

Darmkrebs lässt sich verhindern

Jedes Jahr sterben etwa 30 000 Deutsche an Darmkrebs. Den meisten könnte dieses Schicksal erspart bleiben. Denn mit der richtigen Vorsorge lässt sich die Erkrankung nicht nur heilen, sondern verhindern. Doch zu wenige nehmen das Angebot wahr.

VON SONJA GIBIS

Es ist die häufigste Krebsdiagnose in Deutschland: Jedes Jahr erfahren hierzulande mehr als 70 000 Menschen, dass sie an Darmkrebs erkrankt sind. Für fast jeden Zweiten ist dies das Todesurteil. Die Krankheit ist bereits unheilbar. Der Münchner Magen-Darm-Spezialist Dr. Albert Eimiller schüttelt bei diesen Zahlen den Kopf: „Das müsste nicht passieren“, sagt er entrüstet. „Es dürfte auch nicht passieren.“ Denn gegen kaum eine andere Krebserkrankung besitzt die Medizin eine so wirksame Waffe – nicht nur, um den Tumor zu behandeln, sondern um ihn zu verhindern. Doch leider bleibt diese zu häufig ungenutzt: In Deutschland nehmen 97 Prozent der Patienten, die einen Anspruch darauf hätten, die Möglichkeit zur vorsorglichen Darmspiegelung (Koloskopie) nicht wahr. Manche aus Angst, andere aus Unwissen oder Nachlässigkeit.

Aktionen informieren im März über die Erkrankung

Für mehr Information und gegen Vorurteile und Verdrängung setzt sich seit Jahren die Burda-Stiftung ein. Gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe, vielen Ärzten und anderen Institutionen organisiert sie im Darmkrebsmonat März wieder Aktionen, die über die Erkrankung aufklären (siehe Kasten). Denn früh erkannt ist der Krebs fast in allen Fällen heilbar. Doch leider ist das nicht oft der Fall, da Darmkrebs lange keine Beschwerden verursacht. Wenn Symptome auftreten, es zum Beispiel zu Blutungen oder einem Darmverschluss kommt, hat der Krebs sich häufig schon ausgebreitet. Sind erst einmal Metastasen vorhanden, ist die Erkrankung kaum noch heilbar. „Beschränken sich die Metastasen auf einen einzelnen Tumor in der Leber, gibt es noch eine Chance“, sagt



Eine Videokamera liefert präzise Bilder aus dem Körperinneren, während Dr. Albert Eimiller die Darmspiegelung vornimmt. Der Patient hat einstweilen angenehme Träume.

FOTO: KLAUS HAAG

doskop und faltet sich dabei auf. Der Arzt gelangt so etwa 80 Zentimeter tief bis an das Ende des Dickdarms. Mehr als 95 Prozent aller bösartigen Darmtumore entstehen in diesem letzten Abschnitt des Verdauungstrakts. Dann zieht Eimiller das Endoskop vorsichtig heraus. Eine winzige Videokamera sitzt an der Spitze des Schlauchs und wirft hochpräzise Aufnahmen aus dem Körper auf den Bildschirm. Jede Falte, jede Veränderung ist erkennbar. Wird ein Polyp sichtbar, fängt eine Metallschlinge ihn ein, die durch das Endoskop eingeführt wird. Eimiller zieht sie zusammen. Einen Augenblick durchfließt elektrischer Strom die Schlinge – der Polyp ist entfernt, ein möglicher Krebsfall verhindert.

Krankenkasse zahlt Untersuchung ab dem 56. Lebensjahr

Die Risiken sind laut Eimiller minimal. „Ist ein Arzt darin geübt, darf bei der Untersuchung nichts passieren“, sagt er. Der Magen-Darm-Experte empfiehlt den Patienten, sich nur bei einem ausgewiesenen Spezialisten untersuchen zu lassen. Muss ein Polyp entfernt werden, kann es in Einzelfällen zu Problemen kommen. So kann bei der Entfernung ein Loch in der Darmwand oder eine Blutung entstehen. „Das erkennt man mit dem Endoskop aber sofort“, sagt Eimiller. Die Komplikationen seien gut behandelbar, meist mit kleinen Eingriffen wie dem Einsetzen eines sogenannten Clips.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die etwa 200 Euro teure Untersuchung heute ab dem 56. Lebensjahr – einmal alle zehn Jahre. Für Eimiller kann dies allerdings nicht die letzte Entscheidung sein. „Die Krebsfälle nehmen bereits ab dem Alter von 40 Jahren deutlich zu“, sagt er. Sind in der Familie bereits mehrere Fälle aufgetreten, weist dies auf eine Veranlagung hin. Die Vorsorge sollte dann wesentlich früher beginnen. Auch das Intervall von zehn Jahren sei zu lang. Zwei Prozent der Menschen, die zur Vorsorge gehen, erkranken trotzdem an Krebs.

Zwar lässt sich dieser früh erkennen und daher meist auch heilen. Eimillers erklärtes Ziel ist es aber, die Fälle zu verhindern. Doch dafür ist nicht nur die Einsicht der Kassen nötig, sondern vor allem die Bereitschaft der Menschen. „Dann kann die Vorsorge tausende Leben retten.“

Viel Bewegung und richtige Ernährung: Wie schützt man seinen Darm?

