

„Die sicherste Methode ist jedoch die Darmspiegelung.“

MICHAEL SACKMANN UND ROLAND GRÜNER, MEDIZINER

Namenstage

Otto, Romana, Willigis

Historische Daten

Am 23. Februar

2011 Die Bundesregierung beschließt ein Konzept zum Schutz vor Angriffen aus dem Internet. Im Mittelpunkt steht die Gründung eines „Nationalen Cyber-Abwehrzentrums“, das im Fall einer Bedrohung die Situation analysieren und den zuständigen Behörden Handlungsempfehlungen geben soll. 2006 Beim Einsturz einer Moskauer Markthalle unter tonnenschwerer Schneelast kommen 66 Menschen ums Leben. 2005 Gefährliche Jagdsaurier gab es offenbar auf allen Erdteilen, belegt ein in Südamerika entdecktes, bislang unbekanntes Mitglied der Deinonychosaurier, der „Echsen mit den schrecklichen Krallen“. 1998 Der amerikanische Film „Titanic“ löst den bisherigen Rekordhalter „Jurassic Park“ als den bis dahin weltweit erfolgreichsten Film aller Zeiten ab. 1967 Der Seenotrettungskreuzer „Adolph Bermppohl“ verunglückt bei Sturm auf See. Vier Besatzungsmitglieder und drei zuvor gerettete Seeleute sterben. 1905 In Chicago gründet der Rechtsanwalt Paul Percy Harris mit drei Freunden den weltweit ersten „Rotary Club“. 1893 Der deutsche Ingenieur Rudolf Diesel erhält ein Patent für den später nach ihm benannten Verbrennungsmotor.

Merkspruch

Die meisten großen Taten, die meisten großen Gedanken haben einen belächelnswerten Anfang.

Albert Camus, französischer Schriftsteller

Geburtstage

1983 Emily Blunt (30), britische Schauspielerin („The Great Buck Howard“) 1965 Kristin Davis (48), amerikanische Schauspielerin („Sex and the City“) 1963 Andrea Sawatzki (50), deutsche Schauspielerin („Tatort“) 1899 Erich Kästner, deutscher Schriftsteller („Emil und die Detektive“), gest. 1974 1685 Georg Friedrich Händel, deutscher Komponist („Almira“), gest. 1759

Todestage

1965 Stan Laurel, britischer Filmkomiker („Laurel & Hardy“), geb. 1890 1945 Alexej Tolstoi, russischer Schriftsteller („Aelita“), geb. 1883

Im Frühstadium ist Heilung möglich

DARMKREBS Bei keiner anderen Krebsart bietet eine rechtzeitige Diagnose derart große Chancen. Zwei Mediziner klären bei unserer Telefonaktion über Vorsorge und Therapien auf.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED IRMTRAUD FENN-NEBEL

Bamberg - Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Jährlich erkranken etwa 73 000 Menschen neu an einem bösartigen Tumor im Darm, etwa 28 000 Menschen sterben daran. Bei rechtzeitiger Diagnose bestehen jedoch gute Heilungschancen. Was man zur Vorsorge tun kann und welche Diagnose- und Therapiemöglichkeiten es gibt, erklären im Vorfeld des Darmkrebsmonats März zwei Experten bei unserer Telefonaktion am Mittwoch, 27. Februar.

Von 16.30 bis 18 Uhr beantworten Prof. Michael Sackmann und Dr. Roland Gruner alle Fragen unserer Leser zum Thema Darmkrebs (die Anrufe sind kostenfrei). Die Mediziner wissen aus Erfahrung, dass die Erkrankung immer noch ein Tabuthema ist. „Darüber wird nicht gerne gesprochen. Darmkrebs in den Griff zu bekommen, ist also kein medizinisches, sondern eher ein kommunikatives Problem.“

Früherkennung ist deshalb das A und O. Bei keiner anderen Krebsart bietet eine rechtzeitige Diagnose derart große Chancen. Deshalb engagiert sich die Felix Burda Stiftung seit 2001 für die Kommunikation der Chancen der Darmkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. Zu ihren wichtigsten Projekten zählt der Darmkrebsmonat März, den die Stiftung heuer zum zwölften Mal als Aktionsmonat gegen Darmkrebs ausruft (www.felixburda-stiftung.de).

