



Der Darm ist der wichtigste Teil des Verdauungstraktes. Dünn- und Dickdarm sind zusammen bis zu sieben Meter lang. Durch Ausstülpungen besitzt er eine Oberfläche von rund 32 Quadratmetern. Foto: pixabay

# Vor Darmkrebs kann man sich schützen

Prof. Dr. med. Ullrich Graeven live zum Thema „Darmkrebs-Prävention und Vorsorge“

Über Darmgesundheit hat man lange nicht gesprochen. Heute weiß man, wie wichtig der Darm nicht nur für die Verdauung, sondern auch für das Immunsystem ist. Hat Jean Pütz mit „Darm & Po“ 1996 als einer der ersten das Tabu gebrochen, reihen sich heute Fachbücher von „Darm mit Charme“ bis „Das zweite Gehirn“ in den Regalen der Buchhandlungen.

Durch Aufklärungskampagnen ist auch das Bewusstsein um die Bedeutung der Darmkrebsvorsorge gestiegen. Denn, auch das ist mittlerweile vielen bekannt: Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung. Die gute Nachricht: Darmkrebs kann man vorbeugen. So kann eine gesunde Lebensführung das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich senken. Dazu gehören unter anderem regelmäßige körperliche Aktivität, ein gesundes Normalgewicht und eine ausgewogene und möglichst fettarme Ernährung mit vitaminreichem Obst und Gemüse sowie faser- und stärkehaltigen Lebensmitteln wie etwa Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse.

Neben dem Vermeiden bekannter Risikofaktoren wie Rauchen und Alkoholkonsum, ist aber insbesondere die regelmäßige Vorsorge von größter Bedeutung, denn gerade dem Krebs im Darm kann



In seinem Vortrag „Darmkrebs-Prävention und Vorsorge“ am 29. März in den Kliniken Maria Hilf berichtet Prof. Dr. med. Ullrich Graeven, Leiter eines der ersten zertifizierten Onkologischen Zentren Deutschlands und stellvertretender Leiter des Darmkrebszentrums, über die Koloskopie und andere sinnvolle Maßnahmen zur Darmkrebs-Vorsorge. Foto: Kliniken Maria Hilf

## Wenn aus „harmlos“ Krebs wird

Die Diagnose Darmkrebs stellt für Betroffene meist einen massiven Einschnitt in ihr bisheriges Leben dar. Gewohnheiten, Pläne, Ziele – alles scheint plötzlich in Frage gestellt. Die Gedanken kreisen nur noch um die lebensbedrohliche Erkrankung.

Leider ist Darmkrebs keine Seltenheit – im Gegenteil: Darmkrebs ist bei beiden Geschlechtern die dritthäufigste Krebserkrankung. Allein in Deutschland erkranken jährlich rund 33.000 Männer und 28.000 Frauen daran. Ab dem 50. Lebensjahr tritt Darmkrebs vermehrt auf. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei Anfang bis Mitte 70.

Die gute Nachricht: Darmkrebs lässt sich mit Früherkennungsmaßnahmen gut in Schach halten: Bei einer Vor-

sorge-Darmspiegelung (Koloskopie) können Tumoren frühzeitig erkannt und Polypen, die Vorstufen von Darmkrebs, rechtzeitig entfernt werden.

### Darmkrebs entwickelt sich zu 90 Prozent aus zunächst gutartigen Polypen

Die Ursachen für die Entstehung von Darmkrebs sind noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass mehrere Faktoren zu einer über das normale Maß hinausgehenden Vermehrung der Zellen in der Darmschleimhaut führen können. Die Umwandlung von gesunden Darmzellen in Krebszellen erfolgt häufig über gutartige Vorstufen, die Darmpolypen (Adenome), pilzförmige Vorwölbungen der Darmschleimhaut, die in den Darmraum hinein-

wachsen. Etwa 90 Prozent der Darmkrebserkrankungen entstehen dadurch, dass diese Polypen entarten, ihre Zellen also zu Krebszellen umgewandelt werden.

Auch wenn sich in der Regel keine einzelne Ursache für die Krebsentstehung benennen lässt, weiß man, dass bestimmte Faktoren das persönliche Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erhöhen. Oft besteht eine Veranlagung. Hinzu kommen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, nur in seltenen Fällen ist eine Veränderung im Erbgut bereits bei der Geburt vorhanden. Dann sind Darmkrebserkrankungen in der Familie sehr häufig und treten oft sehr früh auf. Zehn Prozent aller Darmkrebserkrankungen gehen schätzungsweise auf erbliche Vorbelastungen zurück.

man sehr gut mit Früherkennungsmaßnahmen begegnen. Mit einer Darmspiegelung (Koloskopie), die ambulant, risikoarm und unkompliziert vorgenommen werden kann, lassen sich Tumoren rechtzeitig erkennen, beziehungsweise sogar verhindern. Denn wenn bei der Koloskopie Polypen, die Vorstufen von Darmkrebs, entdeckt werden, können diese direkt entfernt werden.

In seinem Vortrag „Darmkrebs-Prävention und Vor-

sorge“ berichtet Prof. Dr. med. Ullrich Graeven über die Koloskopie und andere sinnvolle Maßnahmen zur Darmkrebs-Vorsorge. Im Anschluss an seinen Vortrag steht er für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

- Die vom Förderverein der Kliniken Maria Hilf unterstützte Veranstaltung „Darmkrebs-Prävention und Vorsorge“ mit Prof. Dr. med. Ullrich Graeven findet am Mittwoch, 29. März, 19 Uhr,

im Forum der Kliniken Maria Hilf, Viersener Straße 450 statt. Der Zugang ist barriere- und testfrei über den Außeneingang zum Gebäude C möglich. Die Kliniken erreicht man mit den Buslinien 009 und 019. Das Parken auf Parkplatz P3 ist kostenfrei.

