

Namenstage

Volker, Agnes, Karl

Historische Daten

Am 2. März

2011 Ein Islamist greift am Frankfurter Flughafen einen US-Militärbus an. Er erschießt zwei US-Soldaten und verletzt zwei weitere schwer.

2010 Die EU-Kommission gibt nach gut sechs Jahren Prüfung grünes Licht für den Anbau der Gen-Kartoffel Amflora des Chemiekonzerns BASF.

2006 Die deutschen Kultusminister beschließen, die Rechtschreibreform von 1996 in mehreren Punkten zu korrigieren.

2002 Erstmals setzen die USA in Afghanistan die „Therobaric“-Bombe ein – eine besonders starke Benzinbombe.

1999 Erstmals kommt in Europa ein „Baby von zwei Müttern“ zur Welt. In die künstlich befruchtete Eizelle einer Frau war zuvor die Ei-Zellsubstanz einer Spenderin injiziert worden.

1969 Das britisch-französische Überschallverkehrsflugzeug „Concorde“ startet in Toulouse zu seinem Jungfernflug.

1956 Frankreich entlässt Marokko in die Unabhängigkeit. 1919 In Moskau beginnt der Gründungskongress der „Kommunistischen Internationale“ (Komintern).

1602 In London findet die erste bezugte Aufführung von William Shakespeares Komödie „Was ihr wollt“ statt.

Merkspruch

Das Greisenalter,
das alle zu erreichen wünschen,
klagen alle an,
wenn sie es erreicht haben.

Marcus Tullius Cicero,
römischer Schriftsteller und Politiker

Geburtstage

1977 Chris Martin (36), britischer Sänger und Komponist, Mitglied der Band Coldplay
1968 Daniel Craig (45), britischer Schauspieler („Casino Royale“)

1943 Wolfgang Winkler (70), deutscher Schauspieler („Polizeiruf 110“)

1942 John Irving (71), amerikanischer Schriftsteller („Hotel New Hampshire“)

1900 Kurt Weill, deutsch-amerikanischer Komponist („Die Dreigroschenoper“), gest. 1950

Todesstage

1999 Dusty Springfield, britische Sängerin („Son Of A Preacher Man“), geb. 1939

1982 Philip K. Dick, amerikanischer Science-Fiction-Autor („Träumen Roboter von elektrischen Schafen?“), geb. 1928

Im fortgeschrittenen Stadium tut es weh

DARMKREBS Die Erkrankung beginnt meist unbemerkt. Doch bei frühzeitiger Diagnose sind die Heilungschancen gut, erklärten zwei Experten bei unserer Telefonaktion.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
IRMTRAUD FENN-NEBEL

Bamberg – Ein angenehmes Thema ist es nicht gerade: Es geht um Blut im Stuhl, Polypen, eine ziemlich intime Untersuchung. Aber nur wer aufgeklärt ist, kann sich schützen: Darmkrebs ist eine der häufigsten bösartigen Erkrankungen in Deutschland mit etwa 27 000 Todesfällen im Jahr. Gleichzeitig gibt es bei keiner anderen Krebsart so gute Heilungschancen wie bei Darmkrebs – wenn er frühzeitig erkannt wird.

Wie Vorsorge, Diagnose und Therapie ablaufen, erklärten zwei Experten bei unserer Telefonaktion. Der Informationsbedarf ist enorm, wie die Resonanz zeigte: Prof. Michael Sackmann, Chefarzt am Bamberger Klinikum, und Dr. Roland Grüner, Gastroenterologe in Bamberg, beantworteten Dutzende von Leserfragen. Im Folgenden eine Zusammenfassung der wichtigsten Themen.

Kann man Darmkrebs vorbeugen? Das Darmkrebsrisiko lässt sich durch eine gesunde Ernährung senken. Man sollte jeden Tag ausreichend trinken, frisches Obst und Gemüse essen, aber nur wenig Fleisch und Wurst. Kritisch ist vor allem rotes, frittiertes und stark angebratenes Fleisch. Auch regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol kann der Entstehung von Darmkrebs vorbeugen.

Gibt es Risikofaktoren für Darmkrebs?

Die Ursachen sind noch nicht genau geklärt. Eine Rolle spielen erbliche Belastung, chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, das Vorliegen von Dickdarmpolypen, Übergewicht, die falsche Ernährung, wenig Bewegung sowie Rauchen und Alkohol.

Wann bezahlt die Krankenkasse Vorsorgeuntersuchungen?

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Frauen und Männern ab 50 Jahren kostenlose Früherkennungsuntersuchungen an: Zunächst einen jährlichen Test auf verstecktes Blut im Stuhl, ab 55 Jahren dann die Darmspiegelung (Koloskopie). Bei Beschwerden wird die Untersuchung auch früher von den Kassen bezahlt. Bei einer erblichen Belastung für Darmkrebs kann ein spezielles und engmaschigeres Früherkennungsprogramm sinnvoll sein.

