

Gesundheitsforum: „Durch dick und dünn – ein Leben mit Darmkrebs“

Lebensqualität verbessern – Lebenszeit verlängern

Bad Salzungen – Bei Darmkrebs-erkrankungen besteht neben operativen Eingriffen die Möglichkeit und oft auch die Notwendigkeit, den Behandlungsprozess mit einer Tumorthherapie zu begleiten. Dr. Klaus Blumenstengel, Facharzt für Onkologie in eigener Praxis, erklärt drei Formen der Therapie. Im Zentrum steht eine „Sicherheitschemotherapie“ nach einer Darmkrebsoperation. Nachdem der Tumor vollständig entfernt wurde – inklusive der sich anschließenden Lymphknoten und Blutgefäße – verbessert diese Methode die Heilungschancen der Patienten. Studien zufolge gelten 60 Prozent der Patienten gleich nach der Operation als geheilt. Schließt sich eine Chemo an, steigt



Klaus Blumenstengel.

diese Zahl bis auf knapp 80 Prozent. Durch neuartige Medikamente seien Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit und Erbrechen seltener geworden. „Nervenschstörungen in Händen und Füßen können auftreten und teilweise viele Jahre andauern“, so Blumenstengel. Haarausfall sei bei den Patienten in der Regel aber nicht mehr der Fall. Zu der Chemotherapie als Grundtherapie können zusätzliche Antikörpertherapien kommen. Diese verhindern das Wandern von Tumorzellen durch die Blutgefäße und die Bildung von Metastasen. Eine palliative Methode für Patienten mit unheilbarem Krankheitsverlauf gibt es ebenfalls. In der Regel haben sich bei diesen Patienten Metastasen ausgebildet – vorrangig in Leber und Lunge, seltener kämen Skelett- und Hirnmetastasen vor. Die Therapie trage Blumenstengel zufolge zu einer „signifikanten Verlängerung der Lebenszeit“ bei, wenn frühzeitig begonnen wird. „Wir können nicht heilen, aber viele Jahre herausholen.“ Wichtig dabei: Die Behandlung verbessere die Lebensqualität der Patienten deutlich. *swv*



„Schwieriges Thema“: Interessiert verfolgten die Gäste die Vorträge beim 25. Gesundheitsforum im Klinikum Bad Salzungen.

Fotos (5): Heiko Matz

Vorsorge – die beste Medizin

Es kann jeden treffen – deshalb sollte jeder vorsorgen. Beim Gesundheitsforum des Klinikums Bad Salzungen referierten Experten am Mittwochabend zum Thema Darmkrebs.

Bad Salzungen – Es ist die 25. Ausgabe des gemeinsamen Gesundheitsforums des Klinikums Bad Salzungen und der beiden Heimatzeitungen Südhüringer Zeitung und Freies Wort. Das bedeutet: Schon 25 Mal haben sich Gäste „hergetraut“, sagt Moderatorin Ute Weilbach, Redakteurin der Südhüringer Zeitung, und macht klar, dass ein offensiver Umgang mit der eigenen Gesundheit nicht für jeden selbstverständlich ist. Die Besucher im Bad Salzunger Klinikum aber sorgen sich genau darum und haben den Mut, sich mit Krankheiten und Gesundheitsvorsorge auseinanderzusetzen. Keine Selbstverständlichkeit. Vor allem bei die-

sem „schwierigen Thema“, dem Darmkrebs.

Wenn man die Anzahl der Fälle bei Männern und Frauen zusammen nimmt, ist es die häufigste Form von Krebserkrankungen in Deutschland. Darmkrebs sei heimtückisch, erklärt Dr. Bernd Karn. Denn einzelne Ursachen für die Entstehung ließen sich – bis auf bestimmte Ausnahmen – nicht benennen. „Wenn der Patient am Ende wissen möchte, was denn nun eigentlich die Ursache war, kann das noch immer nicht genau beantwortet werden.“

Karn, Chirurg am Bad Salzunger Klinikum, behandelt Darmkrebspatienten operativ. Er ist verantwortlich für den „entscheidenden“ Teil der Therapie. Ohne die Entfernung des tumorbehafteten Darmabschnitts, so Karn, sei eine Heilung nicht möglich. Auch die dem Darmabschnitt zugehörigen Arterien, Venen und Lymphknoten, die auch befallen sein könnten, werden bei der Operation entfernt. „Dazu braucht es heutzutage oft keine offene Operation mehr“, sagt Karn. In einem lapa-

roskopischen Verfahren – der „Schlüssellochoperation“ – wird durch mehrere Röhrenzugänge zum Bauch operiert. „Die Bauchwand wird mit CO₂ aufgebläht, dadurch hat der Arzt alles im Blick.“

