

„Man sollte seinen Speiseplan nicht unnötig einschränken.“

SILKE RESTEMEYER, ERNÄHRUNGSBERATERIN

## Namenstage

Johannes, Michael

## Historische Daten

## Am 8. März

2013 Zwei in Kolumbien entführte deutsche Touristen sind wieder frei. Vier Monate nach ihrer Verschleppung werden sie von der ELN-Guerilla an das Internationale Rote Kreuz übergeben.

2012 Der zurückgetretene Bundespräsident Christian Wulff wird von der Bundeswehr mit einem Großen Zapfenstreich verabschiedet.

2009 Bei den Wahlen zur Obersten Volksversammlung Nordkoreas werden nach offiziellen staatlichen Angaben alle 687 Kandidaten mit 100 Prozent der abgegebenen Stimmen gewählt.

2004 Fast zwei Jahrzehnte nach der Entführung des italienischen Kreuzfahrtschiffes „Achille Lauro“ stirbt der mutmaßliche Drahtzieher Mohammed Abu Abbas in US-Gefangenschaft im Irak.

1974 Bei Paris wird der Großflughafen Charles de Gaulle eröffnet.

1914 Frauen fordern mit Demonstrationen in Deutschland am Frauentag das Wahlrecht.

## Merkspruch

In allen Instituten, in welche nicht die scharfe Luft der öffentlichen Kritik hineinweht, wächst eine unschuldige Korruption auf wie ein Pilz.

Friedrich Nietzsche  
deutscher Philosoph

## Geburtstage

1974 Christiane Paul (40), deutsche Schauspielerin („Die Nacht der großen Flut“)

1959 Aidan Quinn (55), amerikanischer Schauspieler („Zauberhafte Schwestern“)

1939 Lynn Seymour (75), kanadische Tänzerin und Choreografin

1904 Viktor de Kowa, deutscher Schauspieler („Peter Voss, der Millionendieb“), gest. 1973

1714 Carl Philipp Emanuel Bach, deutscher Komponist („Hamburger Sinfonien“), gest. 1788

## Todestage

2005 Brigitte Mira, deutsche Schauspielerin („Angst essen Seele auf“) und Sängerin, geb. 1910

1999 Adolfo Bioy Casares, argentinischer Schriftsteller („Morels Erfindung“), geb. 1914

## Heilung im Frühstadium

**DARMKREBS** Bei keiner anderen Krebsart bietet eine rechtzeitige Diagnose so große Chancen. Zwei Ärzte klären bei unserer Telefonaktion am Mittwoch, 12. März, über Vorsorge und Therapien auf.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
IRMTRAUD FENN-NEBEL

**Bamberg** – In Deutschland werden jedes Jahr etwa 62 430 Menschen mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Etwa 26 000 Menschen sterben daran. Damit ist Darmkrebs die zweithäufigste Todesursache durch Krebs in Deutschland – und ein heimlicher Killer, weil er im Frühstadium keinerlei Beschwerden verursacht. Gleichzeitig bietet bei keiner anderen Krebsart die Früherkennung derart große Chancen. Wie die Vorsorge abläuft, worauf dabei zu achten ist und wie Darmkrebs therapiert wird, erklären zwei Experten bei unserer Telefonaktion.

Am Mittwoch, 12. März, stehen von 16.30 bis 18 Uhr Chefarzt Michael Sackmann und Gastroenterologe Ingo Seel (siehe Infobox) an unserem Redaktionstelefon Rede und Antwort für alle Fragen zum Thema Darmkrebs. Aus ihrer täglichen Praxis wissen sie: „Früh erkannt, ist Darmkrebs meist verhindert oder heilbar. Nur durch regelmäßige Vorsorge kann man sich daher vor dieser heimtückischen Erkrankung schützen.“

## Der März ist Darmkrebsmonat

Dem Thema Vorsorge hat sich in Deutschland vor allem die Felix Burda Stiftung ([www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)) verschrieben. Sie ist nach Felix Burda benannt, der in jungen Jahren an Darmkrebs starb und vor seinem Tod die Gründung der Stiftung verfügte. Zu ihren jährlichen Projekten zählt unter anderem der bundesweite Darmkrebsmonat März, den auch diese Zeitung regelmäßig zum Anlass für Berichterstattung über Darmkrebs und Telefonaktionen zum Thema nimmt.

Wie läuft nun die Vorsorge ab, welche Untersuchungen gibt es? Die Krankenkassen bezahlen Patienten ab 55 Jahren eine Vorsorge-Darmspiegelung (Koloskopie). Eine große Chance in Bezug auf die Vorsorge und eine Sonderstellung im Vergleich zu



Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist die sicherste Methode zur Früherkennung bei Darmkrebs. Zur Untersuchung des Darms nutzt der Arzt einen flexiblen Schlauch. Foto: Darmkrebszentrale

anderen Krebsarten liegt nach Auskunft der Experten darin, dass der größte Teil der Darmkrebsfälle sich aus gutartigen Vorstufen (Polypen bzw. Adenomen) entwickelt, die im Rahmen der Darmspiegelung entfernt werden können – noch bevor Krebs entsteht.