Blähungen, Verstopfung, Durchfall – mit dem Darm verbinden viele Menschen wenig Positives. Doch zu Unrecht. So ist das acht Meter lange Schlauchorgan nicht nur der wichtigste Teil des Verdauungstrakts, er ist auch ein bedeutender Teil der Immunabwehr. Zudem findet man hier die größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb des zentralen Nervensystems. Immer öfter hört man daher auch vom „Darmhirn“. Dieses funktioniert weitgehend eigenständig. Vielleicht reagiert das Organ daher so sensibel auf Trauer oder Stress – und uns manchmal auch eine Entscheidung „aus dem Bauch heraus“ treffen lässt. Dennoch schenken heute viele Menschen ihrem Darm wenig Beachtung und schaden ihm mit ihrem Lebensstil. Vor allem falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sowie Alkohol, Nikotin und Koffein machen ihm seine Arbeit schwer. Verdauungsprobleme nehmen daher immer mehr zu. Man schätzt, dass jeder dritte Bundesbürger mehr oder weniger stark darunter leidet.

Viele gehen mit Abführmitteln gegen die Verstopfung an – und machen es damit schlimmer. Der Darm wird noch träger. Wer sich und seinen Darm schützen will, sollte daher nicht nur zur Vorsorge-Untersuchung gehen. Wichtig ist auch, selbst vorzubeugen. Dazu gehört ausreichend

Bewegung. „Dass diese den Darm vor Krebs schützt, ist bekannt. Unsicher ist allerdings warum. Ein Grund könnte sein, dass Bewegung die Darmaktivität erhöht. Ist der Darm träger, bleibt die Nahrung länger im Körper – und damit auch schädliche Substanzen. Doch auch ein schwaches Immunsystem und ein zu hoher Körperfettanteil fördern Krebs. Auch dem beugt Bewegung vor. Wichtig ist zudem die Ernährung: Vor allem wer viel Fett und rotes Fleisch, etwa vom Schwein oder Rind, zu sich nimmt, erhöht damit sein Darmkrebsrisiko. Fisch hilft dagegen offenbar Darmkrebs vorzubeugen. Um gesund zu bleiben, braucht der Darm zudem Ballaststoffe.“



Dr. Christa Maar, Vorsitzende der Burda-Stiftung, zeigt in einem Modell das Innenleben des Darms.

BURDA-STIFTUNG/FKN

Informationen zum Thema Darmkrebs findet man im Internet: www.darmkrebs.de und www.darmkrebsmonat.de. Ein Infoabend für Laien und Patienten findet am 18. März in München am Klinikum Dritter Orden, Menzinger Straße 44, ab 18 Uhr statt.

Eimiller. Doch in der Regel lässt sich selbst mit modernsten Therapien wie Antikörper-Medikamenten das Leben der Betroffenen nur noch verlängern.

Die Vorsorge-Untersuchung könnte die meisten dieser Todesfälle verhindern – und auch viele Operationen. Denn Darmkrebs entsteht nicht über Nacht. Die meisten Tumore entwickeln sich aus sogenannten Polypen. Bei vielen Menschen entstehen im Laufe der Jahre solche Auswüchse im Darm. Diese sind zunächst harmlos, können aber bösartig entarten. „Der Polyp lässt uns aber Jahre bis Jahrzehnte Zeit, ihn zu

pflücken“, sagt Eimiller.

Bei einer Darmspiegelung ist dies unkompliziert und schmerzfrei möglich. Sie ist nach Ansicht des Experten daher die mit Abstand beste Methode der Vorsorge. Der noch immer verwendete Stuhltest auf verborgenes Blut weist den Krebs zu spät und in zu wenigen Fällen nach. Zudem kann er die Erkrankung nicht verhindern. Heute ist zudem eine virtuelle Koloskopie im Computertomografen möglich. Doch ist sie mit einer hohen Strahlenbelastung verbunden.

Eine präzise Untersuchung und gleichzeitig eine Therapie ist allein bei einer Koloskopie

mit dem Endoskop möglich. Um den Menschen die Angst vor der Untersuchung zu nehmen, hat Eimiller eine neue Technik entwickelt: die sanfte Darmspiegelung. „Die Untersuchung ist nicht einmal unangenehm“, versichert er. Der Untersuchung bekommt ein beruhigendes Medikament gespritzt, das ihm angenehme Träume verschafft. Schon 15 Minuten später ist er wieder wach. „Eine Stunde danach spürt man von dem Mittel nichts mehr“, sagt Eimiller. Die Patienten können ohne Begleitung mit der U-Bahn nach Hause fahren – aus Sicherheitsgründen allerdings nicht mit dem Auto. Am Tag

zuvor sollten sie zudem ab Mittag nichts mehr essen und abends abführende Mittel nehmen.

Wer statt süße Träume zu haben lieber bei der Untersuchung zuseht, hat ebenfalls die Möglichkeit. Die Methode ist so schonend, dass man auch wach wenig spürt: Zentimeter für Zentimeter tastet sich Eimiller mit dem Endoskop, einem biegsamen Schlauch, voran. Der Untersuchung liegt dabei zugedeckt auf einer Liege. Puls und Atmung werden überwacht. Eingeblassene Luft weitet den Darm vor dem Gerät. Sie wird sogleich wieder abgesaugt – der Darm legt sich um das En-