

# Darmkrebs Schutz durch Vorsorge

Von allen Krebserkrankungen ist Darmkrebs besonders tückisch. Häufig bleibt er lange unerkannt, da viele Beschwerden erst dann auftreten, wenn der Krebs bereits weit vorangeschritten ist. Deshalb ist es sehr wichtig, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Erkennt man den Krebs frühzeitig, lässt er sich meist wirksam bekämpfen. Und: Kaum eine andere Krebserkrankung bietet eine so effektive Vorsorgemöglichkeit.



**E**in Zwickeln im Bauch, unregelmäßiger Stuhlgang oder häufige Verdauungsprobleme bringen die wenigsten Menschen sofort mit Darmkrebs in Verbindung. Verständlich, denn bereits eine unentdeckte Nahrungsmittelallergie kann den Darm aus dem Takt bringen. Dennoch besteht das Risiko, dass die unspezifischen Symptome von einem bösartigen Darmtumor kommen. Denn das Fatale an Darmkrebs ist, dass er sich in den meisten Fällen erst dann bemerkbar macht, wenn er sich bereits ausgebreitet hat. „Darmkrebs zählt in Deutschland mit rund 62.000 Neuerkrankungen pro Jahr zu den häufigsten Krebserkrankungen“, sagt Gastroenterologe und Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke, Prof. Dr. Jürgen F. Riemann. „Im Unterschied zu vielen anderen Krebserkrankungen bieten Vorsorgeuntersuchungen allerdings die Chance, die Entstehung von Darmkrebs komplett zu verhindern.“ Dennoch verlieren pro Jahr immer noch etwa 26.000 Menschen durch diese Krankheit ihr Leben.

### Vom Polyp zum Darmkrebs

Bei Darmkrebs bilden sich bösartige Tumoren im unteren Verdauungstrakt. Zu diesem Bereich zählen der Dick- und Mastdarm, der

Analkanal und der Schließmuskel. Es vergehen bis zu zehn Jahre, bis ein solcher Tumor herangewachsen ist. Alles fängt meist mit gutartigen Ausstülpungen in der Darmwand an, den sogenannten Darmpolypen. „Durch eine Reihe von genetischen Veränderungen kann sich ein Polyp dann zu einem bösartigen Tumor entwickeln“, erklärt Prof. Riemann. „Die Genveränderungen führen zum Verlust der natürlichen Wachstumskontrolle der Zellen, wodurch die Krebszellen wuchern und sich zerstörerisch ausbreiten.“ Auch wenn die Erkrankung grundsätzlich in jedem Darmabschnitt auftreten kann, ist die linke Seite des Dick- und Enddarms häufiger betroffen als die rechte.

### Erhöhtes Darmkrebsrisiko bei vorbelasteten Familien

Grundsätzlich kann jeder in jedem Alter an Darmkrebs erkranken. Jedoch gibt es bestimmte Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko haben, einen bösartigen Tumor zu entwickeln. Dazu zählen insbesondere Menschen mit einer familiären Vorbelastung. „Sind direkte



## Vorsorge ist das A und O

„Der beste Schutz vor Darmkrebs ist die Vorsorgeuntersuchung in Form einer Darmspiegelung, der sogenannten Koloskopie“, sagt Prof. Riemann. „So lassen sich gutartige Polypen frühzeitig erkennen, bevor sie sich zu Darmkrebs entwickeln.“ Einige Patienten empfinden die Untersuchung als etwas unangenehm, aber sie verursache keine Schmerzen. „Zusätzlich bekommen Sie auf Wunsch eine Kurznarkose“, ergänzt der Gastroenterologe. „Diese versetzt Sie in einen Dämmerzustand, wodurch Sie sehr wenig bis gar nichts von der Untersuchung mitbekommen.“ Nach 10 bis 15 Minuten ist die Darmspiegelung bereits beendet. Obwohl das Komplikationsrisiko gering ist, dürfen nur Fachärzte für Innere Medizin oder Gastroenterologen diese Vorsorgeuntersuchung durchführen. Die Ärzte müssen jährlich 200 Darmspiegelungen vorweisen und strengste Hygienevorschriften befolgen. Die Gesundheitsbehörde zertifiziert die Mediziner für die Durchführung von Koloskopien und kontrolliert die Zulassungskriterien zweimal jährlich. Damit die Ärzte die Innenwände des Darms genau sehen können, muss er frei von Essens- und Stuhlresten sein. Medikamente helfen dabei, den Darm vor der Untersuchung vollständig zu entleeren. Mit einem speziellen Instrument,

