

Aktiv gegen Darmkrebs

Prävention rettet Leben

Die Felix-Burda-Stiftung erklärte im Jahr 2002 den Monat März zum Aktionsmonat in Sachen Darmkrebsprävention. Das Ziel der Aufklärungskampagne, an der sich sehr viele Institutionen und Einzelpersonen beteiligen ist es, das in fünf Jahren nur noch halb so viele Deutsche an kolorektalem Karzinom sterben wie heute.



Ich habe für Sie gute und schlechte Nachrichten.

Eine gute ist: niemand muss an Darmkrebs sterben, denn jeder kann durch Vorsorge selbst dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einer Erkrankung kommt. Kaum einer Krebsart kann so gründlich vorgebeugt werden wie Darmkrebs.

In Deutschland erkranken jährlich 450.000 Menschen, in unserem Landkreis Weilheim-Schongau 22.000 an Krebs und über 200.000 (296 Menschen im Landkreis Weilheim-Schongau) versterben jährlich an den Folgen ihrer Krebserkrankung. Ungefähr 1/3 aller Krebsfälle steht im Zusammenhang mit der Ernährung. Fachleute schätzen, dass die Zahl der Krebsfälle um 30 bis 40 % vermindert werden könnte, wenn die Menschen mehr auf **gesunde Ernährung**, verbunden mit **körperlicher Bewegung** und der **Vermeidung von Übergewicht** achten würden.

Die letzten Unterpunkte richtige Ernährung, mehr Bewegung, Vermeidung von Übergewicht werfen sicher eine Reihe von Fragen auf. Ich habe Ihnen dazu aktuelle Studien herausgesucht und stelle sie Ihnen jetzt kurz vor:

1. **Übergewicht verdoppelt das Risiko für Darmkrebs.**

Der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Krebs wurde bei Männern vor längerem schon entdeckt. Das Gleiche gilt aber jetzt auch für Frauen, belegt durch eine kanadische Studie. Die Gesundheitsdaten von 90.000 Frauen zwischen dem 40. und 49. Lebensjahr wurden 10 Jahre lang gesammelt und ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass übergewichtige Frauen ein doppelt so hohes Krebsrisiko hatten wie die anderen Teilnehmerinnen der Studie. Als Ursache werden erhöhte Insu-

Leiter des Gesundheitsamts

Gebäude II
Stainhartstr. 7
82362 Weilheim i.OB

Ihr Ansprechpartner:
Herr Dr. Breu
Zimmer Nr.: 117
Tel.: (0881)681-1606
Fax: (0881)681-2699
k.breu@lra-wm.de

Weilheim i. OB,
26.02.2010

Unser Aktenzeichen:
(Bitte bei Antwort angeben)
5350.

Ihr Schreiben vom:

Ihr Aktenzeichen:

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag
14:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag
14:00 - 18:00 Uhr
sowie nach
Vereinbarung

Telefonvermittlung:
(0881) 681-0

www.weilheim-schongau.de

Bankverbindungen:

Verein. Sparkassen
Weilheim
BLZ 703 510 30
Kto. 1032

Keissparkasse
Schongau
BLZ 734 514 50
Kto. 356

linwerte diskutiert, die auf die Dickdarmschleimhaut wirken

2. **Alkohol verdreifacht das Risiko**

Langzeitstudien in den USA und Europa geben die Rote Karte hochprozentigem Alkohol. Bei Darmspiegelungen in den USA fanden Ärzte rund dreimal so viele Darmpolypen und Darmkrebs bei denjenigen, die in den letzten 10 Jahren regelmäßig mehrmals pro Woche Alkohol tranken.

3. **Wer sich wenig bewegt, hat ein erhöhtes Darmkrebsrisiko**

Bei einem internationalen Kongress zur Darmkrebsentstehung in Würzburg haben Ärzte berichtet, dass ein hoher Zusammenhang zwischen Darmkrebs und Bewegungsmangel besteht. So soll bei etwa 13 % aller Darmkrebsneuerkrankung Bewegungsmangel prägend mit von Bedeutung sein. Als Mechanismus der Krebsentstehung wird unter anderem diskutiert, dass bei Personen, die sich wenig bewegen die Verweilzeit des Nahrungsbreis im Darm verlängert ist und dadurch eine mögliche krebsauslösende Substanz in unserer Nahrung intensiveren Kontakt mit unserer Darmschleimhaut hat.

