

# Was vor Darmkrebs schützt

Jedes Jahr stehen rund 5000 Österreicher vor der Schockdiagnose „Darmkrebs“. Die gute Nachricht: Bei Früherkennung ist die Krankheit heilbar. Alles über Vorbeugung, Schutz und Therapien.

VON ELISABETH SCHNEYDER

**H**offnung gibt es immer.“ Dieser beruhigende Satz stammt aus dem Mund des auf Darmkrebs spezialisierten Chirurgen Anton Stift, Professor an der Wiener Uni-Klinik. Und der Mediziner begründet ihn so: „Sogar Patienten, bei denen bereits Metastasen in Leber und Lunge entdeckt wurden, überleben; und manche gelten nach Operation und Behandlung als geheilt.“ Man dürfe allerdings nicht vergessen, dass dies zwar immer häufiger gelinge, Darmkrebs jedoch nach wie vor auch tödlich enden könne. Und dass Vorsorge und Früherkennung die besten Mittel gegen die bösartige Erkrankung seien.

**Risiko „modernes Leben“.** Es sind mehrere Faktoren, die die Zahl der Darmkrebsfälle in den vergangenen Jahrzehnten steigen ließen. Allen voran gilt „moderner

Lebensstil“ mit viel Junkfood und überbordendem Körpergewicht aber wenig Bewegung, als Risiko. Denn, so Stift: „Unsere hochkalorische Ernährung mit wenig Obst und Gemüse senkt die Stuhlfrequenz. Aber der Darm braucht die regelmäßige Entleerung, die Bewegung.“ Apropos Bewegung: Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass regelmäßiger Sport die Krebsgefahr deutlich senken kann – und dies nicht nur beim Darm.

**„Gestörtes“ Genprogramm.** Ein weiterer Grund der Zunahme von Darmkrebsfällen sei die steigende Lebenserwartung, so der Experte: „Täglich teilen sich im Darm über 100 Millionen Zellen neu. Dabei muss der genetische Code jeweils exakt umgesetzt werden, damit keine ‚Fehler‘ passieren, die etwa zur Bildung von Polypen oder Tumoren

1/4 EINFACH WOHLFÜHLEN  
 GESUNDHEIT

Fettarme, ballaststoffreiche Ernährung und viel Bewegung senken das Risiko

führen könnten. Mit zunehmendem Alter wächst jedoch die Gefahr, dass Zellen dieses genetische Programm ‚verlernen‘.“

Diese Tatsache steht hinter der Empfehlung, die Mediziner in Sachen Vorsorge betonen: Ab dem 50. Lebensjahr sollte der Darm mindestens alle zehn Jahre präventiv untersucht werden. Spezialist Michael Gnant von der Wiener Universitätsklinik: „Der ‚Vorteil‘ bei Darmkrebs ist, dass er langsam wächst. Würden wir alle Fälle früh erkennen, gäbe es durch diese Krankheit keine Todesfälle mehr.“ Die dazu nötige Koloskopie ist längst nicht mehr so belastend und unangenehm wie einst, kann im Dämmer-schlaf vorgenommen werden – und Leben retten, weil sie schon Krebsvorstufen erkennbar macht.

Weil für die Entwicklung der Krankheit auch Erbanlagen eine Rolle spielen, raten Experten Menschen, in deren Familien es bereits Darmkrebsfälle gibt, die Vorsorge-Untersuchung schon ab 40 vornehmen zu lassen. In diesen Fällen, aber auch, wenn schon einmal Polypen im eigenen Darm entfernt wurden, sollte das Intervall zwischen den Check-ups nur fünf Jahre betragen.

**Warnsignale.** Jeder hat ab und zu Zores mit der Verdauung, Verstopfung oder Durchfall. „Jede zweite Frau und jeder dritte Mann ab 50 leidet unter Verstopfung. Das ist kein Anlass zur Panik“, beruhigt Experte Gnant, rät aber: „Verdau-



**RISKANTE PEINLICHKEIT**

Blähungen und ähnliche Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden

ungsbeschwerden können viele Gründe haben. Halten sie jedoch über mehrere Wochen an, sollte man sich an einen Arzt wenden.

Denn ob Krebs dahintersteckt, lässt sich ohne Untersuchung nicht feststellen.“

Die Gefahr verschämten Verschweigens von Darmproblemen liegt im späten Erkennen und Behandeln ernster Erkrankungen.

So können etwa Blähungen, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit auch erste Warnzeichen für Darmkrebs sein.

Schwere Symptome wie Blut im Stuhl, Krämpfe, quälende Verstopfung, Ausbleiben von Entleerungen trotz Stuhldrang, heftige Durchfälle, Mattigkeit oder ungewollter Gewichtsverlust stellen sich meist erst ein, wenn die Erkrankung

bereits fortgeschritten ist. Je eher die richtige Diagnose gestellt wird, desto besser die Heilungschancen!

**Diagnose & Behandlung.** Mit Hilfe bildgebender Verfahren wie Röntgen und Computertomografie, mittels Koloskopie (Darmspiegelung) und Bluttests kann der Arzt feststellen, ob eine Darmkrebskrankung vor-

**Fakten und Rat**


**Darmkrebs**

Das kolorektale Karzinom (Darmkrebs) zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in westlichen Industrieländern – bei Frauen ist es das zweithäufigste, bei Männern das dritthäufigste Krebsleiden. Es trifft vor allem Menschen fortgeschrittenen Alters. Ab dem 40. Lebensjahr verdoppelt sich das Risiko alle zehn Jahre. Früheres Auftreten von Darmtumoren ist oft erblich bedingt. Aber auch Lebensstil und Umwelteinflüsse können Darmkrebs begünstigen. Bei Früherkennung ist Darmkrebs in mehr als 90 Prozent der Fälle heilbar.