Damit eine Darmkrebsoperation gar nicht erst nötig wird, ist die Vorsorge sehr wichtig. Leider werde die Krankheit kaum thematisiert, auch deswegen ist sie heimtückisch. „Es ist bei vielen Menschen immer noch ein Tabuthema“, sagt Karn. Es gebe falsche Scham, es werde verdrängt, wenn der Körper Warnsignale sendet. „Dass muss nicht sein.“ Wer auf seinen Körper achte, kann deutliche Warnsignale erkennen: Ungewöhnliche Darmgeräusche, veränderter Stuhl und Blut im Stuhl oder andere körperliche Symptome wie Erschöpfung, Gewichtsabnahme und lang anhaltende Bauchschmerzen.

Betroffene sollten sich nicht selbst beschwichtigen. Denn „Vorsorge ist die beste Medizin.“ Wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt werde, kann man sie heilen. Sendet der Körper aber schon deutliche Zeichen, ist

es mitunter bereits ernst. Denn: Bei Darmkrebs im Anfangsstadium gibt es keine Symptome. Alarmsignale des Körpers bedeuten ein fortgeschrittenes Krankheitsstadium.

Obwohl die Krankheit jeden treffen kann, gibt es Risikogruppen. Dazu zählen: Menschen, die an chronischer Entzündung der Darmschleimhaut leiden oder Darmpolypen haben. Sind in der Familie bereits Fälle von Krebs bekannt, besteht auch ein erhöhtes Risiko. Und wie bei anderen Krankheiten, kann die Darmkrebsgefahr durch Stress und ungesunde Lebensgewohnheiten selbst verschuldet werden. Fettreiche Kost, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinsucht sowie Übergewicht zählen dazu. *swv*

Info – Darmkrebs

In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 73.000 Menschen an Darmkrebs, 28.000 davon sterben. Zehn bis 15 Prozent aller Darmkrebs-erkrankungen gehen auf erbliche Vorbelastung zurück.

Darmspiegelung: Klarheit in 20 Minuten

Bad Salzungen – Vorsorgeuntersuchungen können helfen, Darmkrebs frühzeitig zu diagnostizieren. „Suchen Sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihren Ärzten“, rät Dr. Sabine Radegast. Die Fachärztin für innere Medizin vom Klinikum Bad Salzungen macht klar, dass – „auch wenn es profan klingt“ – Darmkrebsvorsorge Leben retten kann.

Mit fortschreitendem Alter steige das Darmkrebsrisiko. Daher sollten Menschen ab 50 Jahre an der Darmkrebsvorsorge teilnehmen. Wenn in der Familie bereits Fälle von Darm-, Magen- oder anderen Krebsarten bekannt sind, sei es durchaus ratsam, schon früher zur Vorsorge zu gehen. „Bei erblichem Darmkrebs, sollten sich die Angehörigen bereits ab dem 25. Lebensjahr durchchecken lassen“, empfiehlt Radegast. In den meisten Fällen ist es möglich, dass der Arzt nach einem ersten Gespräch zu einer Magen- oder Darmspiegelung rät.



Sabine Radegast.

Eine Darmspiegelung (Koloskopie) ist die treffsicherste Möglichkeit der Früherkennung, hält Radegast fest. Sie biete einen erheblichen Vorteil, denn „man kann dabei gleich Gewebeproben nehmen“. Die Menschen hätten zwar noch immer Angst vor der Untersuchungsmethode und sie sei als unangenehm verrufen. Vom

wissenschaftlichen Standpunkt aus sei die Darmspiegelung aber sehr gut und die effektivste Methode von allen. Außerdem praktisch an der Methode: Ärzte haben die Möglichkeit Polypen im Dickdarm während der Untersuchung sofort zu entfernen. Diese meist gutartigen Wucherungen an der Darmschleimhaut neigen im Laufe der Zeit dazu, bösartig zu werden und sich zu Darmkrebs zu entwickeln.