4. **Wer raucht erhöht sein Darmkrebsrisiko.**

Etwa bei 12 % aller Darmkrebserkrankten sehen Forscher einen Zusammenhang mit diesem Laster. Genau der Zigarettenrauch der Krebsentstehung beeinflusst, ist aber noch unbekannt. Ein möglicher Weg ist die Bildung zytotoxischer Sauerstoffradikale.

5. Zu einem anderen Ergebnis, nämlich „**Blattgemüse senkt Darmkrebsrisiko**“, kommt eine britische Studie.

Wer viel grünes Blattgemüse isst, kann sein Darmkrebsrisiko um fast die Hälfte senken. Die Erkrankungsgefahr verringert sich demnach um 46 % wenn man mindestens einmal am Tag Brokkoli, Kohl, Salat, Rosenkohl oder Blumenkohl isst (Studie der Universität Liverpool). Gleichzeitig bestätigen sich bei dieser Studie Ergebnisse, wonach Rind- und Schweinefleisch das Entstehen von Darmkrebs begünstigen.

6. **Neue Studie belegt Zusammenhang zwischen Folsäure, Alkohol und Darmkrebsrisiko.**

Im Rahmen einer italienischen Studie wurde ein Zusammenhang zwischen dem Folsäuregehalt in der Ernährung, dem Alkoholkonsum und dem Auftreten von Darmkrebs festgestellt. Danach können folsäurehaltige Nahrungs- und geringer Alkoholkonsum das Darmkrebsrisiko um 40 % senken. Die Forscher vermuten, dass Folsäure gegen verschiedene Krebsarten wie Brustkrebs und Darmkrebs schützen könnte, aufgrund des Einflusses von Nährstoffen auf DNA-Synthese und –Wiederherstellung. Mit stärkerem Alkoholkonsum meint die Studie mehr als einen ¾ Liter Bier pro Tag, folsäurehaltige Nahrungsmittel sind insbesondere grünblättrige Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

7. **Fleischlose Kost kann helfen, das Darmkrebsrisiko zu reduzieren.**

Forscher der Universität Oxford stellten im Zuge einer Langzeiternährungsstudie fest, dass Vegetarier ein geringeres Darmkrebsrisiko haben als Fleischesser. Über 17 Jahre beobachteten und dokumentierten die Wissenschaftler die Ernährungsgewohnheiten und andere gesundheitsrelevante Angewohnheiten von über 10.000 Erwachsenen. Dabei stellte sich heraus, dass die Vegetarier ein um 15 % geringeres Darmkrebsrisiko haben als die Nichtvegetarier. Zu dieser Gruppe wurden auch Veganer ge-

zählt.

8. **Ballaststoffreiche Ernährung vermindert das Darmkrebsrisiko.**

Groß angelegte Langzeituntersuchungen in den USA und Europa liefern jetzt erneut Hinweise darauf, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Darmkrebsrisiko senken kann. Bevölkerungsgruppen, in denen reichlich Ballaststoffe gegessen werden, zeigen eine verminderte Rate an gefährlichen Darmpolypen und Darmkrebs. Die genauen Gründe dieser Schutzwirkung sind noch unverstanden.

9. **Obst beugt Krebs doch vor?**

Bei einer amerikanischen Studie mit über 10.000 Männern und Frauen war die Rate von Krebserkrankungen bei Personen die viel Obst aßen, genauso hoch wie bei Personen, die auf Grünes weitgehend verzichteten. Und in einer aktuellen Studie mit 280.000 Frauen gab sich kein Unterschied bei der Brustkrebsrate zwischen Frauen, die am meisten Obst aßen und den Frauen die am wenigsten davon verzehren. Auch die deutsche Gesellschaft für Ernährung kommt zu dem Ergebnis, dass die Schutzfunktion von Obst geringer ist als bisher angenommen. Dennoch: wer reichlich und regelmäßig Obst isst, reduziert insgesamt gesehen sein Krebsrisiko, senkt aber auf jeden Fall auch sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Welche **Empfehlungen** können wir Ihnen jetzt mit der Berücksichtigung dieser Studienergebnisse machen:

