

## DAS THEMA: Abendsprechstunde "Alarm im Darm"

## INFO

## Beratung und Kontakt

- ◆ In der **Allgemein- und Viszeralchirurgie** des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen werden Erkrankungen der inneren Organe, wie Magen, Galle, Leber, Milz, Dünn- und Dickdarm, Mastdarm und Erkrankungen des Enddarms (Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren, Geschwülste) operiert.
- ◆ Besondere Erfahrung besteht auf dem Gebiet der **Schilddrüsenchirurgie**.
- ◆ Weiterer Schwerpunkt ist die **minimal invasive Chirurgie**: Eingriffe werden durch kleinste Schnitte, unter Einsatz videoendoskopischer Technik, durchgeführt.
- ◆ Sekretariat: Silvia Friedewald-Jordan, Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen, ☎ 023 61/60 12 52, Fax: 023 61/60 12 53
- ◆ Sprechstunden: für Notfälle rund um die Uhr
- ◆ Indikations- und Privatsprechstunde: tägl. nach Rücksprache; dienstags und donnerstags von 12 bis 14 Uhr sowie nach Vereinbarung
- ◆ In der **Inneren Abteilung** des Elisabeth-Krankenhauses wird die gesamte Bandbreite innerer Erkrankungen behandelt. Darunter fallen Krankheiten der Verdauungsorgane, der Atmungsorgane, des Stoffwechsels, der Hormondrüsen, der Nieren, des Kreislaufs und der Gefäße, Bluthochdruck sowie des Bewegungsapparates (Rheumatologie).
- ◆ Bei Magen-Darm-Krankheiten (Gastroenterologie) werden Ultraschall und Endoskopie (Spiegelung) eingesetzt.
- ◆ Weiterer Schwerpunkt ist die Behandlung des **Diabetes mellitus**.
- ◆ Kontakt: ☎ 023 61/60 13 40, Fax: 023 61/60 13 49 oder Mail: [innere@ekononline.de](mailto:innere@ekononline.de)
- ◆ Privatsprechstunde: Chefarzt Dr. Wolfgang Schulte, täglich 13.30 Uhr nach tel. Vereinbarung
- ◆ [www.ekononline.de](http://www.ekononline.de)
- ◆ Die **Deutsche ILCO**, eine Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, wurde am 28. Januar 1972 gegründet.
- ◆ ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der Begriffe Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm) ab.
- ◆ Die Unterstützungsangebote umfassen u.a. Gespräche mit Gleichbetroffenen, Information bei Veranstaltungen (lokal, regional, überregional) oder Vermittlung von Fachberatung.
- ◆ Kontakt: Deutsche ILCO e.V., Region Ruhr Emscher-Lippe, Gerhard Temmler, Möserstr. 15, 45144 Essen, ☎ 02 01/7 50 12 17 oder 0172-200 88 04, Mail: [info@ilco-rel.de](mailto:info@ilco-rel.de), [www.ilco-rel.de](http://www.ilco-rel.de)

## BEI UNS IM NETZ

## Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

☉ [www.gesund-im-vest.de](http://www.gesund-im-vest.de)



„Alarm im Darm“ hieß es am Montagabend bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer und des Elisabeth-Krankenhauses. —FOTOS: JÖRG GUTZEIT

## Darmspiegelung verhindert Krebs

Referenten betonen, wie wichtig Vorsorgeuntersuchungen sind / Polypen werden direkt entfernt

**RECKLINGHAUSEN.** Bei einem waren sich alle Referenten der Abendsprechstunde am vergangenen Montag im Bürgerhaus Süd einig: Die einzig wirksame Methode, Darmkrebs zu verhindern, ist die Vorsorge. Doch die wird noch nicht in dem Maße wahrgenommen, wie es die Experten gerne hätten.

