

Krebs gehört zu den häufigsten Todesursachen

Darmkrebsmonat März auch 2024

■ KRONACH

Es gibt nicht genug Gelegenheiten, um auf die Darmkrebs-Vermeidung mit der Vorsorge hinzuweisen. Dies betont der Kronacher Onkologe Dr. Peter Anhut, der auch der Schatzmeister des Tumorzentrum Oberfranken e.V. ist. Der März ist seit 23 Jahren „Darmkrebsmonat“, um mit besonderen Aktionen auf die Bedeutung der Vorsorge aufmerksam zu machen.

„Darm-Krebs gehört zu den häufigsten Todesursachen“, stellt der Kronach-Kulmbacher Mediziner fest. Das muss nicht sein! Darmkrebs entsteht meist aus Wucherungen der Darmwand. Diese können bei einer Darmspiegelung entfernt werden, bevor sie sich von zunächst gutartigen Vorstufen zu (böartigem) Krebs entwickeln.

Etwa 55 000 Menschen erkranken nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums jedes Jahr an Darmkrebs, mehr als 20 000 sterben.

Über alle Altersgruppen hinweg gerechnet sinkt die Todesrate bei Darmkrebs unter Berücksichtigung der Altersstruktur der Bevölkerung: in Deutschland verglichen bei Männern um 11,55 Prozent, bei Frauen um 7,99 Prozent. Dafür zeichnet sich ein neuer Trend ab: Eine Ursache sei der höhere Anteil Übergewichtiger junger Menschen, weitere Faktoren sind ein erhöhter



Dr. Peter Anhut.

Foto: privat

Alkoholkonsum und verminderte körperliche Aktivität. Darmkrebs in jüngerem Alter ist in der Regel aggressiver, die Überlebenschancen sind geringer als bei älteren Menschen. Es sei zu überlegen, die Darmkrebsvorsorge auf jüngere Menschen auszuweiten. In Deutschland können Frauen ab 55 und Männer ab 50 Jahren als gesetzlich Krankenversicherte eine Darmspiegelung in Anspruch nehmen.

Darmkrebs entsteht in der Regel nicht von heute auf morgen: Oft dauert es eine gewisse Zeit, bis sich Krebs entwickelt. Ein Darmtumor geht meist aus gutartigen Vorstufen hervor. Werden sie frühzeitig erkannt – als kleine Wucherungen der Darmschleimhaut während der Darmspiegelung sichtbar (sogenannte „Polypen“), können sie entfernt werden, ein entfernter Polyp entwickelt sich nicht zu Krebs. Man

kann auch einiges selbst tun, um vorzubeugen. Dazu gehört sich gesund zu ernähren. Gesund ernähren: mehrmals Gemüse und Obst, Vollkorn bevorzugen. Regelmäßige Bewegung, soziale Kontakte pflegen, ausreichend schlafen, nicht rauchen, Alkoholkonsum einschränken. Und vor allem die Vorsorge ist wichtig, betont Dr. Anhut. Der „Darmkrebsmonat März“ findet im Jahr 2024 zum 23. Mal statt. Gemeinsam mit den Netzwerkpartnern Deutsche Krebshilfe, Deutsche Krebsgesellschaft, Kassenärztliche Bundesvereinigung, Stiftung Lebensblicke und Gastro-Liga rief die Felix Burda Stiftung im Jahr 2002 zum ersten nationalen Darmkrebsaktionsmonat auf. Inzwischen beteiligt sich eine umfassende gesellschaftliche, politische und berufliche Community an der Durchführung des Darmkrebsmonat März. rg