Beratung und Hilfe. Auf [www.darmkrebs.at](http://www.darmkrebs.at) findet sich alles Wissenswerte über Vorsorge, Untersuchungen, Operationen und Therapien.  
 Plus: Eine Liste von Ambulanzen, Krebshilfezentren, Versicherungsträgern und anderen Ansprechpartnern.

Die Selbsthilfegruppe Darmkrebs bietet auf [www.derdickdarm.org](http://www.derdickdarm.org) Information und Rat für Betroffene und Angehörige.  
 Plus: Telefon-Hotline-Sprechstunden mit Ärzten, Psychologen und Juristen.

► **bewusst  
 gesund**  
 DAS MAGAZIN

SA, 3. 3. und  
 17. 3.,  
 jw. 17.05 Uhr,  
 ORF 2 

**Bewusst  
 gesund – das  
 Magazin:**  
 Darmträgheit  
 und Darmunter-  
 suchung

MO, 5. 3.,  
 17.40 Uhr,  
 ORF 2

**Frühlingszeit**

**ORF TV** 

7 Tage zum  
 Nachsehen auf  
[TVthek.ORF.at](http://TVthek.ORF.at)

Metastasen in benachbartem Gewebe und anderen Organen finden, besteht Hoffnung. Stift: „Jeder Tumor reagiert anders.“

**Moderne Therapien.** Dass Darmkrebs zum Glück immer seltener ein Todesurteil ist, liegt daran, dass das Angebot von Vorsorgeuntersuchungen die Früherkennungsraten hebt, aber auch an stets verbesserten, individuellen Behandlungsmethoden. So können Tumoren heute mit „Schlüsselloch-Operationen“ (Laparoskopie) oft ohne große Bauchschnitte entfernt werden.

Moderne Strahlen- und Chemotherapie bremsen das Wachstum „böser“ Zellen und lassen Tumoren schrumpfen. Und zielgerichtete medikamentöse Therapien mit Antikörpern unterstützen das Immunsystem,

liegt. Etwaige Vorstufen – also Polypen – können schon im Zuge der Koloskopie entfernt werden. Lautet die Diagnose „Krebs“, schildert Spezialist Stift zum weiteren Prozedere: „Sitzt ein Tumor im Colon, wird meist ohne Vorbehandlung operiert, wenn keine Metastasen vorliegen. Sitzt er im Rectum, also Mastdarm, sind vorab Chemo- und Strahlentherapie angezeigt.“

Was in der Folge geschieht, hängt vom individuellen Fall und dem jeweiligen Tumorstadium ab. In frühen Stadien (eins und zwei) stehen die Heilungschancen – also ein Überleben für fünf und mehr Jahre – bei rund 90 Prozent. Sind bereits Lymphknoten befallen (Stadium drei) liegen sie bei über 50 Prozent. Aber auch in Stadium vier, wenn sich bereits

EINFACH WOHLFÜHLEN  
 GESUNDHEIT

## MODERNE UNTERSUCHUNGSMETHODEN ENTDECKEN DARMKREBS FRÜH & SICHER

Darmspiegelung, Ultraschall, Magnetresonaniz:  
 Rechtzeitige Diagnose rettet Leben



können in außer Kontrolle geratenes Wachstum eingreifen und Tumorbildung stoppen. Wichtig für den richtigen Einsatz dieser Antikörper ist die individuelle Biologie, weil, so Stift, „jedes Immunsystem anders funktioniert“.

Neue Hoffnung versprechen auch Forschungen aus den Niederlanden, die es ermöglichen sollen, Risikofaktoren anhand erforschter Genom-Muster verschiede-

ner Krebsstadien vorab mit Hilfe eines Chips und einer Gewebeprobe festzustellen. Gnant: „Damit werden wir in zehn Jahren vielleicht Risikogruppen vorab bestimmen können. Eine Vorsorgeuntersuchung ersetzen wird diese Methode allerdings noch lange nicht.“

**Selbstschutz.** Was jeder tun kann, um sein Darmkrebsrisiko zu senken, beschreibt Mediziner Gnant

so: „Zu rauchen aufhören, Bewegung ins Leben integrieren, das Körpergewicht schrittweise normalisieren, ballaststoffreich und fettarm essen.“ Drei Mal pro Woche eine Stunde laufen oder schnell gehen sei tausendmal wichtiger als ideale Ernährung, denn Anti-Krebs-Diäten gebe es viele – und keine sei bewiesen. Bewegung reduziere aber das Risiko, wie viele Studien zeigen. ■

### Hilfe „danach“:

- **Nachsorge.** Informationen zu Nachbetreuung oder etwaiger Pflegekräfte für zu Hause können nach der Operation im Spital eingeholt werden.

Weitere Kontrollen und Nachbehandlungen sind wichtig, um ein Wiederkehren des Leidens zu verhindern oder neue Tumorbildung rechtzeitig zu erkennen. Info-Tipp: [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

- **Rehabilitation.** Seit 2011 erweitert der „Sonnberghof“ (Foto unten) im burgenländischen Bad Sauerbrunn das Angebot onkologischer Rehabilitation: Moderne Therapien und psychoonkologische Betreuung (Basis: Leistungsprofil der Pensionsversicherungsanstalt) helfen Krebspatienten auf dem Weg zurück zu Lebensqualität und -freude.

Info (auch zu Antragstellung an die Sozialversicherung): [www.dersonnberghof.at](http://www.dersonnberghof.at)