## Koloskopie zur Vorsorge

Die Koloskopie ist seit Oktober 2002 Bestandteil des deutschen Krebsfrüherkennungsprogramms. Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums zeigte, dass durch die Vorsorge zwischen 2003 und 2010 in Deutschland fast 100 000 Darmkrebsfälle verhindert und 50 000 Erkrankungen frühzeitig, oft in einem heilbaren Stadium erkannt wurden.

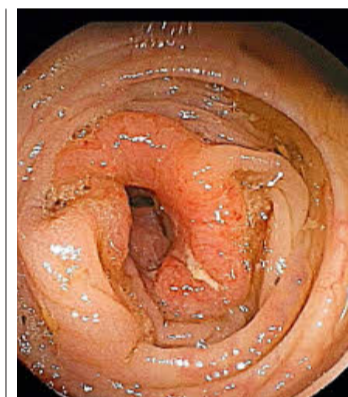
Bei familiärer Belastung oder Beschwerden ist eine frühere Untersuchung notwendig und wird auch von den Krankenkassen übernommen. Die Folgeuntersuchung findet dann nach zehn Jahren statt, bei Polypen oder familiärer Belastung je nach Empfehlung des Arztes früher.

Was die Kassen außerdem übernehmen, ist zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr jährlich ein Test auf verstecktes Blut im Stuhl. Er kann nach Aussagen der Experten die Vorsorge-Darmspiegelung nicht ersetzen. Im Rahmen einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums spürte er 33,3 Prozent aller Darmkrebserkrankungen auf. Eine Alternative stellen immunologische Stuhltests dar, die jedoch nicht von den Kassen bezahlt werden. Die Erkennungsrate von Darmkrebs liegt auch hier unter 50 Prozent. Haupttri-



Gestielte Polypen werden mit der Schlinge entfernt.

sikofaktoren für Darmkrebs sind neben einer erblichen Belastung das metabolische Syndrom mit Übergewicht und Diabetes mellitus, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum sowie chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen. Körperliche Aktivität senkt deutlich das Risiko für Polypen, die für die meisten



Alles verwuchert: So sieht Darmkrebs aus.

Darmkrebsfälle verantwortlich sind. Möchten Sie wissen, ob Sie ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben? Sie haben Angst vor der Darmspiegelung? Sie hatten Darmkrebs und möchten sich vor einer Neuerkrankung schützen? Antworten auf alle Fragen zum Thema Darmkrebs gibt es bei unserer Telefonaktion.

## Das sind die Experten unserer Telefonaktion



**Ingo Seel** ist Internist und Gastroenterologe in Bamberg. Er gibt Anrufern bei unserer Telefon-

aktion Auskünfte über die Untersuchungsmethoden im Bereich des Magens und Darms, Stichwort Magen- und Darmspiegelung. Seel hat bei unserer Telefonaktion am 12. März die Durchwahl **0951/188-381**.



**Prof. Michael Sackmann** ist Chefarzt der Medizinischen Klinik II im Bamberger Klinikum am Bruderwald. Er informiert über Vorsorge, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten von Darmkrebs. Sackmann ist bei unserer Telefonaktion unter **0951/188-383** zu erreichen.

## GESUNDHEIT

## Keine Selbstdiagnosen bei Verdacht auf Laktose-Intoleranz

**Bonn** – Wer nach dem Essen ständig Magengrummeln hat und eine Laktose-Intoleranz vermutet, sollte seinen Verdacht vom Arzt abklären lassen. Eigenmächtig Tabletten zu schlucken oder auf Milchprodukte zu verzichten, ist nicht ratsam, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Einnahme von Laktase-Tabletten, die das Spalten des Milchzuckers übernehmen, ist zwar nicht schädlich,

aber nur für Menschen mit einer diagnostizierten Laktose-Intoleranz sinnvoll. Sicherheitshalber ganz auf Milchprodukte zu verzichten, ist ebenfalls nicht ratsam. „Man sollte seinen Speiseplan nicht unnötig einschränken“, sagt Restemeyer. Dadurch geht dem Körper ein wichtiger Kalziumlieferant verloren.

Bei einer Laktose-Intoleranz wird der Milchzucker im Darm nicht richtig gespalten, weil das

dafür zuständige Enzym Laktase ganz fehlt oder nur in geringer Menge vorhanden ist. Die Laktose wird stattdessen von Bakterien gespalten – das kann Bauchweh, Durchfall, Blähungen und Magenkrämpfe verursachen.

