

Das Interview

„Die meisten Darmkrebs-Fälle ließen sich vermeiden“

Durch eine Vorsorgeuntersuchung lässt sich Darmkrebs früh erkennen und verhindern. Doch nur jeder Fünfte geht zur Vorsorge. Zwei Dortmunder Ärzte sagen, warum die Untersuchung wichtig ist.

Von Jana Klüh

Der März ist der Darmkrebsmonat. Viele Ärzte nutzen die Gelegenheit, um Patienten auf ihre Möglichkeiten hinzuweisen. Denn Darmkrebs ist eine der häufigsten Tumorerkrankungen – lässt sich aber durch Vorsorgeuntersuchungen früh erkennen.

Allerdings nutzt bislang nur jeder fünfte Berechtigte diese Möglichkeit. Das soll sich nun ändern. Ein verbessertes Vorsorgeprogramm, das Krebsfrüherkennungs-Registrieresetz (KFRG), soll im Juli in Kraft treten. Männer ab 50 Jahren – und nicht wie bisher 55 Jahren – erhalten von ihrer Krankenkasse eine Einladung zum Darmkrebs-Screening. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass Männer häufig schon früher an Darmkrebs erkranken.

Dr. med. Heinrich Berghaus, Internist und Gastroenterologe, und Prof. Dr. med. Maximilian Schmeding, Direktor der chirurgischen Klinik am Klinikum Dortmund, beschäftigen sich intensiv mit Darmkrebs und der Vorsorge. Im Interview sprechen sie über den Krebs, die Vorsorge, und sagen, was jeder tun kann, um sich zu schützen.

Warum ist die Darmkrebsvorsorge so wichtig?

Dr. Berghaus: Erfreulicherweise sinkt die Zahl der Menschen, die an Darmkrebs erkranken und derjenigen, die daran sterben. Das liegt auch an der vorsorglichen Darmspiegelung. Gastroenterologen suchen dabei im Darm nach gutartigen Krebsvorstufen, den Polypen, und entfernen sie, bevor sie zu bösartigen Tumoren werden können. Aber immer noch erkranken in Deutschland jährlich mehr



Dr. med. Heinrich Berghaus (L.) und Prof. Dr. med. Maximilian Schmeding raten jedem, die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge wahrzunehmen.

als 60.000 Menschen an Darmkrebs. Dabei ließen sich die meisten Fälle vermeiden, wenn alle das Vorsorgeangebot nutzen würden.

Viele Menschen scheuen sich vor der Darmspiegelung. Wie kann die Untersuchung für Patienten möglichst angenehm gestaltet werden?

Dr. Berghaus: Die Vorsorge-darmspiegelung ist eine äußerst schonende und risikoarme Untersuchung. Die Rate an Komplikationen liegt bei deutlich unter einem Prozent. Dagegen ist das Risiko, im Lauf des Lebens an Darmkrebs zu erkranken deutlich höher. Wir bieten Patienten an, sich mit einem Medikament in einen schlafähnlichen Zustand versetzen zu lassen. So wird die Untersuchung komplett schmerzfrei.

Wie hoch sind meine Heilungschancen, wenn sich bereits bösartige Tumore gebildet haben?

Was kann ich tun, um das Darmkrebsrisiko zu verringern?

Dr. Berghaus: Die größten Risiken für die Entstehung von Darmkrebs sind Übergewicht, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung, Rauchen und Alkohol. Die besten Möglichkeiten zur Vorbeugung sind regelmäßige körperliche Aktivität, eine ballaststoffreiche Ernährung und der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse. Empfohlen wird auch weniger rotes und verarbeitetes Fleisch zu konsumieren, dafür eher weißes Fleisch wie Geflügel.

Wie sieht die Behandlung bei Darmkrebs aus?

Prof. Schmeding: In den allermeisten Fällen sind eine Operation und eine Entfernung des Tumors mitsamt der unmittelbar benachbarten Darmabschnitte erforderlich. Anschließend erfolgen engmaschige Nachkontrollen. Nur bei sehr großen Tumoren wird eine Chemotherapie im Anschluss an die Operation durchgeführt.

Ist das eine große Operation?

Prof. Schmeding: Heute können wir am Darm über 80 Prozent aller Eingriffe minimal-invasiv durchführen anstatt im „klassischen“ Verfahren mit großem Bauchschnitt. Die Patienten sind schneller wieder fit, haben weniger Schmerzen und nur sehr kleine Narben, die langfristig so gut wie unsichtbar sind.

Hilfe bei der beruflichen Zukunft von Jugendlichen

„Woche der Ausbildung“ läuft vom 11. bis 15. März.