Ist der Stuhl-Blut-Test zur Vorsorge ausreichend?

Er wird von den Krankenkassen ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre bezahlt und muss regelmä-



Bei der Darmspiegelung wird ein dünner Schlauch - Endoskop - eingeführt. Er hat etwa den Durchmesser eines 1-Cent-Stücks.

Foto: Felix Burda Stiftung

big wiederholt werden, da durch eine einmalige Testung etwa die Hälfte der Darmkrebsfälle nicht erkannt wird. Die sicherste Methode der Vorsorge ist die Darmspiegelung.

Gibt es Symptome, die auf Darmkrebs hindeuten?

Am Anfang oft nicht. Im fortgeschrittenen Stadium können Blutungen auftreten, Schleim, Bauchschmerzen, Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung, Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang, Gewichtsabnahme und Kräfteverfall.

Ich habe Angst vor der Darmspiegelung. Kann bei der Untersuchung etwas passieren oder verletzt werden? Ist sie schmerzhaft?

Die Risiken sind minimal, wenn ein erfahrener Spezialist die Untersuchung durchführt. In extrem seltenen Fällen kann es zu einer Verletzung der Darmwand kommen, zu einer Blutung, einer Atemunterdrückung oder Störungen im Herz-/Kreislaufsystem. Meistens verläuft die Darmspiegelung schmerzfrei, da die Patienten ein Beruhigungsmittel bekommen.

Bei einer Darmspiegelung wurden kleinere, harmlose Polypen entfernt. Wann ist wieder eine Spiegelung notwendig?

Üblicherweise nach fünf Jahren, wenn keine bösartigen Polypen gefunden wurden.

Ich hatte Darmkrebs. Wann sollte ich wieder zur Kontrolle gehen, um

nach Polypen schauen zu lassen? Zunächst nach drei, dann nach fünf Jahren.

Bei einem Test auf verstecktes Blut im Stuhl war eine von drei Proben positiv. Sollte ich eine Darmspiegelung machen lassen?

Ja. Ein positiver Test auf verstecktes Blut im Stuhl (Hämoccult) muss immer endoskopisch abgeklärt werden. Die Wiederholung des Stuhltests macht keinen Sinn.

Bei mir wurde ein Tumor diagnostiziert. Wie geht es jetzt weiter?

Ein Tumor wird in den meisten Fällen operiert. Bei manchen Patienten wird der chirurgische Eingriff mit einer Chemo-, Strahlen- und/oder Immuntherapie kombiniert. In ganz frühen Stadien können beginnend-bösartige Geschwüre oftmals weniger ausgedehnt operiert oder endoskopisch ohne Operation entfernt werden. Bei frühzeitiger Diagnose kann auch die medikamentöse Behandlung schonender erfolgen als in den Fällen in denen der Tumor erst später erkannt wird.

Ich bin 80 Jahre alt. Lohnt sich da noch eine Darmspiegelung? Selbstverständlich. Vorsorge ist immer angebracht.

Mein Vater hatte Darmkrebs. Bin ich dann erblich vorbelastet? Wann sollte ich zur Darmspiegelung gehen?

Lassen Sie die Untersuchung zehn Jahre früher machen, als der Krebs bei Ihrem Vater aufgetre-



Die Mediziner Michael Sackmann



und Roland Grüner beantworteten alle Fragen zum Thema Darmkrebs.

Fotos: Michael Gründel

ten ist. Informieren Sie auch Ihre Geschwister und motivieren Sie sie zu einer Koloskopie.

Sollte man parallel zu einer Darmspiegelung auch eine vorsorgliche Magenspiegelung machen lassen?

Nein, eine Magenkrebsvorsorge gibt es nicht. Nur bei Beschwerden oder familiärem Magenkrebsrisiko ist eine Magenspiegelung sinnvoll.

Entartungen vermieden. Die Koloskopie dauert in der Regel 20 Minuten, durch die Abtragung von Polypen verlängert sie sich auf etwa 30 Minuten.

Darmkrebsmonat Zur Sensibilisierung für das Thema Darmkrebs hat die Felix Burda Stiftung den März zum Darmkrebsmonat ausgerufen. Weitere Infos dazu, zu Vorsorge, Diagnose und Therapie gibt es unter www.felix-burda-stiftung.de sowie unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de. irfe

Wochenhoroskop

WIDDER 21. 3. - 20. 4.

Liebe: Alle Zeichen deuten darauf hin, dass Ihnen ein schönes Erlebnis bevorsteht. Beruf: Vorgesetzte erkennen Ihren Einsatz an. Allgemein: Schonen Sie jetzt Ihre Konstitution. Glückstag: Montag

STIER 21. 4. - 20. 5.

Liebe: Sie werden so abgelenkt, dass sogar wichtige Termine durcheinander geraten. Beruf: Sie sollten mehr auf Ihren Ton achten. Allgemein: Geduld, Ihr Traum geht in Erfüllung. Glückstag: Mittwoch

ZWILLINGE 21. 5. - 21. 6.