Wichtigstes Ziel der Aktivitäten ist es, die Zahl der tumorbedingten Todesfälle zu senken. Denn: Wenn Krebsvorstufen (Polypen) frühzeitig erkannt werden, können sie entfernt und



Bei der Darmspiegelung können Krebs und Polypen (Vorstufen von Krebs) entdeckt und in derselben Sitzung mit einer Schlinge oder Zange entfernt werden.

Foto: Felix Burda Stiftung

somit eine bösartige Entartung vermieden werden. Außerdem kann bei frühzeitiger Entdeckung kleinerer Tumoren oftmals weniger ausgedehnt operiert werden und die medikamentöse Behandlung schonender erfolgen.

Was Krankenkassen zahlen

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Versicherten zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr jährlich kostenlos einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl, ab 55 Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie). Wer auf Letztere verzichtet möchte, kann ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Stuhl-Blut-Test nutzen. Er muss regelmäßig wiederholt werden, da durch eine einmalige Testung etwa die Hälfte der Darmkrebsfälle nicht erkannt wird.

Wer Beschwerden hat, kann auch früher zur Vorsorge gehen. Bei Frauen und Männern mit einer erblichen Belastung für Darmkrebs oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen kann über das Angebot des Stuhl-Blut-Tests und der Darm-

spiegelung hinaus ein spezielles und engmaschigeres, insbesondere auch frühzeitigeres Früherkennungsprogramm sinnvoll sein.

Aus Sicht der Deutschen Krebshilfe (Infos und Broschüren unter www.krebshilfe.de) sind nach allen vorliegenden Daten sowohl der Stuhl-Blut-Test als auch die Darmspiegelung sinnvolle Maßnahmen zur Früherkennung. „Die sicherste Methode ist jedoch die Darmspiegelung“, sagen die Bamberger Mediziner Sackmann und Gruner.

Bei der Koloskopie wird der gesamte Dickdarm mit einem dünnen flexiblen Schlauch (Endoskopie) untersucht. Vorteil dieses Verfahrens ist, dass mit hoher Genauigkeit Krebs und Polypen (Vorstufen von Darmkrebs) entdeckt werden können. Zusätzlich können Polypen mit einer Zange oder einer Schlinge in derselben Sitzung entfernt werden.

Ein Tumor wird in den meisten Fällen operiert. Bei manchen Patienten wird der chirurgische Eingriff mit einer Chemo-, Strahlen- und/oder Immunthe-

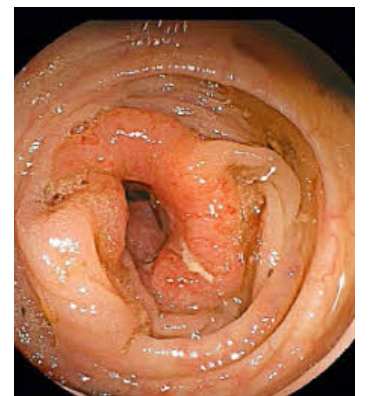
rapie kombiniert. In ganz frühen Stadien können beginnend-bösartige Geschwüre auch noch endoskopisch ohne Operation entfernt werden.

Nicht erst bei Schmerzen zum Arzt

Das alles kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn sich die Patienten rechtzeitig untersuchen lassen – „und nicht erst zum Arzt gehen, wenn sie Beschwerden



Gestielte Polypen werden mit der Schlinge entfernt.



Alles verwuchert: So sieht Darmkrebs aus.

haben“, warnen die Mediziner Sackmann und Gruner. „Denn dann kann die Tumorerkrankung schon so weit fortgeschritten sein, dass sie sich mit den heute zur Verfügung stehenden Therapien nicht mehr heilen lässt.“ Nach der Erfahrung der Ärzte nehmen jedoch nur zehn Prozent der Bevölkerung Vorsorgetermine zur Früherkennung wahr.