Bei der „Woche der Ausbildung“ können unentschlossene Jugendliche Unterstützung finden, wenn sie sich noch unsicher bezüglich ihrer beruflichen Zukunft sind. Vom 11. bis zum 15. März (Montag bis Freitag) können sie dazu Infoveranstaltungen zu ausgewählten Ausbildungsberufen besuchen. Neben den Infoveranstaltungen zu Berufen, die von vielen Jugendlichen nicht zur ersten Wahl gehören, gibt es außerdem ein offenes Beratungsangebot im Berufsinformationszentrum (BiZ) an der Steinstraße 39 und einen Stand der Berufsberatung in der Thier-Galerie in City.

Die Infoveranstaltungen:

„Mehr als kleine Brötchen backen“: Wen das Bäckereihandwerk interessiert, der kann bei der Heidebäckerei Rupprecht mit seinen Bewerbungsunterlagen vorbeischauen. Wann? Am Dienstag (12. 3.) um 9 Uhr. Wo? In der Bäckerei In der Siegenstraße 121, Mengede.

„Speed-Dating mit Tedi“: Wer Wert auf Teamarbeit legt, Verantwortung übernehmen möchte und wen die Arbeit im Vertrieb interessiert, der kann mit seinen Bewerbungsunterlagen vorbeikommen. Wann? Am Dienstag (12. 3.) um 14 Uhr. Wo? Im BiZ Dortmund.

Für Menschen, denen die Welt der Zahlen gefällt und die Lust auf IT haben, gibt es Infos zu konkreten Ausbil-

dungsstellen und Kontakte zu Arbeitgebern. Wann? Am Mittwoch (13. 3.) um 13 Uhr. Wo? Im BiZ.

Ausbildung trotz Kind

„Mach's in Teilzeit“: Eine Ausbildung trotz Kind – kein Problem. Informationen zur Möglichkeit einer Teilzeitausbildung gibt es hier. Wann? Am Mittwoch (13. 3.) um 12 Uhr. Wo? Im BiZ.

„KarriereEinstieg bei der Bundesagentur für Arbeit“: Jugendliche, die an Arbeits- und Sozialpolitik interessiert sind, sind hier richtig. Bewerbungsunterlagen sollten mitgebracht werden. Wann? Am Donnerstag (14. 3.) um 15 Uhr. Wo? Im BiZ Dortmund.

„KarriereEinstieg bei der Bundeswehr“: Mehr als 60 verschiedene Ausbildungsberufe und ein breit gefächertes Studienangebot – vom Lageristen bis zum Wissenschaftler. Wann? Am Donnerstag (14. 3.) um 15 Uhr. Wo? Im BiZ Dortmund.

„Berufsberatung in der Thier-Galerie“: Der Aktionsstand hilft bei Fragen rund um die Zukunft nach der Schule. An der Aktionsfoto-wand kann in virtuelle Berufswelten eingetaucht werden. Wann? Am Freitag (15. 3.) und Samstag (16. 3.), jeweils von 10 bis 20 Uhr. Wo? In der Thier-Galerie vor „Only“ im Untergeschoss.

Organisiert wird die Woche der Ausbildung vom Jugendberufshaus der Dortmunder Arbeitsagentur.

Kurz berichtet

Kammerkonzert, Tobias Bredohl spielt Werke von Brahms und Schumann, Sonntag (10. 3.), 18 Uhr, katholische St.-Martin-Kirche, Gabelsbergerstraße 32, Eintritt ist frei.

„Kunst auf dem Ostfried-

hof – Spaziergang durch die Stadtgeschichte, Sonntag (10. 3.), 12 Uhr, Treffpunkt: Haupteingang, Robert-Koch-Straße 35, Kosten: 6 Euro (ermäßigt 3 Euro) an der Kasse des Museums für Kunst und Kulturgeschichte, Hansastraße 3, Tel. 502 48 76.

Notizen

„A night like this“, Chorkonzert mit den Pottalottas, Samstag (9. 3.), 20 Uhr, Kulturzentrum Wichern, Stollenstraße 36, Eintritt: 10/5 Euro, Karten auf www.wichern.net

„Memory Alpha“, Inszenierung von Ed Hauswirth mit Friederike Tiefenbacher, Uwe Schmieder, Caroline Hanke und Christian Freund, Samstag (9. 3.), 20 Uhr, Studio des Schauspiels, Hiltropwall 15, Karten: 15/10 Euro, Tel. 502 72 22 oder www.theaterdo.de

Schnupper-Stepp, Tanzkurs für Anfänger, Sonntag (10. 3.), 15.30 bis 17.45 Uhr, Kulturwerkstatt Fletch Bizzel, Humboldtstraße 45, Kosten: 15/ 12 Euro, Anmeldung: Tel. 14 25 03 oder www.fletch-bizzel.de

Rallye durch den Adlerturm, Familiennachmittag für Kinder ab vier Jahren, Sonntag (10. 3.), 14.30 bis 16.30 Uhr, Adlerturm, Günter-Samtlebe-Platz 2, Eintritt frei.