- **viel körperlich bewegen und Übergewicht vermeiden**
- **nicht rauchen**
- **bevorzugt Gemüse, Vollkornprodukte und Nahrungsmittel mit einfach gesättigten Fettsäuren konsumieren**
- **mehr Fisch und Geflügel als Schwein und Rind essen**
- **nicht mehr als 20 g. Alkohol pro Tag trinken.**

Neben **diesen Risikofaktoren, die wir leicht beeinflussen können**, gibt es auch mehrere **vererbte Gendefekte**, die zu **speziellen** Krankheiten mit hohem Risiko für Darmkrebserkrankungen führen. Das sind z.B. die **familiäre adenomatöse Polyposis**, das **Gardner-Syndrom** und das **Peutz-Jeghers-Syndrom**, die gekennzeichnet sind durch viele im Darm vorhandene Polypen, die bösartig entarten können. Darüber hinaus gibt es das **Lynch-Syndrom**, das ohne Polyposis einhergeht und für 5 bis 10 % der Colon- und Rektumkarzinome verantwortlich ist. Diese Erkrankungen sind sehr selten. So findet sich die familiäre adenomatöse Polyposis bei einem von 10 000 Neugeborenen und beim **Peutz-Jeghers-Syndrom** ist mit einer Erkrankung pro 120 000 Geburten zu rechnen.

Ein weiterer Risikofaktor sind **chronisch-entzündliche Darmerkrankungen** wie z.B. die **Colitis ulcerosa** und der **Morbus Crohn**. Die beiden Erkrankungen sind hinsichtlich ihrer Behandlung der Symptome und der Komplikationen ähnlich. Meist treten sie schon in Jugend- und Kindesalter auf. Zu den Beschwerden gehören anhaltende Durchfälle, häufige Stuhlgänge und Blutauflagerungen auf dem Stuhl. Beim Morbus Crohn ist das Risiko, an einem Darmkrebs zu erkranken, vier bis sieben Mal größer als in der Normalbevölkerung. Bei Colitis ulcerosa ist dieses Risiko noch höher: nach 25 Jahren Erkrankungsdauer be-

kommen 40 % der an Colitis ulcerosa Erkrankten Darmkrebs. In ca. 40 % dieser Fälle tritt das Karzinom an verschiedenen Bereichen des Darms gleichzeitig auf.

Das Vorliegen einer erblichen Darmkrebserkrankung bedeutet für direkte Verwandte der Erkrankten (Eltern, Geschwister und Kinder), dass sie unter Umständen schon im frühen erwachsenen Alter ein erhöhtes Risiko für diese Erkrankung haben.

Mit den folgenden Fragen können Sie selbst herausfinden, ob bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für eine Darmkrebserkrankung vorliegt.

1. Ja Nein In meiner Familie ist ein direkter Verwandter (Eltern, Geschwister oder Kinder) an Darmkrebs erkrankt.
2. Ja Nein In meiner Familie ist ein direkter Verwandter (Eltern, Geschwister oder Kinder) vor dem Alter von 45 Jahren an Darmkrebs erkrankt.
3. Ja Nein In meiner Familie wurde bei einem direkten Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder) ein Darmpolyp (Adenom) vor dem Alter von 40 Jahren erkannt.
4. Ja Nein In meiner Familie sind drei oder mehr Verwandte an Darmkrebs, Magenkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstockkrebs, Nierenbecken- oder Harnleiterkrebs erkrankt.

Falls Sie alle Fragen mit Nein beantwortet haben, besteht in Ihrer Familie kein erhöhtes Risiko für eine Darmkrebserkrankung. Es reicht, wenn alle Familienmitglieder im Alter von 50 Jahren mit der Darmkrebsvorsorge beginnen. Die Krankenkassen zahlen einen jährlichen Stuhlbluttest ab 50 Jahren und eine Darmspiegelung ab 55 Jahren.