dem sogenannte Endoskop, schauen sich die Fachärzte den Darm an. Dafür führen sie das fingerdicke Endoskop über den After in den Dickdarm ein. Über eine Kamera am Ende des Instruments können die Ärzte dann jeden Abschnitt der Dünndarmschleimhaut genau begutachten. Haben sich gutartige Polypen im Darm gebildet, lassen sich diese schon während des Eingriffes abtragen. Nach der Untersuchung können die Patienten die Praxis wieder verlassen und auch zur Arbeit gehen. Wer sich jedoch für ein Beruhigungsmittel entschieden hat, ist nach der Darmspiegelung nicht sofort wieder arbeitsfähig. Die meisten Patienten sind von der Kurznarkose noch etwas benommen und sollten sich daher mit einem Taxi nach Hause fahren oder abholen lassen.

„Neben der Darmspiegelung können jährlich durchgeführte Stuhltests Aufschluss darüber geben, ob Blut im Stuhl ist“, ergänzt Prof. Riemann. Bei einem positiven Befund folgt eine Koloskopie, um der Ursache auf den Grund zu gehen. „Da ein Polyp aber nicht dauerhaft blutet, kann es sein, dass der Test negativ ausfällt, obwohl ein Polyp im Darm ist. Das ist der Grund, weshalb ein Stuhltest nicht so zuverlässig ist wie eine Darmspiegelung.“



### Unser Experte:

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann, Gastroenterologe und Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke

Verwandte, also Eltern, Großeltern oder Geschwister, an Darmkrebs erkrankt, verdoppelt sich das Risiko, selbst betroffen zu sein“, sagt der Gastroenterologe. „Dabei spielt es keine Rolle, wie alt das Familienmitglied zum Zeitpunkt der Erkrankung war.“ Rund 20 Prozent der Krebserkrankungen sind auf die familiäre Vorbelastung zurückzuführen. Eine besondere Form des erblich bedingten Darmkrebses ist die sogenannte familiäre Adenomatöse Polyposis, kurz FAP. Ein Prozent der Darmkrebspatienten trägt diese genetischen Veränderungen in sich. „Personen, die davon betroffen sind, entwickeln so viele Polypen im Darm, dass sich daraus mit 100-prozentiger Sicherheit ein Darmkrebs entwickelt“, ergänzt der Darmkrebsexperte. „Auch das sogenannte Lynch-Syndrom zählt zu den familiären Darmkrebskrankungen. Vier bis fünf Prozent der bösartigen Tumore sind auf diese Krankheit zurückzuführen. Bei Betroffenen erhöht sich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um bis zu 80 Prozent.“

Doch auch der Lebensstil spielt bei Darmkrebskrankungen eine wichtige Rolle. „Wer häufig rotes Fleisch wie Rindfleisch isst, viel Alkohol trinkt und sich wenig bewegt, erhöht das Risiko für Darmkrebs“, sagt Riemann. „Menschen, die übergewichtig sind, rauchen und wenig Ballaststoffe essen, zählen ebenso zur Risikogruppe.“ Dabei ist allerdings zu beachten, dass eine ungesunde Lebensweise nicht automatisch bedeutet, dass jemand Darmkrebs entwickelt. Es hat sich jedoch gezeigt, dass diese Faktoren vermehrt bei den Personen eine Rolle gespielt haben, die an Darmkrebs erkrankt sind.

