

# Vorsorge und gesunde Lebensweise können Darmkrebs verhindern

Mehr als 73.000 Menschen erkranken in Deutschland Jahr für Jahr an Darmkrebs. Rund 26.000 sterben jährlich an den Folgen der Erkrankung. Mit drastischen Zahlen stimmte Bernd Weidmann die rund 50 Teilnehmer bei der Vortragsreihe Pulsschlag auf das Thema des Abends ein: „Müssen wir dem Darm mehr Aufmerksamkeit schenken?“. „Wir müssen“, erklärte der Leitende Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Hellmig-Krankenhaus Kamen und betonte, dass man die Entstehung von Darmkrebs durch eine regelmäßige Vorsorge und eine gesunde Lebensweise nahezu komplett verhindern kann.



Bernd Weidmann, Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Eine Darmkrebserkrankung entwickelt sich in der Regel aus zunächst gutartigen Darmpolypen. Werden diese rechtzeitig erkannt, beobachtet und gegebenenfalls entfernt, kann sich erst gar kein Tumor bilden. Und selbst wenn sich bereits eine Darmkrebserkrankung entwickelt hat, kann sie in einem frühen Stadium zu fast 100 Prozent geheilt werden. „Gründe genug, zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen“, meint der erfahrene Gastroenterologe Weidmann. Er weiß aber auch, dass nur wenige Menschen die kostenlosen Angebote nutzen.

Ab dem 55. Lebensjahr können gesetzlich Krankenversicherte eine Darmspiegelung in Anspruch nehmen, ab 50 Jahren bereits einen so genannten Okkultbluttest machen lassen, der „unsichtbares“ Blut im Stuhl nachweist und damit Hinweise auf eine bösartige Erkrankung gibt. Die Wenigsten aber nutzen dieses Angebote. Und selbst wer typische Beschwerden wie

sichtbares Blut im Stuhl, Schmerzen, Gewichtsverlust, Blutarmut, langanhaltenden Durchfall oder Verstopfung hat, wartet durchschnittlich ein halbes Jahr, bis er einen Arzt aufsucht. Dann kann es allerdings oft schon zu spät sein. Denn wenn eine Darmkrebserkrankung erst einmal ein fortgeschrittenes Stadium erreicht hat, sinken die Heilungschancen.

Kein Wunder also, dass Bernd Weidmann seine Zuhörer in Hellmiggium an diesem Abend in die Pflicht nahm: „Gehen Sie zur Vorsorge und achten Sie auf ihren Darm“, lautete sein Plädoyer, dem er interessante Tipps für den Alltag hinzufügte. „Wer gesund lebt, verringert sein Darmkrebsrisiko deutlich“, betonte der Experte und empfahl vor allem eine ballaststoffreiche Ernährung. Fünf Mal am Tag solle man je eine Portion Gemüse oder Obst essen, wenig Fett und rotes Fleisch zu sich nehmen und Alkohol meiden. Der Verzicht auf Nikotin, ausreichende Bewegung und die Reduzierung des Gewichts auf einen Normalwert seien ebenfalls wichtig. „Wer so lebt, der braucht keine Fastenkuren und auch keine künstlichen Vitamine oder Nährstoffe“, so Weidmann, der im Anschluss an seinen Vortrag noch viele Fragen der Zuhörer beantwortete.