Für die Früherkennung von Darmkrebs gibt es noch weitere Untersuchungsmethoden. An erster Stelle stehe eigentlich die körperliche Untersuchung mit Austastung des Mastdarms, sagt Radegast. Alternativ gibt es Ultraschalluntersuchungen, Computer- und Emissionstomografien oder eine Blutuntersuchung im Labor. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Stuhl auf Blut zu untersuchen – ein mögliches Symptom für eine Darmkrebs-erkrankung. Radegast rät, die Möglichkeiten der Vorsorge zu nutzen, ein positiver Stuhltest ist nicht gleich Krebs, aber „eine Darmspiegelung sorgt in nur zwanzig Minuten für Klarheit.“ *swv*

Info – Vorsorge

Ab dem 50. Lebensjahr bezahlen die meisten Krankenkassen einmal jährlich einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Ab dem 55. Lebensjahr haben Krankenkassenpatienten Anspruch auf eine erste Darmspiegelung. Zehn Jahre nach der ersten Untersuchung besteht der Anspruch auf eine zweite Darmspiegelung.

Bad Salzungen – Eine ausgewogene Ernährung kann Darmerkrankungen vorbeugen. „An erster Stelle steht eine ballaststoffhaltige Kost“, sagt Stefanie Hebel, Diätassistentin am Klinikum Bad Salzungen. „Die unverdaulichen Faserstoffe kann man über Vollkorngetreide, Gemüse, Obst und Kleie aufnehmen.“ Sie empfiehlt eine Tagesmenge von 30 Gramm Ballaststoffen. Außerdem sollte man täglich dreimal Gemüse und zweimal Obst zu sich nehmen. „Das sind Ballaststoffträger, die reichlich Vitamine und Mineralstoffe liefern“, sagt Hebel. „Sie unterstützen das Immun- und Darmsystem. Wichtig ist, dass bei ballaststoffreicher Ernährung ausreichend getrunken wird.“ Nur so könnten die Stoffe aufquellen und ihre gute Wirkung entfalten.

Den reichlichen Gebrauch von Fetten und Ölen sollten die Leute vermeiden. Günstig seien Omega-3-Fettsäuren, die man über Seefisch aufnimmt und Omega-6-Fettsäuren, die im Rapsöl vorhanden sind. Milchsäure Lebensmittel unterstützen die Darmflora. „Wenn man dem Darmkrebs vorbeugen möchte, sollte der Ernährungsstil eher vegetarisch gestaltet sein“, erklärt die Diätassistentin. Dennoch müsse nicht vollständig auf Fleisch verzichtet werden. „Der Verzehr von rotem Fleisch fördert die Entstehung von Darmkrebs.“ Besser sei helles Geflügelfleisch oder auch Fisch.

Auch bei der Speisenzubereitung müsse einiges beachtet werden. So sei es besser, Nahrungsmittel zu dünsten, zu dämpfen oder zu garen, anstatt sie zu stark anzubraten, zu

grillen, zu räuchern oder zu pökeln. Ebenso sei es ratsam, auf einen maßvollen Alkoholgenuß zu achten. Eine große Gefahr geht von schimmeligem Lebensmitteln aus. Abbau-produkte von Schimmelpilzen können stark krebsregierend sein. Vorsicht ist geboten. „Auch, wenn nur ein kleiner Teil des Lebensmittels verschimmelt ist“, betont Hebel. Neben gesunder Ernährung sei regelmäßige Bewegung aber gleichfalls wichtig.

Auch nach einer Operation am Darm ist die richtige Ernährungsweise von Bedeutung. „Es ist dann besser, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen, anstatt drei große Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen“, sagt die Diätassistentin. Ebenso müsse gut gekaut werden, um dem Darm Arbeit abzunehmen. Leichte Vollkost sei empfehlenswert.



Stefanie Hebel.

„Geschmacksextreme verlangen vom Verdauungstrakt Höchstleistung, die gerade ein frisch operierter Darm nicht leisten soll“, sagt Hebel. Deshalb sollte der Betroffene auf sehr süße, sehr saure, sehr scharfe und sehr fettige Lebensmittel verzichten. „Ich empfehle ein Ernährungstagebuch, in dem der Patient die Nahrungsaufnahme und Beschwerden dokumentiert, um herauszufinden, was er nicht verträgt.“ *man*

„Sich helfen zu lassen, ist keine Schwäche“

Bad Salzungen – Krebs ist keine einfache Diagnose für den Patienten und seine Psyche. „Es treten körperliche und psychische Belastungen auf“, erklärt Sabine Weimershaus, Psychologin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Bad Salzungen. „Plötzlich wird klar, dass das Leben endlich und der Körper vielleicht nur bedingt verlässlich ist.“ Vor allem müssen sich die Betroffenen dann mit ihrer Angst auseinandersetzen und mit der Frage, wie es zukünftig weitergeht. „Man muss lernen, mit Trauer, Angst und Hilflosigkeit umzugehen. Das macht unsicher“, erläutert Weimershaus. Manchm gelangt dies mit Verdrängung, anderen nicht. Der Patient stellt sich zeitnah die Frage, ob er noch derselbe sei.

