

ZUM WELTKREBSTAG AN DIESEM SAMSTAG ALLES ZU DARMKREBS IN DER AZ: RISIKEN, HEILUNGSCHANCEN UND RATSCHLÄGE

„Ich brenne für die Vorsorge“

Der Schongauer Professor Reinhold Lang erklärt in der AZ, was zur Prävention von Darmkrebs öfter auf dem Speiseplan stehen sollte – und wie eine Darmspiegelung eigentlich abläuft

Laut Zahlen des Bayerischen Krebsregisters am Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit sind in den Jahren 2005 bis 2019 die Fälle von Darmkrebs in Bayern kontinuierlich zurückgegangen. Ist Darmkrebs also eh kein Problem mehr?

„Doch“, sagt Professor Reinhold Lang, Chefarzt der Kliniken für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Weilheim und Schongau. Immer noch sei Darmkrebs bei Frauen nach Brustkrebs der zweithäufigste Krebs, bei Männern liegt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, auf Platz drei hinter Prostata- und Lungenkrebs, so Lang. „Männer erkranken häufiger an Darmkrebs als Frauen. Der Mittelwert des Alters, wann die Menschen an Darmkrebs erkranken, liegt bei 75 Jahren“, erklärt der Experte und gibt einen Überblick über Risikofaktoren, Chancen und Behandlungsmöglichkeiten:

Welche Faktoren erhöhen das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken? Lang zählt auf: „Dass wir alle

generell älter werden, spielt eine gewisse Rolle, ein Problem ist auch starkes Übergewicht, dass das Risiko einer Erkrankung steigert. Das Hauptproblem ist aber schon auch, wenn man in der Familie Darmkrebsfälle hat, also die genetische Veranlagung.“ Natürlich spielten auch Rauchen und Alkoholkonsum eine Rolle. Den Rückgang des Tabakkonsums nannte Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek (CSU) vor Kurzem als einen Faktor, warum die Darmkrebszahlen zurückgehen. Der Professor aus Weilheim meint, der Hauptgrund sei, dass mehr Menschen die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Welche Rolle spielt die Ernährung? „Viel rohes, rotes Fleisch gilt als begünstigend für Darmkrebskrankungen. Nitrit, also Pökelsalz, wegzulassen, ist gut für den Darm. Die aktuelle Lehrmeinung sagt, dass es weniger darum geht, kein rotes Fleisch zu essen, sondern um dessen Garpunkt. Rotes Fleisch wird ja

häufiger nicht ganz durchgehitzt, da bleiben dann Stoffe im Fleisch, die der Darmwand schaden“, sagt Lang.

Fisch hingegen senke das Darmkrebsrisiko ein wenig, da dessen Fette wohl eine beruhigende Wirkung auf die Darmschleimhaut haben, so der Mediziner.



Sicher gibt es Angenehmeres als eine Darmspiegelung – doch sie ist sehr wichtig, um Krebs früh den Garaus zu machen, sagt Reinhold Lang vom Klinikum Weilheim-Schongau.

Foto: Kzenon/Panthermedia/imago

Was empfiehlt der Experte zur Prävention? Viel trinken, damit der Stuhlgang regelmäßig und sämig kommt. Wer wenig trinkt, hat seltener Stuhlgang, dadurch kann im Darm mehr gären. „Ich empfehle meinen Patienten, die Probleme mit Verstopfung haben, gerne Flohsamenschalen, außerdem eine ballaststoffreiche Ernährung: viel Gemüse, viel Salat“, so Lang. Der wichtigste Tipp aber sei, zur Darmkrebsvorsorge zu gehen.

Warum ist die Vorsorgeuntersuchung so wichtig? Lang verdeutlicht: „Die Vorstufe von Darmkrebs sind die Polypen und diese kann man bei einer Spiegelung gut erkennen und dann entfernen. Wartet man aber lang genug, wird aus dem Polypen ein Darmkrebs. Entfernt man ihn vorher, bekommt man keinen Krebs.“

Wie läuft eine Darmspiegelung ab? Vor der Untersuchung, die die Krankenkassen bei Männern ab 50, bei Frauen ab 55 Jahren bezahlen, muss der Patient ein Abführmittel nehmen und drei Liter Spüllösung trinken, „und das recht zügig, denn sie soll den Darm durchspülen und

nicht vom Körper aufgenommen werden. Dann ist man vorbereitet und die Darmwand kann gut beurteilt werden, weil keine Stuhlreste mehr vorhanden sind“, erklärt Lang das Durchspülen.