Falls Sie ausschließlich Frage 1 mit Ja beantwortet haben, könnte in Ihrer Familie ein erhöhtes Risiko für eine Darmkrebserkrankung vorliegen. Alle direkten Verwandten (Eltern, Geschwister und Kinder) der an Darmkrebs erkrankten Person sollten sich dann vom Hausarzt oder Gastroenterologen beraten lassen, ob zusätzliche Vorsorgemaßnahmen notwendig sind.

Falls Sie eine oder mehrere der Fragen 2 bis 4 mit Ja beantwortet haben, könnte in Ihrer Familie eine erbliche Form von Darmkrebs vorliegen. Alle direkten Verwandten (Eltern, Geschwister und Kinder) der an Darmkrebs erkrankten Personen haben dann ein stark erhöhtes Risiko für eine Darmkrebserkrankung und sollten sich unbedingt vom Hausarzt, Gastroenterologen oder ggf. Humangenetiker über geeignete Vorsorgemaßnahmen beraten lassen.

Diese letztgenannten Risikofaktoren, die die Entstehung von Darmkrebs begünstigen, sind für uns schwer zu beeinflussen. Für Menschen, die solche Risikofaktoren bei sich entdecken, ist Krebsvorsorge deshalb besonders wichtig und sie sollten auf alle Fälle die Angebote zur Früherkennung wahrnehmen.

Und das ist jetzt meine zweite gute Nachricht: Früherkennung ist möglich. Jeder von uns kann ab dem 50. Lebensjahr an der Früherkennung von Darmkrebs teilnehmen.

Dabei wird einmal jährlich der Stuhl auf **verborgenes Blut** untersucht mit dem so genannten **Hämokulttest**. Dieser Test zeigt leider auch manchmal nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln wie Gemüse und Fleisch und Medikamenten wie z.B. Eisen-tabletten, Aspirin, Vitamin C fälschlicherweise die gleiche Reaktion wie bei Blutspuren an, obwohl kein Blut im Stuhl ist. Mit dem **Stuhltest „Tumor M2-PK“** wurde 2003 ein **genauerer Test** eingeführt, der laut Herstellermitteilung bei 85 % bereits frühzeitig das Darmkrebsgeschehen erkennt.

Diese Teste erhalten Sie in der Regel rezeptfrei in Ihren Apotheken. **Wenn Sie so einen Test machen, besprechen Sie das Ergebnis auf alle Fälle mit Ihrem Arzt.**

Der Bundesausschuß der Ärzte- und Krankenkassen hat 2002 das Programm zur Früherkennung kolorektaler Karzinome neu konzeptioniert und bietet seitdem ab dem 55. Lebensjahr zusätzlich eine **komplette Darmspiegelung**, also eine Koloskopie zur Darmkrebsfrüherkennung an.

Im Landkreis führen acht niedergelassene Ärzte **vorbeugende Koloskopien** durch. Entsprechende **Ärztelisten** finden Sie auf der **Gesundheitsamtsseite der Homepage des Landratsamtes Weilheim-Schongau** bzw. können Sie im Gesundheitsamt aber auch bei der Kassenärztlichen Vereinigung Oberbayern anfordern. **Eine Praxisgebühr fällt bei der vorbeugenden Koloskopie nicht an.**

Inzwischen haben 4 Millionen Menschen eine Vorsorge Darmspiegelung in Anspruch genommen das sind ca. 20% der Zielgruppe. Bei 30.000 Menschen wurde dabei ein Karzinom erkannt. Die Mehrzahl, nämlich 70% Menschen waren in einem frühen Stadium mit Heilungschancen mit bis zu 98%. Insgesamt wurden darüber hinaus ca. 200.000 Vorstadien von Darmkrebs (fortgeschrittene Adenome) erkannt und abgetragen.

Durch die Nachbeobachtung der Vorstadien seit 2002 wird 2010 ein Rückgang der Neuerkrankungen um 15.000 Fälle in der Altersgruppe 55 bis 69 Jahre erwartet. D. h. durch die **Einführung der gesetzlichen Vorsorge Darmspiegelung** für Versicherte über 55 Jahre im Jahr 2002 **sterben jetzt pro Jahr 5.00 bis 1.000 Menschen in Deutschland weniger** an Darmkrebs. ein Zusätzlich zu diesen Vorsorgekoloskopien wurden im Jahr 2003 über 200 000 kurative Koloskopien, also beispielsweise zur Abklärung bei konkreten Verdachtsfällen durchgeführt. Ca. 600 Ärzte in Bayern können solche kurative Koloskopien abrechnen, im Landkreis sind das sechs.