## Stiftung LebensBlicke

Die Stiftung LebensBlicke arbeitet seit 1998 daran, die Menschen über Darmkrebs und dessen Vorsorgemöglichkeiten aufzuklären. Sie informiert Ärzte und die Bevölkerung über das Thema, unterstützt Betroffene während und nach der Behandlung und forscht auf dem Gebiet der Darmkrebsfrüherkennung. Weitere Informationen rund um das Thema Darmkrebs finden Interessierte auf [www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### Bei Blut im Stuhl immer zum Arzt

Das Tückische an Darmkrebs ist, dass Betroffene in den Anfangsstadien oftmals keine Beschwerden oder Schmerzen haben. Viele Personen fühlen sich trotz fortgeschrittener Krebserkrankung fast völlig gesund. „Symptome wie unregelmäßiger Stuhlgang, ein Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall sowie Blut im Stuhl sollten einen allerdings aufhorchen lassen“, sagt Prof. Riemann. Zwar können harmlose Unverträglichkeiten oder Hämorrhoiden dahinter stecken. „Die diffusen Beschwerden treten häufig aber auch in Verbindung mit Darmkrebs auf – leider oft erst dann, wenn der Krebs sich schon weiterentwickelt hat.“ Deshalb ist es besonders wichtig, schon kleine Veränderungen ernstzunehmen. Kommt beispielsweise der Stuhl bleistiftartig dünn oder scheidet man Schleim mit aus, können dies Hinweise auf einen Polypen sein. „Auch wenn die Entleerung erzwungen werden muss oder man ungewollt an Gewicht verliert, sollten die Gründe für die Auffälligkeiten abgeklärt werden“, empfiehlt der Darm-Spezialist.

Kea Antes

## Krankenkassen zahlen die Vorsorgeuntersuchungen

„Alle Personen ab 55 Jahren haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung in Form einer Darmspiegelung“, erklärt Prof. Riemann. Das bedeutet, dass alle Krankenkassen die Kosten für diese Untersuchung vollständig übernehmen. Findet der Arzt bei der Darmspiegelung einen Polypen und entfernt diesen, stehen in regelmäßigen Abständen weitere Kontrolluntersuchungen an. So lassen sich neue Ausstülpungen frühzeitig erkennen. Die Kosten für die weiteren Untersuchungen übernehmen die Krankenkassen ebenfalls. Ist das Ergebnis der Darmspiegelung unauffällig, reicht es hingegen vollkommen aus, wenn die nächste

Untersuchung erst wieder zehn Jahre später stattfindet. Wer familiär vorbelastet ist, sollte spätestens im Alter zwischen 40 und 45 Jahren die erste Darmspiegelung machen lassen. Je früher diese Personen zur Vorsorge gehen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, Polypen rechtzeitig zu finden.

Ein Beratungsgespräch sowie einen jährlichen Stuhltest, der verstecktes Blut im Stuhl anzeigt, zahlen die Krankenkassen übrigens bereits ab 50 Jahren, denn ab diesem Alter steigt das Risiko für Darmkrebs erheblich an. Die Sets für die Stuhlproben erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.



## Gesunder Lebensstil beugt vor

„Viel Bewegung, wenig Alkohol und viele frische, ballaststoffreiche Lebensmittel können nicht nur das Risiko für Darmkrebs senken, sondern wirken sich auch positiv auf Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus“, erklärt Prof. Riemann. „Besonders die Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. Bereits eine halbe Stunde zügiges Spazieren pro Tag reicht aus, um das Risiko für Darmkrebs zu senken.“ Ausschlaggebend ist dabei nicht die Intensität des Trainings, sondern, dass Sie sich jeden Tag bewegen und den Körper fordern. Bauen Sie zudem täglich ballaststoffreiches Obst und Gemüse, Getreideprodukte sowie Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen in Ihren Speiseplan ein. Studien zeigen, dass Menschen, die viele dieser unverdaulichen Pflanzenbestandteile zu sich nehmen, seltener an Darmkrebs erkranken als diejenigen, die ballaststoffarm essen. Wer sich unsicher ist, wie er sein Leben gesünder gestalten kann, sollte sich an den „10 Regeln der DGE“, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., orientieren. Sie finden diese im Internet unter [www.dge.de](http://www.dge.de)