

Wenn die Krebsgefahr im Darm lauert

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723977>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wenn die Krebsgefahr im Darm lauert

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in der Schweiz. Doch die Diagnose muss längst nicht das Ende aller Tage bedeuten, denn es gibt inzwischen sehr gute Therapien. Wie man einen Darmkrebs erkennen oder sogar verhindern kann.

Von Susanne Stettler

Natürlich erschrickt jeder und jede bei Blutspuren im Stuhl. Doch nicht alle Blutstropfen bedeuten gleich Darmkrebs. Trotzdem ist Wachsamkeit angesagt, denn Darmkrebs belegt nach Lungen- und Brust- beziehungsweise Prostatakrebs den dritten Platz bei den Krebstodesursachen in der Schweiz. Laut der Krebsliga Schweiz wird diese Krankheit jedes Jahr bei knapp 4000 Menschen neu diagnostiziert, rund 1600 Personen sterben im gleichen Zeitraum daran.

Männer und Frauen trifft es ungefähr gleich häufig. Meist haben die Patienten bereits das Pensionsalter erreicht. Wie bei vielen anderen Krebsarten steigt auch bei Darmkrebs das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter an. «Wenn Darmkrebs bei unter 50-Jährigen auftritt, dann oft im Zusammenhang mit einer sogenannten positiven Familiengeschichte», erklärt Dr. med. Viviane Hess, onkologische Oberärztin an der Universitätsklinik Basel. «Das heisst, Eltern oder Geschwister leiden ebenfalls an Darmkrebs.»

Das Tückische an dieser Krebsart ist, dass die meisten Patienten keine Schmerzen verspüren. Hinweise finden sich nur in den Stuhlgewohnheiten und im Stuhl. Fachleuten zufolge sind Blutverlust oder Passagestörung die Hauptsymptome der Erkrankung.

Doch auch mit dem Blutverlust ist es so eine Sache: Manchmal zeigt sich im Stuhl Blut, doch oft verlieren die Kranken den Lebenssaft chronisch. Als Folge davon kann sich dann der Stuhl schwarz verfärben – man spricht in diesem Fall von einem Teerstuhl –, oder der Blutverlust äussert sich durch einen Eisenmangel mit Blutarmut und Müdigkeit. Weitere Symptome für einen Darmkrebs sind Stuhlnunregelmässigkeiten und Gewichtsverlust (siehe Kasten ganz rechts).

In der Regel handelt es sich um Tumoren im Dickdarm oder im Enddarm. Geschwüre im Dünndarm sind extrem selten. Das Tröstliche: Bei der Mehrzahl der Patienten wird der Krebs entdeckt, wenn man ihn noch operieren kann. Die Entfernung eines Teils des Dickdarms ist denn auch die einzige Heilungsmöglichkeit. Sind bereits Lymphdrüsen befallen, folgt im Anschluss an den Eingriff eine sechsmonatige Chemotherapie, um die Gefahr eines Rückfalls zu vermindern.

Schlimmer trifft es jene, bei denen sich der Krebs zum Zeitpunkt der Diagnose vom Darm aus nicht nur in Lymphknoten, sondern auch in andere Organe gestreut hat. «Diese ungefähr 20 Prozent der Patienten können meist nicht geheilt werden», sagt die Krebspezialistin. «In den vergangenen Jahren sind aber Medikamente entwickelt worden, die es erlauben, diesen Menschen die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern und ihr Leben zu verlängern.»

Nicht nur das Krankheitsstadium bestimmt die Therapiemöglichkeiten. Ebenso wichtig ist, wo das Krebsgeschwür sitzt. Viviane Hess: «Tumoren im Enddarm unterscheiden sich biologisch wenig von Tumoren weiter oben im Dickdarm. Durch ihre Lokalisation in der Nähe des Schliessmuskels ist die Behandlung allerdings komplizierter. Oft wird zusätzlich eine Bestrahlung notwendig. Manchmal ist es zudem unumgänglich, den Enddarm mitsamt dem Schliessmuskel zu entfernen und einen künstlichen Darmausgang anzulegen. Dank Fortschritten in der Chirurgie und der immer effektiver werdenden Therapien mit Strahlen und Medikamenten müssen wir dies aber seltener machen.»

