

Nachrichten

„Movember“: Krebs bei Männern

Für Frauen ist es der „Pink Oktober“. Ein ganzer Monat, der auf die Bedeutung von Krebsvorsorge aufmerksam machen möchte, in diesem Fall auf den Brustkrebs. Für Männer gibt es den „Movember“. Der Monat November steht für Aufklärung und Krebsvorsorge bei Männern. Movember ist ein „Kofferwort“ und wird zusammengesetzt aus den Begriffen moustache (Schnurrbart) und November. Es handelt sich um ein aus Australien stammendes Wort für eine Aktion, Gelder zu sammeln. Männer lassen sich Schnurrbärte wachsen, machen auf die Bedeutung von Krebsvorsorgeuntersuchungen aufmerksam und sammeln Spendengelder.

Im Bergischen wollen vier große Partner auf den Movember aufmerksam machen: AOK Bergisches Land, Bergischer HC, Stadtparkasse Wuppertal und die Westdeutsche Zeitung machen zusammen auf den Weg im Männer-Vorsorge-Monat November über Vorsorge aufzuklären, über Krebs zu sprechen und für mehr Gesundheitskompetenz zu werben.

Vorsorge: Nur 17 Prozent gehen hin



Bei der Spiegelung betrachtet der Arzt die Darmwand des Patienten auf dem Monitor. Foto: dpa

„Früh erkannt, ist Darmkrebs sehr gut heilbar“, sagt Christiane Otto von der AOK Bergisches Land. „Die Darmspiegelung ist die zuverlässigste Methode zur Früherkennung von Darmkrebs“, sagt Otto. Dennoch nehmen in Wuppertal unter den AOK-Versicherten nur 17 Prozent der Männer die Möglichkeit zur Vorsorge ab 45 Jahren in Anspruch. Aufgeschlüsselt nach Stadtteilen gehen in Oberbarmen mit 19, 1 Prozent wenige Männer mehr zur Vorsorge. In Vohwinkel hingegen herrscht mit 14,6 Prozent noch mehr Nachbesserungsbedarf. Spitzenreiter in der Region ist übrigens Solingen-Gräfrath/Wald. Dort gehen immerhin 20,7 Prozent der Männer zur Vorsorge ab 45 Jahren.

Dr. Sebastian Mallach erklärt, warum Männer zur Vorsorge gehen sollten und die Spiegelung nicht so schlimm ist, wie viele denken

„Wir könnten die meisten Darmkrebskrankungen vermeiden“

Das Interview führte Nina Mützelburg

Herr Dr. Mallach, der „Movember“ soll explizit Männer auf die Krebsvorsorge aufmerksam machen. Sind sie eher betroffen, als Frauen?

Sebastian Mallach: Darmkrebs spielt grundsätzlich bei beiden Geschlechtern eine Rolle. Bei Frauen ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebsart nach dem Brustkrebs, bei Männern kommt er nach Prostata- und Lungenkrebs an dritter Stelle. Etwa sechs Prozent der Deutschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Darmkrebs und Männer sind leider etwas schwerer zur Vorsorge zu bewegen als Frauen.

„Auch genetische Faktoren begünstigen die Entstehung von Polypen. Wer Darmkrebs in der Familie hat, kann auch schon früher zur Darmspiegelung.“

Dr. Sebastian Mallach, Gastroenterologe

Welche Symptome haben die Betroffenen?

Mallach: Leider ist es so, dass Darmkrebs sehr lange keine Beschwerden verursacht. Symptome wie zum Beispiel Bauchschmerzen, Blutarmut oder anale Blutungen treten meist erst dann auf, wenn es schon zu spät ist, den Krebs ganz zu heilen. Darum ist es so elementar wichtig, dass man zur Vorsorge geht, obwohl man sich ganz gesund fühlt. Wer zur Vorsorge geht, kann mit ziemlicher Sicherheit eine Darmkrebskrankung vermeiden.

Also geht es nicht in erster Linie darum, den Krebs früh zu erkennen, sondern dafür zu sorgen, dass er gar nicht erst entsteht?

Mallach: Ja genau, Darmkrebs entwickelt sich aus Polypen, die man nicht fühlen kann. Diese Polypen sind zunächst nicht bösartig, können aber entarten. Bei der Darmspiegelung werden sie entfernt, sodass sie gar nicht erst Schaden anrichten können. Anschließend werden sie vom Pathologen unter dem Mikroskop noch untersucht. Anhand dieser Ergebnisse



Die Gastroenterologen Sebastian Mallach, Maria Spelter und Helge Greiner (von links) betreiben eine Gemeinschaftspraxis in Wuppertal. Foto: Andreas Fischer

und anhand des Gesamteindrucks, den der behandelnde Arzt bei der Spiegelung gewonnen hat, z. B. wie sauber und übersichtlich der Darm war, wird anschließend entschieden, wie häufig der Patient zur Vorsorge gehen sollte. Werden die Termine eingehalten, kann Krebs mit ziemlicher Sicherheit vermieden werden.

Wer sollte wann zur Vorsorge kommen?

Mallach: Empfohlen wird, dass Männer ab 50 Jahren erstmals zur Darmspiegelung gehen. Bei Frauen liegt die Empfehlung bei 55 Jahren, sie können aber ab 50 Jahren eine Stuhlprobe untersuchen lassen. Stellt das Labor darin Auffälligkeiten fest, folgt die Darmspiegelung.

Das klingt alles, als wäre der Nutzen immens, der Einsatz hingegen gering. Warum gehen dennoch viele nicht zur Vorsorge?