Liebe: Sie warten auf einen handfesten Liebesbeweis vom Partner/von der Partnerin. Beruf: Höchste Zeit für Veränderungen. Allgemein: Entledigen Sie sich des Seelenmülls. Glückstag: Freitag

KREBS 22. 6. - 22. 7.

Liebe: Sie müssen noch Geduld haben, jemand kann sich nicht so leicht fest binden. Beruf: Sie kommen jetzt nur mit Fleiß weiter. Allgemein: Machen Sie ruhig die Nacht zum Tag. Glückstag: Dienstag

LÖWE 23. 7. - 23. 8.

Liebe: Ihre Eigenwilligkeit könnte zu Auseinandersetzungen mit dem Partner führen. Beruf: Jetzt wartet ein Berg Arbeit auf Sie. Allgemein: Finanzielle Erwägungen sollten im Mittelpunkt stehen. Glückstag: Montag

JUNGFRAU 24. 8. - 23. 9.

Liebe: Eine Frischzellenkur bringt wieder Schwung in den einformigen Liebesalltag. Beruf: Sie dürfen keine Missstimmung erregen. Allgemein: Überfordern Sie sich nicht bei allzu viel Aktivitäten. Glückstag: Montag

WAAGE 24. 9. - 23. 10.

Liebe: Bei einer bestimmten Sache erhalten Sie unerwartet wertvolle Unterstützung. Beruf: Verlassen Sie sich nur auf Ihr Können. Allgemein: Freuen Sie sich an den Schönheiten der Natur. Glückstag: Mittwoch

SKORPION 24. 10. - 22. 11

Liebe: Sie wissen, dass es immer jemanden gibt, auf den Sie sich verlassen können. Beruf: Man hat erkannt, dass Sie viel können. Allgemein: Ordnen Sie Ihre Gedanken völlig neu. Glückstag: Dienstag

SCHÜTZE 23. 11. - 21. 12

Liebe: Sie müssen es dem Partner gegenüber nicht nur bei guten Vorsätzen belassen. Beruf: Neuigkeiten bringen Sie auf eine Idee. Allgemein: Auch wenn eine Sache stimmt: Sie sollten besser schweigen. Glückstag: Donnerstag

STEINBOCK 22. 12. - 20. 1

Liebe: Sie werden mit dem Partner ganz neue Wege für Ihre Beziehung finden müssen. Beruf: Der Wochenverlauf ist nicht ungetrübt. Allgemein: Übertreiben Sie nicht Ihren Tätigkeitsdrang! Glückstag: Freitag

WASSERMANN 21. 1. - 19. 2.

Liebe: Was sich liebt, das neckt sich. Heftige Wortwechsel sind nicht böser Natur. Beruf: Sie haben gute Aufstiegsmöglichkeiten. Allgemein: Reden Sie nicht nur von sich selbst. Glückstag: Mittwoch

FISCHE 20. 2. - 20. 3.

Liebe: Eine anheimelnde Atmosphäre bringt die Liebe ganz bestimmt wieder auf Trab. Beruf: Sie erkennen, wo Ihre Vorteile liegen. Allgemein: Auf Streit reagieren Sie allergisch. Glückstag: Montag

DIABETES

Stevia wirkt nicht anders

Berlin – Für Diabetiker macht es keinen Unterschied, ob ein Lebensmittel mit einem künstlichen Süßstoff oder mit dem pflanzlichen Süßungsmittel Stevia verfeinert ist. Letzteres sei weder besser noch schlechter als die anderen Stoffe, betont die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Es handele sich schlicht um eine zusätzliche, kalorienfreie Möglichkeit, Zucker in der Ernährung zu ersetzen. Als unbedenklich gelte eine Menge von vier Milligramm Stevia pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. *dpa*

So läuft eine Darmspiegelung ab

Vorbereitung Voraussetzung für die Durchführung der Untersuchung ist eine gründliche Reinigung des Darms. Dazu darf der Patient bestimmte Speisen nicht mehr zu sich nehmen. Am Tag vor der Untersuchung muss er ein Abführmittel einnehmen und darf nichts mehr essen, nur Wasser trinken.

Untersuchung Eine Vorsorge-Darmspiegelung darf nur ein Arzt ausführen, der nachweislich bereits 200 Koloskopien durchgeführt und 50 Polypen abgetra-

gen hat. Vor Beginn der Koloskopie bekommt der Patient ein Beruhigungsmittel. Mit Hilfe eines Endoskops, einem beweglichen optischen und zehn bis 15 Millimeter dicken Schlauch, kann der Arzt bei der Koloskopie den Darm von innen betrachten.

Polypen Während der Untersuchung können Gewebeprobe entnommen und Polypen (Vorstufen von Darmkrebs) entdeckt werden. Durch die Entfernung der Polypen mit einer Zange oder Schlinge werden bösartige