„Alarm im Darm“ hatte das Elisabeth-Krankenhaus den Abend betitelt, der einmal mehr in Kooperation mit dem Medienhaus Bauer durchgeführt wurde. Diesen „Alarm“ hat Gerhard Temmler mit eigenen Leibe miterlebt. 2005 wurde bei ihm ein Karzinom am Rektum festgestellt. „Ich habe mir dann alles genau erklären lassen. Ich hatte wirklich große Angst, für mich war damals Krebs gleichbedeutend mit Tod“, erinnert sich Temmler. Es folgte eine rektale Amputation, seitdem ist er Stoma-Träger. „Und zwar bis zum Lebensende“, so Temmler.

Zu dieser Zeit entstand auch der erste Kontakt zur Selbsthilfegruppe ILCO, für die er seitdem Ausklärungsarbeit leistet. Ein Schlüsselerlebnis für ihn war sein erstes Gruppentreffen. „Da saßen

mehr als 25 Personen und ich fragte direkt in die Runde, ob hier alle ein Stoma, also einen Beutel hätten. Hatten sie, und ich merkte, dass ich gar nicht allein bin.“ Seit Januar 2006 ist Temmler wieder arbeitsfähig. Eins ärgert ihn heute noch maßlos: „Dass ich Trottel nicht eher zu einer Vorsorgeuntersuchung, also zu einer Darmspiegelung gegangen bin.“

Auf die ging Dr. Frank P. Müller, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Elisabeth-Krankenhaus in seinem Vortrag ausgiebig ein. „Vor 15 Jahren haben nur 17 Prozent aller Kassenpatienten eine solche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen, heute sind es dank Aufklärer wie Herrn Temmler bereits 27 Prozent“, betonte der Chirurg, schob aber gleich nach: „Das bedeutet aber auch, dass 73 Prozent eben nicht zur Vorsorge gehen.“

### Heilungschancen sinken rapide ab

Dabei sei der Darmkrebs eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. „Wenn er früh erkannt wird, sind die Chancen der Heilung sehr hoch, sie sinken aber mit der Zeit rapide ab.“ Nicht nur



Dr. Frank P. Müller

deshalb betonte Dr. Müller immer wieder die Wichtigkeit einer Spiegelung. „Eine Koloskopie kann Darmkrebs verhindern.“ Bei dieser wird der Darm eingehend untersucht, Polypen direkt entfernt. Warum dies so wichtig ist, erklärte der Experte auch direkt. „Aus jedem Polypen wird ein Karzinom.“ Allerdings entwickle sich ein solcher Tumor über einen sehr langen Zeitraum von bis zu zehn Jahren. Umso wichtiger sei die Aufklärung, hier habe sich die Felix Burda Stiftung in den vergangenen Jahren sehr hervorgetan. „Aber eben auch Selbsthilfegruppen wie ILCO.“

Dr. Müller betonte auch,

dass die Entstehung eines Polypen verhindert werden könne. Wissenschaftlich gesichert sei, dass starkes Übergewicht die Bildung von Polypen fördere. „Sollgewicht kann also einen Tumor verhindern“, so der Chefarzt. Zudem solle man 400 bis 800 Gramm Obst oder Gemüse am Tag zu sich nehmen. Nicht wissenschaftlich gesichert ist der positive Einfluss der Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen oder Kalzium, die aber grundsätzlich natürlich wichtig sind.

Schaden würden Rauchen und überhöhter Genuss von Alkohol. Zudem wäre auch rotes Fleisch schädlich, allerdings nicht in dem Maße wie die beiden vorangegangenen Faktoren. „Moderate Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil können bis zu 70 Prozent der Erkrankungen verhindern“, betonte Dr. Müller.

Maßnahmen wie Bluttests seien zwar sinnvoll. Um Klarheit zu bekommen, helfe aber nur eine Darmspiegelung. Und die dortige Komplikationsrate sei extrem niedrig, betonte der Chirurg. Wenn dann ein Tumor gefunden wird, muss nicht nur dieser, sondern auch das Umfeld entfernt werden. Dies ist in vielen Fällen bereits mini-

mal-invasiv, also endoskopisch möglich. Diese Methode wird auch im Elisabeth-Krankenhaus bevorzugt, das seit einiger Zeit Mitglied im Tumorzentrum Emscher-Lippe ist (siehe auch weiteren Text auf dieser Seite).