Mit einem Wasserstoff-Atemtest kann ein Arzt überprüfen, ob jemand laktoseintolerant ist. Bei dem Test wird Milchzucker in Wasser aufgelöst und dem Patienten verabreicht. Ist der im Atem gemessene Anteil an Was-

serstoff hoch, weist das auf eine Laktose-Intoleranz hin. Nicht immer müssen Betroffene in diesem Fall komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten.

Hartkäse- oder Schnittkäsesorten können sie essen. Denn diese Käse sind lange gereift, und je länger ein Käse reift, desto weniger Laktose enthält er. Bei der Reifung von Käse wird nämlich der Milchzucker allmählich in Milchsäure umgewandelt.

da

## Wochenhoroskop

**WIDDER** 21. 3. - 20. 4.

Liebe: Vorläufig nichts überstürzen, alles zuerst gut durchchecken! Beruf: Ihre Vorschläge kommen in den nächsten Tagen sehr gut an. Gesundheit: Äußerste Vorsicht vor Überanstrengung. Pausen einlegen. Glückstag: Mittwoch

**STIER** 21. 4. - 20. 5.

Liebe: Augen auf! Jemand versucht, Ihre Aufmerksamkeit zu erhalten. Beruf: Jemand macht Ihnen einen Vorschlag, der Sie irritiert. Gesundheit: Gehen Sie in verstärktem Maß auf die Körpersignale ein. Glückstag: Freitag

**ZWILLINGE** 21. 5. - 21. 6.

Liebe: Ihr Partner braucht momentan ein paar Rückzugsmöglichkeiten. Beruf: Wenn das Miteinander stimmt, laufen Sie zur Höchstform auf. Gesundheit: Eine Entlastung winkt. Nehmen Sie sie an, ohne zu zögern. Glückstag: Montag

**KREBS** 22. 6. - 22. 7.

Liebe: Ihre Wünsche kollidieren zeitweise mit denen Ihres Partners. Beruf: Die Chance, eine Ihrer Ideen durchzubringen, ist gegeben. Gesundheit: Leztlinhaltige Nervennahrung hilft beim Konzentrieren. Glückstag: Dienstag

**LÖWE** 23. 7. - 23. 8.

Liebe: Ihr privates Verhältnis wird einigen Belastungen ausgesetzt. Beruf: Achten Sie darauf, die alten Fehler nicht zu wiederholen. Gesundheit: Nackenmassagen wirken hervorragend gegen Kopfschmerzen. Glückstag: Dienstag

**JUNGFRAU** 24. 8. - 23. 9.

Liebe: Zweisamkeit ist das, was beide jetzt dringend nötig haben. Beruf: Was zunächst kompliziert aussieht, läuft bald bestens an. Gesundheit: Leichte Kopfschmerzen. Öfter an die frische Luft gehen. Glückstag: Donnerstag

**WAAGE** 24. 9. - 23. 10.

Liebe: Im Augenblick fühlen Sie sich emotional unter Druck gesetzt. Beruf: Gewisse berufliche Entscheidungen zehren an Ihren Nerven. Gesundheit: Tanken Sie in jeder freien Stunde Sauerstoff und Sonne. Glückstag: Sonntag

**SKORPION** 24. 10. - 22. 11.

Liebe: Sie scheuen sich nicht, Ihre tiefsten Gefühle auszusprechen. Beruf: Ein Angebot genau prüfen, bevor es zur Unterschrift geht. Gesundheit: Es ist an der Zeit, dass Sie arbeitsmäßig kürzertreten. Glückstag: Samstag

**SCHÜTZE** 23. 11. - 21. 12.

Liebe: Sie rücken der Verwirklichung eines Traumes ein Stück näher. Beruf: Geben Sie sich mit dem bisher Geglückten vorerst zufrieden. Gesundheit: Die innere Hemmschwelle überwinden und losjoggen. Glückstag: Montag

**STEINBOCK** 22. 12. - 20. 1.

Liebe: Sie sollten den Partner jetzt bloß nicht unter Druck setzen. Beruf: Lassen Sie sich nicht stressen. Immer die Ruhe bewahren. Gesundheit: Sie sind in Ihren Aktivitäten zurzeit etwas überbeifrig. Glückstag: Mittwoch

**WASSERMANN** 21. 1. - 19. 2.

Liebe: Versuchen Sie, bei Auseinandersetzungen sachlich zu bleiben. Beruf: Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Nebensächliches. Gesundheit: Etwas nervös und umtriebig. Sorgen Sie für Entspannung. Glückstag: Freitag

**FISCHE** 20. 2. - 20. 3.

Liebe: Zum Glück lässt Amor Ihnen gar keine Zeit für Selbstzweifel. Beruf: Sie dürfen sich nicht über die Vorschriften hinwegsetzen. Gesundheit: Vernachlässigen Sie nicht Ihre sportlichen Aktivitäten. Glückstag: Samstag



Milch verträgt nicht jeder: Wer eine Laktose-Intoleranz vermutet, sollte das abklären lassen. Foto: dpa