Darmkrebs ist eine sehr ernsthafte Erkrankung. Daran besteht kein Zweifel. Doch es gibt einen Lichtblick: Dank der verbesserten Therapien werden etwa 55 Prozent der Pa-

So kann man einem Darmkrebs vorbeugen

Wer gesund lebt, kann sein Risiko für Darmkrebs senken. Empfohlene Massnahmen sind:

- Auf faserreiche Kost achten.
- Gepökelttes und Geräucher-tes meiden oder wenigstens reduzieren.
- Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren.
- Für ausreichend Bewegung sorgen – also 30 bis 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein.
- Übergewicht abbauen beziehungsweise Normalgewicht halten. Ideal ist ein Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 30 (Berechnung: Gewicht in Kilo geteilt durch Grösse in Meter mal Grösse in Meter. Bei einer 1,80 m grossen und 75 kg schweren Person: $1,80 \times 1,80 = 3,24$. $75 : 3,24 = 23,1$ BMI).
- Ab 50 regelmässige Vorsorgeuntersuchungen.

Quelle: Krebsliga Schweiz



Der menschliche Verdauungstrakt: Darmkrebs tritt meist im Dickdarm auf.

tienten geheilt. Dazu kommt, dass eine stattliche Anzahl Betroffener über längere Zeit mit Darmkrebs lebt. So erfreulich das auch ist – die Bilanz könnte noch besser aussehen. Viele Menschen müssten gar nicht erst erkranken.

Wie das? Ganz einfach: Ab dem 50. Geburtstag empfehlen sich regelmässige Vorsorgeuntersuchungen. Gemeint sind damit Blutuntersuchungen im Stuhl – der sogenannte Haemoccult-Test – mit nachfolgender Darmspiegelung bei positivem Test. Noch effektiver

wäre es, sich ungefähr alle fünf Jahre einer Darmspiegelung zu unterziehen.

Doch das ist Zukunftsmusik. «In der Schweiz werden ganz klar zu wenige Vorsorgeuntersuchungen für Dickdarmkrebs durchgeführt», sagt Dr. med. Viviane Hess. Und sie erklärt, warum diese so wichtig sind: «Weil sich dieser Krebs in der Regel über fünf bis zehn Jahre aus Vorstufen entwickelt, liessen sich durch flächendeckende Vorsorgeuntersuchungen viele Fälle von Dickdarmkrebs vermeiden.»

Symptome

Folgende Beschwerden können auf Darmkrebs hindeuten:

- Unklarer Gewichtsverlust.
- Blut im Stuhl.
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können.
- Neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen.
- Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten.
- Durchfall, gefolgt von Verstopfung, immer wieder abwechselnd.
- «Bleistiftstuhl», das heisst, der Stuhl ist sehr dünn im Durchmesser.
- Häufiger Stuhldrang mit kleinen Portionen.
- «Falscher Freund»: Mit einem «Darmwind» kommt unerwartet auch etwas Stuhl mit.
- Starke Blähungen ohne erkennbare Auslöser.
- Schmerzhaftes Krämpfen vor und während des Stuhlgangs.

Risikofaktoren

Auch wenn bei Betroffenen oft nicht auszumachen ist, aufgrund welcher Risikofaktoren er erkrankt ist, erhöhen folgende Punkte die Darmkrebs-Wahrscheinlichkeit:

- Darmkrebs-Erkrankung eines direkten Verwandten.
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa).
- Fettreiche Ernährung.

Weitere Informationen

Kontaktadresse:

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, Mail info@krebssluga.ch, Internet www.swisscancer.ch
Kostenlose Beratung über das Krebstelefon: 0800 11 88 11 (Montag bis Freitag 10–18 Uhr).