### Mit Stoma kann man schwimmen

„Mit den heutigen Techniken ist ein Stoma nicht mehr so häufig nötig wie noch vor einigen Jahren“, betont der Experte, außer wenn der Tumor sehr nah am Schließmuskel sitzt.

So war es auch bei Gerhard Temmler, der aber betonte: „Ich kann damit sogar schwimmen.“ Dennoch wirbt er natürlich massiv dafür, dass Vorsorgeuntersuchungen mehr genutzt werden. „Männer sprechen ungern über alles, was unter der Gürtellinie ist. Als ich damals Blut im Stuhl entdeckte, habe ich gedacht, es seien Hämorrhoiden. Das war sehr nachlässig. Erst als ich schwere Verdauungsprobleme bekam und bis zu einer Stunde auf der Toilette verbrachte, bin ich zum Arzt gegangen. Da waren aber schon Monate vergangen. Und dann wurde der Tumor entdeckt.“

## „1 000 mutige Männer“ werden gesucht

**RECKLINGHAUSEN.** Laut der Selbsthilfeorganisation ILCO erkranken jedes Jahr in Deutschland ca. 70 000 Menschen an Darmkrebs. In NRW gibt es etwa 14 000 Neuerkrankungen pro Jahr. 90% aller Darmkrebsfälle treten ab dem 50. Lebensjahr auf. Männer erkranken dabei etwas häufiger an Darmkrebs als Frauen.

Um Darmkrebs vorzubeugen, ist es entscheidend, vorhandene Darmpolypen, also Geschwülste rechtzeitig zu erkennen und zu entfernen. Dies geschieht bei einer Darmspiegelung, der einzigen Untersuchung, die sowohl zur Vorbeugung als auch zur Früherkennung von Darmkrebs eingesetzt werden kann. Der Darm wird dabei auf Polypen oder Tumoren untersucht.

Vor allem Männer sind allerdings oft „Vorsorgemuffel“. Daher wurde auch die Aktion „1000 mutige Männer“ ins Leben gerufen. Hier werden Männer gesucht, die sich für die Teilnahme an der Darmspiegelung entscheiden und damit als Vorbilder für andere Männer dienen. „1000 mutige Männer für NRW“ ist eine gemeinsame Aktion der Krebsgesellschaft NRW, der Barmer und des ILCO-Landesverbandes NRW.

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen setzt sich seit mehr als 50 Jahren für die Verbesserung der Versorgung krebskranker Menschen ein und engagiert sich unter anderem für die Verbesserung der Inanspruchnahme der Vorsorgekolumoskopie (Darmspiegelung).



Gerhard Temmler wirbt für „1000 mutige Männer“.

## Krankenhaus ist Teil des TUZEL

**RECKLINGHAUSEN.** Seit gut eineinhalb Jahren ist das Elisabeth-Krankenhaus Mitglied im Tumorzentrum Emscher-Lippe kurz TUZEL. Anfang November wurde das TUZEL-Darmzentrum des Recklinghäuser Krankenhauses erfolgreich auditiert. Diese externe Überprüfung der Standards dient der Zertifizierung des Darmzentrums.

Das TUZEL ist ein Verbund von zehn Kliniken sowie Instituten und Praxisnetzen bzw. Praxen der Städte Gelsenkirchen, Gladbeck, Marl, Herten, Dorsten, Haltern und Recklinghausen. Dieses nach den Vorgaben der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren (ADT) 2008 gegründete und für die Versorgung einer Region von mehr als 500 000 Einwohnern zuständige onkologische Netzwerk stellt mit zentralen und dezentralen Einrichtungen ein flächendeckendes Angebot für eine optimale Tumorbearbeitung bereit.