Während der Spiegelung selbst sei man durch eine Schlafmilch weggetreten, bekomme also „überhaupt nichts von der Untersuchung mit“, außer, man möchte „live dabei sein, was aber die wenigsten wollen“, sagt Lang.

Wie oft sollte ich zur Vorsorge gehen? Sollte es keine Darmkrebsfälle in der nahen Verwandtschaft geben, geht es mit 50 beziehungsweise 55 los, danach wird die nächste Spiegelung erst nach zehn Jahren empfohlen – wenn alles unauffällig ist. Professor Lang meint, es wäre besser, schon früher anzufangen und alle sieben Jahre, später noch regelmäßiger zu gehen. „Haben Sie mit 50 aber schon mal einen Polypen, ist es sehr wahrscheinlich, dass da weitere wachsen“, gibt der Arzt zu bedenken.

Und: Die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, steige, je älter man wird.

Welche Alarmzeichen sollten einen in Sachen Darmgesundheit stutzig machen? Ein Blick in die Toilettenschüssel ist hier angebracht: „Das höchste Alarmzeichen ist, wenn der Stuhlgang plötzlich sehr dunkel, schwarz oder gar blutig ist“, sagt Lang. Generell gelte es, mit dem Arzt oder der Ärztin darüber zu sprechen, wenn sich an der Verdauung etwas ändert.

Bekommt man plötzlich Blähungen, hatte vorher aber immer regelmäßig Stuhlgang und plötzlich ist dem nicht mehr so: Das können Zeichen sein, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Wie gut stehen die Heilungschancen? „Wir heilen unabhängig vom Tumorstadium wesentlich mehr Menschen, als an Darmkrebs sterben“, sagt Lang.

Das hängt aber natürlich sehr vom Tumorstadium ab. „Je früher man den Krebs erkennt, umso höher ist die Heilungschance. Wenn der Krebs noch auf die Darmwand beschränkt ist und noch keine Lymphknoten in der Region befallen sind, reicht meist die Operation aus, die Heilungschance liegt bei über 90 Prozent. Sind Lymphknoten befallen, braucht man vorher oder nachher auch manchmal eine Chemotherapie und Bestrahlung“, sagt der Experte.

„Ich bin Chirurg, ich sollte eigentlich fürs Operieren wer-

RISIKOANALYSE

Wann zur Gen-Diagnostik?

Bei fünf bis zehn Prozent der Krebserkrankungen ist eine erbliche Veranlagung zentraler Faktor. Darauf macht das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT) aufmerksam. Heißt: Man hat von Vater oder Mutter Genmutationen geerbt, die das eigene Krebsrisiko erhöhen. Es gibt Tests, die solche Erbgut-Veränderungen aufspüren.

Wenn sich bestimmte Krebserkrankungen in der Familie häufen oder wenn sich bösartige Tumore besonders früh im Leben bilden – bei jungen Erwachsenen oder sogar bei Kindern – kann man über eine Gen-Diagnostik nachdenken.

ben“, scherzt Lang. „Aber ich brenne für die Vorsorge. Mir geht es um die Gesundheit der Menschen. Ich müsste eben noch viel weniger operieren, wenn die Menschen zur Vorsorge gehen würden“, appelliert der Weilheimer Chefarzt.

Ruth Schormann

AZ-EXPERTENRAT von Reinhold Lang



Der Professor leitet seit 2013 die Kliniken für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Weilheim und Schongau. Darüber hinaus ist er Ärztlicher Direktor am Schongauer Krankenhaus.



Vor etwa zehn Jahren hat Schauspieler Sky du Mont mit seiner damaligen Frau Mirja für die Darmkrebsvorsorge geworben. „Das fand ich super, solche Aktionen helfen“, meint Reinhold Lang. Foto: imago

