



1000 Leben retten

Titel: 1000 Leben retten: Warum?
Referent: Dr. Claus Köster

Darmkrebs ist vermeidbar bzw. heilbar, sofern er rechtzeitig, d.h. im Frühstadium entdeckt wird.

Unter Darmkrebs versteht man eine Krebserkrankung des Dickdarms, also der letzten ca. 1,5 Meter des menschlichen Darms. Darmkrebs die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebstodesursache in Deutschland. **Jedes Jahr erkranken rund 73.000 Menschen neu** und **rund 26.500 sterben an den Folgen** dieser Erkrankung. Die Todesrate ist auch deshalb so hoch, weil Darmkrebs über lange Zeit keine spezifischen Symptome (Krankheitszeichen) verursacht. Der Darmkrebs entsteht fast immer aus einer zunächst harmlosen Wucherung der Darmschleimhaut, die sogenannten Polypen. Die Erkrankung wird sehr oft erst entdeckt, wenn sie weit fortgeschritten und damit nur noch schwer behandelbar ist. Darmkrebs tritt hauptsächlich in hoch industrialisierten Ländern auf und insbesondere bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr. Personen mit genetischer oder familiärer Veranlagung für Darmkrebs können aber auch schon sehr viel früher erkranken.

Der Darmkrebs kann vermieden werden durch

1. Vorsorge oder Primärprävention (Primärprophylaxe).

Dies bedeutet in aller Kürze: **Gesund leben.**

→ *Also viel Bewegung, gesundheitsbewusstes Essen, Normalgewicht halten oder anstreben, kein Nikotin, Alkohol nur in mäßigen Mengen. Auch die persönliche Auseinandersetzung mit dem jeweils individuellen Krankheitsrisiko gehört zur Vorsorge.*

2. Früherkennung

→ *hierzu zählt die Inanspruchnahme von Check-ups (Untersuchungen zur Früherkennung). Hierzu gibt es ein dreistufiges Verfahren:*

1. Fragebogen oder Selbsttest
2. Test auf verborgenes Blut im Stuhl
3. Darmspiegelung (Koloskopie)

Der Kenntnisstand, dass es gute Früherkennungsmethoden zu Darmkrebs gibt, ist in der Allgemeinbevölkerung gut (ca. 85%). Aber trotz umfangreicher Aufklärungskampagnen meinen immer noch drei von vier Befragten, dass sie keine Vorsorgeuntersuchung benötigen, solange der Darm keine Beschwerden macht. Ein lebensgefährlicher Irrtum.

Einer der Gründe, weshalb so viele Menschen an Darmkrebs erkranken und sterben, ist leider die fehlende Bereitschaft, an der Untersuchung zur Früherkennung teilzunehmen. Eine weitere große Rolle spielen die ungesunde Lebensweise und die unzureichende Information über die Vermeidbarkeit von Darmkrebs. Früherkennungsaktionen in Organisationen und Unternehmen sind sehr wichtig da sich nach den bisherigen Erfahrungen Mitarbeiter durch Aktionen in Unternehmen oder Organisationen besser zur Teilnahme an der Darmkrebs-Vorsorge und -Früherkennung motivieren lassen. Über die Ansprache am Arbeitsplatz sind auch die Menschen zu erreichen, die keinen Hausarzt haben, der sie regelmäßig betreut. Hierzu zählen insbesondere die als relativ „vorsorgeresistent“ geltenden Männer, viele sind regelrechte „Vorsorgemuffel“. Auch Menschen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko können durch die Aktion „1000 Leben retten“ frühzeitig auf ihr besonderes Risiko aufmerksam gemacht werden. Sie haben damit die Möglichkeit sich so zu verhalten, dass ihr erhöhtes Darmkrebsrisiko drastisch sinkt.