Mallach: In der Tat ist der Aufwand gering, dafür, dass wir dadurch den Krebs vermeiden können. Ich habe

schon so viele Menschen an Darmkrebs sterben sehen. Die meisten dieser Todesfälle wären vermeidbar gewesen. Viele schieben die Untersuchung vor sich her, weil sie unbegründete Ängste vor der Darmspiegelung haben und sich gesund fühlen. Patienten denken häufig, dass eine Darmspiegelung unangenehm sei. Diese Vorbehalte können wir im Vorgespräch in der Regel ausräumen.

„Seit Juli diesen Jahres benutzen wir künstliche Intelligenz, mit deren Hilfe wir noch mehr Darmpolypen aufspüren können.“

Sebastian Mallach, Gastroenterologe

Ist die Spiegelung also nicht unangenehm?

Mallach: Das einzig Unangenehme sind vielleicht die

Abführmaßnahmen, die vor einer Spiegelung durchgeführt werden müssen, damit der Darm während der Spiegelung keinen Stuhl enthält. Die Spiegelung kann je nach Wunsch des Patienten weitgehend oder komplett verschlafen werden. Sie ist in den meisten Fällen weder schmerzhaft noch unangenehm. Der Patient liegt dabei auch nicht - wie manchmal angenommen - auf einem Gynäkologiestuhl, sondern ganz entspannt auf der Seite. Zudem wird die Darmspiegelung bei uns bei jedem Patienten automatisch kostenlos mit CO2 durchgeführt, was Bauchschmerzen nach der Untersuchung vermindert. Seit Juli dieses Jahr benutzen wir zudem künstliche Intelligenz, mit deren Hilfe wir noch mehr Darmpolypen aufspüren können.

Gibt es Faktoren, die die Entstehung von Polypen begünstigen?

Mallach: Alkohol und rotes Fleisch zum Beispiel. Aber auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Wenn beispielsweise

Zur Person

Dr. Maria Spelter, Dr. Helge Greiner und Dr. Sebastian Mallach betreiben eine Gemeinschaftspraxis mit dem Schwerpunkt für Gastroenterologie. Die Praxis befindet sich an der Hofaue 41-45 in Wuppertal. Neben der Darmspiegelung (Koloskopie) einschließlich Polypektomie (Abtragung von Polypen) machen die Ärzte dort auch Magen- und Darmspiegelungen (Gastroskopie), Kapselendoskopien, Sonographien (Ultraschalluntersuchung) einschließlich Kontrastmittelsonographie, Atemteste sowie Laboruntersuchungen.

ein Elternteil an Darmkrebs erkrankt ist, sollte man zehn Jahre vor der Diagnose bei den Eltern selber zur Darmspiegelung gehen, spätestens aber mit Mitte 40.

Ausstellung will mit Tabus brechen

Mit niedrigschwelligen, aufklärenden Plakaten der AOK und mit Unterstützung von Profispieler\*innen des BHC und der WZ soll eine Ausstellung auf das Thema Darmkrebs bei Männern aufmerksam machen. Die Ausstellung ist in den Räumen der Stadtparkasse Wuppertal, Rollingswerth 2, in Barmen zu sehen. Vom 7. November bis 26. November kann die Ausstellung besucht werden. In diesem Zeitraum stehen die Plakate allen interessierten Menschen, Schulklassen und Gruppen während der normalen Öffnungszeiten der Sparkasse offen zum Betrachten, Diskutieren, Lernen und Wissen austauschen. Schulen wurden bereits schriftlich eingeladen. Zudem findet am 26. November eine Finissage statt. Von 16 bis 18 Uhr ist das BHC-Maskottchen Bergi vor Ort, ebenso das AOK-Jolichinchen in Lebensgröße und Profispieler des BHC. Die Finissage kann von für alle Interessierten besucht werden.

Darmkrebs: Zahlen und Daten

Mit etwa 60 000 Neuerkrankungen im Jahr gehört Darmkrebs zu den häufigeren Krebsarten in Deutschland. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Viele Menschen mit Darmkrebs sind über 75 Jahre alt. Wer regelmäßig zur Spiegelung geht, bei der Polypen entfernt werden, hat gute Chancen, nie an Darmkrebs zu erkranken. Denn: Der Krebs wächst sehr langsam. Aus manchen Polypen entwickelt sich erst im Laufe vieler Jahre eine Krebsgeschwulst.

Besteht ein höheres Risiko für Darmkrebs, können Versicherte mit ihrem Arzt besprechen, ob die Früherkennung schon früher, vor dem 50. Geburtstag, beginnen sollte. Das Risiko ist erhöht, wenn Verwandte ersten Grades - also Eltern oder Geschwister - an Darmkrebs erkrankt sind oder wenn Menschen eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, haben.

Auch der Lebensstil kann das Krebsrisiko beeinflussen: So gibt es Anzeichen dafür, dass Menschen, die wenig rotes Fleisch oder Wurst essen, sich regelmäßig bewegen, Übergewicht vermeiden, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen, auf Tabak verzichten und wenig Alkohol trinken, ihr Darmkrebsrisiko dadurch verringern.

AKTION MOVEMBER

NIEMAND SPRICHT GERNE ÜBER KREBS.

ABER MAN MUSS ES!

Darmkrebs merkt man erst, wenn es zu spät ist. Bei Darmkrebs im familiären Umfeld ist das Risiko zu erkranken besonders hoch. Gehen Sie zur Vorsorge!



Vorsorge gegen Darmkrebs

Oliver Moll  
Geschäftsführer der Westdeutschen Zeitung

Lothar Leuschen  
Chefredakteur der Westdeutschen Zeitung

