspiegelung einen Darmkrebs zu erkennen, liegt bei über 90 Prozent. Wird dabei nichts gefunden, haben Sie zehn Jahre Ruhe.

**»Diabetes erhöht das Risiko, an einem Darmkrebs zu erkranken«**

Noch einmal zum Stuhltest. Es gibt mittlerweile eine neue Generation von sogenannten immunologischen Tests, die Blut im Stuhl noch besser erkennen. Ihr Arzt kann Sie dazu beraten. Allerdings zahlen die Kassen diese neuen Tests noch nicht.

**Ich habe Ausstülpungen und Aussackungen im Darm, also Darm-Divertikel. Ist das ein Darmkrebs-Risiko?**

Experten: Ja, aber eher selten im Vergleich zu Polypen. Die Aussackungen und Ausstülpungen kommen von einer Bindegewebschwäche, beziehungsweise einer Schwäche der Darmwandmuskulatur. Lassen Sie vorsorglich eine Darmspiegelung machen.

**Die Telefonaktion fassten zusammen: Jutta Bublies und Simon Wiggen**

## Noch Fragen? Ratgeber, die Ihnen weiterhelfen

Essen. Wichtige Adressen und Ansprechpartner für Menschen, die sich vorsorglich, als Betroffener oder als Angehöriger über das Thema Darmkrebs informieren möchten:

1.) Die Deutsche Krebshilfe e.V., Buschstraße 32, 53113 Bonn; ☎ 0228/729 900; E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
Die Deutsche Krebshilfe hat zu den einzelnen Krebserkrankungen „Blaue Ratgeber“ veröffentlicht. Darmkrebs hat die Broschüren-Nr. 06. Auf 102 Seiten werden hier alle Fragen zu dieser Tumor-Erkrankung beantwortet. Hier findet man auch noch einmal viele Ratgeber-Adressen!

Die „Blauen Ratgeber“ kann man telefonisch oder online kostenlos bei der Krebshilfe bestellen, beziehungsweise aus dem Internet herunterladen. Außerdem bietet die Krebshilfe zu allen Krebserkrankungen einen **telefonischen Informations- und Beratungsdienst** an. Dieser ist montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr zu erreichen unter: ☎ 0228/729 9095. Wer seine Fragen mailen möchte, kann das unter: [beratungsdienst@krebshilfe.de](mailto:beratungsdienst@krebshilfe.de)

2.) Zertifizierte Behandlungszentren – nach Bundesländern aufgelistet – findet man für Darm- und andere Krebserkrankungen im Netz unter: [www.onkozeit.de](http://www.onkozeit.de)

3.) Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen, Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf; ☎ 0211/157 60 990; E-Mail: [info@krebsgesellschaft-nrw.de](mailto:info@krebsgesellschaft-nrw.de)



Informieren Sie sich. Foto: Getty

Die Krebsgesellschaft bietet auf ihrer Internetseite ([www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)) unter dem Stichwort Service zwei Darmkrebs-Broschüren zum Bestellen oder Herunterladen an – zum Dickdarmkrebs und zum familiären Darmkrebs.

4.) Die Felix Burda Stiftung in München hat eine Internetadresse eingerichtet, die umfangreich über das Thema Darmkrebs informiert: [www.darmkrebs.de](http://www.darmkrebs.de). Die Stiftung bietet Darmkrebs-Kranken auch die Möglichkeit an, eine ärztliche Darmspiegelung, vorher gründlich entleert werden. Die CT- und die Kernspintomographie des Darms werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht als Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung bezahlt. Die Kosten liegen für den Patienten jeweils zwischen rund 800 und 1200 Euro. Getestet wird derzeit, ob die sogenannte Kapselendoskopie für die Untersuchung des Dickdarms als Krebsvorsorge geeignet ist. Hierbei wird vom Patienten eine Kamera verschluckt, die Bilder vom Inneren des Darms macht. jub

Redaktion: Jutta Bublies (jub)  
E-Mail: [gesundheit@waz.de](mailto:gesundheit@waz.de)  
Telefon: 0201/804-6566

## Check per CT oder Kernspin

Als Vorsorge-Untersuchungen für Darmkrebs werden sie von den Kassen nicht bezahlt

Jutta Bublies

Essen. Die Darmspiegelung ist nach wie vor die wirksamste und zuverlässigste aller Früherkennungs-Untersuchungen für den Darmkrebs.

Allerdings kann der Darm auch mit einer Computertomographie (CT) oder mit Hilfe der Kernspintomographie (Kernspin) untersucht werden. Was man dazu wissen muss: Beim CT wird der Darm geröntgt. Hierbei kommt es zu einer sehr hohen Strahlenbelastung! Beim CT erkennt man über Jahre unentdeckt bleiben. Dieser Krebs entsteht oft über eine Vorstufe – Polypen im Darm. Diese sind erst einmal



Ein Arzt betrachtet ein Bild einer Darmspiegelung. Foto: Tom Thöne

ses entfernt werden müssen, ist dann doch noch eine Darmspiegelung notwendig.

Dieses gilt auch für die Kernspintomographie. Allerdings wird der Patient im Kernspin nicht mit Röntgenstrahlen belastet. Was man auch bedenken muss: Für das

CT und auch bei einer Kernspintomographie muss der Darm, genau wie bei einer Darmspiegelung, vorher gründlich entleert werden. Die CT- und die Kernspintomographie des Darms werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht als Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung bezahlt. Die Kosten liegen für den Patienten jeweils zwischen rund 800 und 1200 Euro.

Getestet wird derzeit, ob die sogenannte Kapselendoskopie für die Untersuchung des Dickdarms als Krebsvorsorge geeignet ist. Hierbei wird vom Patienten eine Kamera verschluckt, die Bilder vom Inneren des Darms macht.