Eine weitere gute Nachricht ist, dass frühzeitig entdeckter Darmkrebs in über 90% der Fälle geheilt werden kann. Wie bei allen bösartigen Tumoren hängen die Heilungschancen aber ganz maßgeblich vom Tumorstadium ab. Darmkrebs wird deshalb nach dem TNM-System in Stadien eingeteilt. Auf der Basis dieser Einteilung wird dann eine individuelle Behandlungsstrategie festgelegt. Die **Therapie ist chirurgisch** oft kombiniert mit **Chemo-** und auch **Strahlentherapie**. Gelegentlich wird auch Wärme und Lasertherapie angewandt.

Es ist inzwischen opportun und Sie können es praktisch jede Woche in irgendeiner Zeitschrift lesen: **Selbsternannte Fachleute** oft ohne oder nur mit einem teilmedizinischen Wissen propagieren **alternative Heilmethoden bei Krebserkrankungen**, ja empfehlen sogar auf die Schulmedizin zu verzichten und machen Heilversprechen. Im Rahmen unserer Aktion gegen den Krebs hat Frau Annette Rexrodt von Fircks eindrucksvoll über ihre Krebserkrankung berichtet. Neben Operation, Chemo- und Strahlentherapie aktivierte

sie mit alternativen Heilmethoden ihre Selbstheilungskräfte und reduzierte mit alternativen Heilmethoden wie Akupunktur, Homöopathie, autogenem Training usw. ihre Beschwerden. Als Vorsitzender des Ärztlichen Kreisverbandes ist eines meiner Ziele, ein zielgerichtetes Miteinander von Schul- und Alternativmedizin.

Krebs ist eine schwerwiegende, lebensverändernde Diagnose. Gerade im fortgeschrittenen Stadium klammern Sie sich an jeden Strohhalm, passen Sie auf, dass Ihre Situation nicht von Scharlatanen ausgenutzt wird.

Eine weitere schlechte Nachricht: Darmkrebs ist die 2. häufigste Krebstodesursache in Deutschland. Sie betrifft Männer und Frauen gleichermaßen. Alljährlich erkranken über 73 000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs, **27 000 von ihnen sterben, d.h. 74 Menschen sterben pro Tag an Darmkrebs.** Bei uns im Landkreis verstarben seit **1990 insgesamt 992 Menschen an den Folge einer bösartigen Erkrankung des Darmes. 46 kamen im letzten Jahr dazu.** Dabei könnten 9 von 10 der Betroffenen bei frühzeitiger Diagnose geheilt werden.

Derzeit nehmen aber nur knapp 16 % der anspruchsberechtigten Frauen und 13 % der Männer an den Darmkrebsfrüherkennungsuntersuchungen teil. Lt. Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung nahmen bundesweit 2008 nur etwa **2,6 %** der Anspruchsberechtigten der gesetzlichen Krankenversicherung - also Versicherte ab 55 Jahre - **die präventive Koloskopie in Anspruch.** Deutlich zu wenig!

Um dies zu steigern, müssen wir in Deutschland vor allem die 900 000 Frauen und Männer ansprechen, die im nächsten Jahr die Altersgrenze für die Früherkennungs-Koloskopie überschreiten. Wir werden Sie deshalb auch in den nächsten Jahren weiter informieren.

Sie haben es selbst in der Hand!

Achten Sie auf Veränderungen bei der Darmtätigkeit wie z.B. längeranhaltende Durchfälle, Verstopfung und Blutablagerungen. Suchen Sie den Arzt auf, wenn Sie solche Veränderungen feststellen. Menschen die gesund leben, haben ein geringeres Risiko an Krebs zu erkranken.

Zu einer gesunden Lebensweise gehören richtige Ernährung aber auch möglichst wenig Alkohol zu trinken, nicht rauchen und körperlich aktiv sein.

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Ärzte des Gesundheitsamtes unter der Telefonnummer 0881/681-600 zur Verfügung.

Verfasser: Dr. Karl Breu