Dhafer Youssef - Sounds of Mirrors, Sonntag (10. 3.), 18 Uhr, Konzerthaus, Brückstraße 21, Tickets: 35 Euro unter Tel. 22 69 62 00 und www.konzerthaus-dortmund.de

Sommer-Ferienfreizeit mit der Sportjugend

13 Tage im Sport- und Erlebnisdorf Hachen

Sportlich und abenteuerlich soll die Ferienfreizeit der Sportjugend im Sommer werden. Vom 13. bis 26. Juli geht es für 13 Tage in das Sport- und Erlebnisdorf Hachen. Dort haben Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren die Möglichkeit, sich bei Indoor- sowie Outdoor-Aktivitäten, wie zum Beispiel Klettern, Beachvolleyball, Fußballspielen, Surfen oder Mountainbiken, auszuprobieren. Für Wassersport-Aktionen ist der Sorpesee gleich in der Nähe.

Auch ein Tagesausflug steht auf dem Programm. Im Feriendorf erfolgt die Unterbringung in Jugendhäusern zu jeweils sechs bis acht Personen. Vier Betreuer begleiten die Gruppe von 44 Teilnehmern. Der Transfer erfolgt mit dem Busunternehmen Reisedienst Schulz. Die Kosten betragen 469 Euro (Mitglied in einem Dortmunder Sportverein) und 525 Euro ohne Mitgliedschaft plus 40 Euro Programm-geld. Infos unter www.sj-do.de

Die vergessene Seite der Sucht

Angehörige von Suchterkrankten führen mit ihrer Situation oft ein Schattendasein. Dabei ist ihr Leiden meist nicht weniger dramatisch. Neben stressbedingten Erkrankungen kommt noch hinzu, sich aus Scham niemandem anvertrauen zu können. Eine professionelle Unterstützung finden Angehörige bei der Caritas Dortmund mit dem Angebot „Familien stärken“. Die eigens auf diesen Bereich spezialisierte Sozial- und Suchttherapeutin Manuela Koerber bietet vielfache Angebote an. In Einzelgesprächen mit der erfahrenen Therapeutin können in Ruhe Belastungen geklärt und Lösungen gesucht werden. Jeden Dienstag gibt es eine offene Sprechstunde von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr. Infos unter Tel. 18 71 51 20 20 oder per E-Mail an suchtberatung@caritas-dortmund.de

JETZT ONLINE ANMELDEN

IN 6 MONATEN ZUM HALBMARATHON

Laufen Sie sich gesund! „Lauf geht's!“ bringt Einsteiger, Wiedereinsteiger, Gelegenheitsläufer sowie „Schlank-werden-und-fit-bleiben-Woller“ binnen sechs Monaten zum Halbmarathon. Wissenschaftlicher Leiter ist der Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil. Das ganzheitliche Programm kombiniert modernste Trainingsmethodik mit neuester Ernährungslehre.

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS
Dr. Wolfgang Feil hat seine ursprünglich für den Spitzensport entwickelte FAST-Formel bei „Lauf-geht's!“ auf den Gesundheitssport übertragen. Profitieren Sie von der Methodik, der zahlreiche Olympiasieger, Welt-, Europa- und Deutsche Meister vertrauen. Vor Ort werden Sie von erfahrenen Lauftrainern unterstützt und motiviert.

SCHLANKER UND FITTER
Ihre Pfunde purzeln – Ihre Fitness steigt. Genießen Sie Glücksgefühle, die sich beim Laufen einstellen. Das Programm unterstützt Sie, Ihre Vorsätze umzusetzen. Langsam. Ohne Überforderung. Ohne Leistungsdruck.

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSPROGRAMM
Es geht nicht allein ums Laufen. Begleitende Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen festigen Bänder und Sehnen. HIIT-Einheiten ermöglichen effizientes Training in kürzester Zeit. Das Faszienprogramm verkürzt Ihre Regenerationszeit. Begleitende entzündungssenkende Ernährungstipps stärken Ihr Immunsystem.

ERFAHREN SIE MEHR auf unserer Infoveranstaltung!

15. März 2019, 18:00 Uhr in der Sparkassen Akademie Hörder Burg, Hörder Burgstr. 1, 44263 Dortmund

„Gesundlaufen ohne Leistungsdruck“ – So funktioniert's mit Wolfgang Grandjean, Autor und Lauf geht's-Erfinder

Dr. Wolfgang Feil

Wolfgang Grandjean

Mit freundlicher Unterstützung:

WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.laufgehts-do.de