

Interview mit Dr. Marco Huth, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie in den SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen, Leiter des zertifizierten Darmzentrums sowie Schilddrüsenzentrums am SRH Krankenhaus Sigmaringen

Ein gesunder Lebensstil reduziert das Krebsrisiko

1. Herr Dr. Huth, welches sind aus Ihrer Sicht sinnvolle Maßnahmen zur Vorbeugung von Darmkrebs Erkrankungen?

Dr. Marco Huth: Da gibt es zum einen den Hämoccult-Test, mit dem im Stuhl verborgenes Blut, das mit bloßem Auge meist nicht zu sehen ist, nachgewiesen werden kann. Der größte Anteil des Darmkrebses entsteht aus gutartigen Darmpolypen. Wenn man diese rechtzeitig erkennt und entfernt, kann die Entstehung von Krebs verhindert werden. Es gibt aber auch erbliche Formen, die allerdings meist in jüngerem Alter auftreten. Die Darmspiegelung ist die beste Möglichkeit, zum einen diagnostisch, zum anderen therapeutisch, um den Darm von innen zu begutachten. Ab dem 50. Lebensjahr würde ich diese jedem Patienten empfehlen, da ab diesem Alter das Erkrankungsrisiko kontinuierlich ansteigt.

2. Lässt sich das Erkrankungsrisiko auch mit entsprechender Ernährung beeinflussen?

Dr. Marco Huth: Es gibt mehrere Studien, die einen Zusammenhang zwischen Darmkrebs Erkrankungen und der Ernährung erkennen lassen. Etwa mit Blick auf rotes Fleisch, aber auch übermäßigen Alkoholkonsum oder das Rauchen. Auch darüber hinaus hat eine vegetarische Ernährung viele Vorteile. Ein insgesamt gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance ist der Gesundheit förderlich und reduziert auch das Krebsrisiko. Das gilt nicht nur für Darmkrebs, sondern auch für andere Krebsarten.

3. Anders als früher muss eine Darmkrebs Erkrankung heute längst nicht mehr lebensbedrohlich sein?

Dr. Marco Huth: Genau. Das Problem des Darmkrebses ist, dass es keine bzw. wenig Frühsymptome gibt. Deswegen ist die Vorsorge so wichtig. Die Überlebensrate ist heute um ein Vielfaches höher als noch vor ein einigen Jahren. Dabei spielen nicht nur die oben genannten Vorsorgeuntersuchungen eine Rolle, sondern auch die unterschiedlichen, uns zur Verfügung stehenden Therapieoptionen. Hierzu zählen die Bestrahlung, Operation und die systemischen Therapien (Chemotherapie, Antikörper etc.). Die Operationen werden heutzutage vorzugsweise mit der sogenannten Schlüssellochtechnik, also minimal-invasiv, durchgeführt. Ganz wichtig vor jeder Therapie ist das Staging, also eine Umgebungsdiagnostik, um Metastasen auszuschließen. Erst danach kann die notwendige, individuelle Therapie beschlossen und durchgeführt werden.



Bildrechte SRH Kliniken Lkrs. SIG:

Dr. Marco Huth