Schnell überlege der Betroffene sogar, ob er verrückt sei. „Verrückt“ im Sinne von verschoben, betont Weimershaus. „Manchmal ist es da schon hilfreich, sich selbst in die richtige Richtung zu bringen.“ Dabei könne ein Psychologe helfen, etwa vom interdisziplinären Team des Darmkrebszentrums Bad Salzungen. Jeder Patient müsse aber selbst entscheiden, ob er Hilfe bei der Verarbeitung und eine psychosoziale Beratung benötigt.

Die Diagnose Krebs wirkt in alle Bereiche des Lebens. „Die Lebensqualität wird dadurch beeinflusst, wie die Alltagsbewältigung gelingt, in welcher körperlichen und seelischen Verfassung man ist, wie die sozialen Beziehungen aussehen und noch einiges mehr“, sagt die Psychologin. „Ganz wichtig ist das Thema

Darmkrebs-Zentrum: Patient steht im Fokus

Bad Salzungen – Im Fokus des Darmkrebszentrums im Klinikum Bad Salzungen stehen die Bedürfnisse des Patienten. „Wir arbeiten interdisziplinär mit Experten zusammen“, sagt Dr. Bernd Karn, Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, auf dem Gesundheitsforum. „Wir sehen unsere Aufgabe darin, den Patienten die optimale Behandlung zukommen zu lassen, sie zu heilen und dafür zu sorgen, dass sie mit ihrer Krankheit weiterleben können.“ Deshalb bestehe das hauptsächliche Ziel darin, für eine gute Lebensqualität des an Darmkrebs erkrankten Patienten zu sorgen. „Wir haben uns diesem Konzept verschrieben“, betont Karn. Momentan sei das Klinikum Bad Salzungen noch dabei, sich als Darmkrebszentrum zertifizieren zu lassen. Vorher müsse das Angebot des Zentrums jedoch schon bestehen.



Bernd Karn.

Das Vorgehen der Mitarbeiter des Darmkrebszentrums ist nicht bei jedem Patienten gleich. „Das interdisziplinäre Vorgehen ist auf die persönliche Situation abgestimmt“, sagt Karn. Aber es gebe noch andere wichtige Vorgehensweisen. „Die Operation ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung bei Dickdarm- und Mastdarmkrebs.“ Fachärzte verschiedener Richtungen, wie der Onkologie, der Chirurgie, der Gastroenterologie, der Strahlentherapie und der Pathologie, sowie Pflegefachkräfte, Stoma-Fachschwestern, der Sozialdienst, aber auch ein Psycho-Onkologe und ein Diätassistent gehören zum interdisziplinären Team des Darmkrebszentrums. „Ein sehr wichtiger Aspekt sind auch die Angehörigen und die Selbsthilfegruppen“, weiß Karn. Aber auch der Patient müsse Vorsorge treffen und beispielsweise bei jeder Veränderung der täglichen Stuhlgewohnheiten seinen Arzt aufzusuchen. *man*



Sabine Weimershaus.

Kommunikation. Die Patienten stellen sich oft die Frage, wie sie die Diagnose ihrer Familie beibringen.“ Die Krankheitsverarbeitung sei wichtig. „Betroffene müssen zwar wegen der Erkrankung Einschränkungen und Verluste hinnehmen, aber man sollte den Blick für das behalten, was trotz der Krankheit möglich ist“, resümiert Weimershaus. Dabei sei es besonders wichtig, dass der Patient das unangenehme Gefühl der Angst akzeptiert. „Bei so einer Diagnose bekommen die Patienten von ihrer Familie gesagt, dass man keine Angst zu haben braucht. Aber sie haben Angst.“ Stattdessen müsse dem Betroffenen von den Angehörigen deutlich gemacht werden, dass sie nicht allein sind. „Man sollte nicht immer auf die Defizite, sondern auch auf das schauen, was noch geht“, bestärkt Weimershaus. „Nicht katastrophalisieren, denn wenn der Patient jetzt etwas nicht kann, kann er es in der Zukunft vielleicht wieder.“ Wenn man wisse, wie der Körper mit dem Gefühl der Angst umgeht, dann wisse der Betroffene schneller, wie er die Angst bewältigen kann. „Es geht darum, den eigenen Weg zu finden“, sagt Weimershaus. „Und sich dabei helfen zu lassen, ist keine Schwäche und keine Schande.“ *man*