Tumorerkrankungen nehmen in der Todesursachenstatistik hinter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweite Stelle ein, und ihre Häufigkeit wird aufgrund der demografischen Entwicklungen weiter zunehmen. Der Bedarf an onkologischer Fachkompetenz wird somit steigen.

## Antibiotika nur im Notfall einnehmen

Dr. Wolfgang Schulte klärt über Divertikel, Verstopfung und die Darm-Flora auf

**RECKLINGHAUSEN.** „Die Hälfte von uns hat Divertikel, ohne davon zu wissen“, erklärte Dr. Wolfgang Schulte, Chefarzt der Inneren Abteilung des Elisabeth-Krankenhauses beim Blick ins Publikum der Abendsprechstunde. Diese Ausstülpungen des Darms seien grundsätzlich gutartig, können aber unter Umständen massive Beschwerden hervorrufen.

Zum Beispiel, wenn Stuhlgang in diesen Divertikeln stecken bleibt. Der kann sich entzünden und im schlimmsten Fall muss operiert werden.

In anderen Fällen kann es zu Blutungen der Divertikel kommen, diese werden dann mit einem Clip gestoppt. Ganz selten einmal platzen die Ausstülpungen auch, dies

kann dann sogar zu einer Bauchfellentzündung führen. Mit zunehmendem Alter bilden sich vermehrt Divertikel. „Dagegen kann man wenig machen“, erklärte Dr. Schulte. Beeinflussen kann man die Bildung aber dennoch – durch ausgewogene Kost und Vermeidung von Übergewicht.

In einem weiteren Punkt ging Dr. Schulte dann auf die Obstipation, also die Verstopfung ein. Normal sei es, wenn ein Mensch jeden dritten Tag Stuhlgang habe. „Auch dreimal am Tag gilt übrigens als normal“, betonte der Internist. Von Verstopfung spreche man dann, wenn jemand länger als drei Tage lang keinen Stuhlgang hatte. Chronisch ist eine solche Verstopfung, wenn dies dann über einen Zeitraum von sechs Mo-

naten so bleibt. Gründe für Verstopfung seien harter Stuhl, ein gestörter Durchfluss, dass der Schließmuskel nicht funktioniere oder der Stuhl erst gar nicht am Enddarm ankommt. Eine einfache Methode, den Toilettengang zu erleichtern, sei es, die Füße auf ein Hockerchen vor dem WC zu stellen und sich dann leicht nach vorne zu beugen.

Aber auch eine Unterfunktion der Schilddrüse oder Medikamente könnten zur Verstopfung führen. Man könne aber auch dagegen arbeiten. „Sport, allgemein Bewegung hilft natürlich, aber auch Ballaststoffe und ausreichende Flüssigkeitszunahme von mindestens zwei Litern am Tag.“

In einem weiteren Punkt ging der Experte dann auf



Dr. Wolfgang Schulte.

den Einfluss von Antibiotika auf den Darm ein, der mit einer Fläche von 400 Quadratmetern ungefähr so groß wie zwei Tennisfelder und acht Meter lang sei. „Und darin tummeln sich 100 Billionen Bakterien, das sind mehr als

die Milchstraße Sterne hat“, so Dr. Schulte.

Antibiotika würden allerdings die guten Bakterien abtöten und damit die Verbreitung der Schlechten in der Darmflora fördern. Eins dieser schlechten Bakterien ist das Clostridium difficile. „Das verursacht ganz hässliche Durchfall-Erkrankungen und ist nur ganz schwer zu behandeln“, so der Chefarzt. Daher rät er im Zweifel immer von der Einnahme von Antibiotika ab und richte abschließend einen Appell an das Publikum im Bürgerhaus: „Lassen Sie zum Beispiel bei einer Erkältung einfach mal das Rezept für ein paar Tage in der Schublade liegen. Meist verschwindet die Erkältung auch so. Nehmen Sie Antibiotika erst ein, wenn Sie eitrigen Auswurf haben.“