Das sind die Experten unserer Telefonaktion



Prof. Michael Sackmann ist Chefarzt am Bamberger Klinikum am Bruderwald. Er informiert über Vorsorge, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten von Darmkrebs. Sackmann ist bei unserer Telefonaktion unter der Nummer **0951/188-381** zu erreichen.



Dr. Roland Gruner ist Internist und Gastroenterologe in Bamberg. Er gibt bei unserer Telefonaktion Auskünfte über die Untersuchungsmethoden im Bereich des Magens und Darms. Stichwort Magen- und Darmspiegelung. Gruner hat am Mittwoch die Durchwahl **0951/188-383**.

HAUSMITTEL

Honig kann keine Krankheit vermeiden

Berlin - Täglicher Honigkonsum kann keiner Krankheit vorbeugen. Darauf weist die pharmakologische Fachzeitschrift „Gute Pillen - Schlechte Pillen“ nach einer Auswertung der verfügbaren wissenschaftlichen Literatur hin. Und auch wenn Honig in der Theorie bei manchen Krankheiten helfen könnte, gelte: Insbesondere bei ersten Erkrankungen wie Krebs oder Diabetes sollten Patienten sich nicht auf naturheilkundliche Empfehlungen mit Honig verlassen, sondern gesicherte medizinische Behandlungen vorziehen. So gebe es zwar viele Studien zur Wundbehandlung mit Honig, die Ergebnisse seien aber enttäuschend, schreiben die Autoren der Zeitschrift.

Als Hausmittel sei Honig aber bei Husten vertretbar. Allerdings ist der Zeitschrift zufolge auch hier die wissenschaftliche Datenlage zum Nutzen dünn. Möglicherweise lindere Milch mit Honig einen Hustenreiz etwas, weil Honig den Speichelfluss anregt. Hinzu komme wahrscheinlich der sogenannte Placebo-Effekt, also allein die Erwartung, dass der Honig die Beschwerden lindern wird. Honig enthält 80 bis 85 Prozent Zucker. Unverdünnt kann er daher Keime abtöten, weil er ihnen Wasser entzieht. Zusätzlich soll er verhindern, dass sich Erreger vermehren, weil er leicht sauer ist. Pilzsporen und Bakterien enthält normaler Honig aber trotz des vielen Zuckers. dpa



Honig wirkt nicht vorbeugend gegen Krankheiten. Foto: dpa/Archiv

MUSKELKRÄMPFE

Vor Sport genug trinken

Saarbrücken - Um Muskelkrämpfen vorzubeugen, sollten Sportler vor und während des Trainings genug Flüssigkeit und Mineralstoffe zu sich nehmen. Gründe für Krämpfe während des Trainings seien neben einer intensiven muskulären Beanspruchung oft ein Natrium- und Kaliummangel durch das Schwitzen, erklärt Markus Wanjek von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. „Viele machen ausschließlich Magnesium dafür verantwortlich, aber das spielt wohl eher bei nächtlichen Ruhekrämpfen eine Rolle.“

Der Sportwissenschaftler rät, bereits vor der Belastung ausreichend zu trinken, um ein Flüssig-

sigkeitsdefizit von vorneherein zu vermeiden. Geeignet sind Mineralwasser mit wenig Kohlensäure und Fruchtsaftchorlen mit nicht mehr als einem Drittel Saftanteil. Beides versorgt den Körper zugleich mit ausreichend Mineralstoffen. Der Fruchtanteil sollte dafür sorgen, dass die Flüssigkeit schneller vom Körper aufgenommen wird. Allerdings führe auch Überbelastung irgendwann zu Muskelkrämpfen, besonders in den Waden oder an den Oberschenkelrückseiten. Als Sofortmaßnahme empfiehlt Wanjek ein Dehnen der betroffenen Muskeln. Beim Krampf befindet sich die Muskulatur in Dauerkontraktion und zieht sich permanent zusammen - Dehnen wirkt dem entgegen. dpa