



«Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.»

Polypen sind die Ursache von Darmkrebs. Deshalb müssen sie rechtzeitig erkannt und entfernt werden, wie Dr. med. Ralph Winterhalder, Onkologe am Luzerner Kantonsspital erklärt. Ein Gespräch über Heilungschancen, Risikofaktoren und überraschende Präventionstipps – zum Beispiel Kaffee!

Ist der Darm eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper?

Ralph Winterhalder: Das würde ich so nicht formulieren. Der menschliche Körper ist ein grossartiges Gesamtsystem. Jedes Organ ist wichtig, mit andern verbunden und auf seine Weise unverzichtbar.

Aber der Darm hat doch so etwas wie eine Querschnittfunktion?

Zweifellos sind Magen und Darm von elementarer Bedeutung. Durch ihre Funktion von Essen, Verdauung und Ausscheidung sind sie für jeden Menschen spürbar, wahrnehmbar und stehen häufig stärker im Fokus als andere Organe.

Und dieses Organ ist unglaublich faszinierend, wenn man sich näher mit ihm befasst.

Eindeutig. Einerseits das feingliedrige Zusammenspiel von Dünndarm und Dickdarm und ihre Verbindung zu andern Organen und Körperfunktionen. Andererseits auch in quantitativer Hinsicht. Der Dickdarm ist rund 1,5 Meter lang, der Dünndarm zwischen drei und fünf Metern. Es ist gut, wenn man sich von Zeit zu Zeit bewusst wird, wie grossartig dieses Organ funktioniert.

«Der Dickdarm ist rund 1,5 Meter lang, der Dünndarm zwischen drei und fünf Metern. Es ist gut, wenn man sich von Zeit zu Zeit bewusst wird, wie grossartig dieses Organ funktioniert.»

Wie anfällig ist dieses zentrale Organ auf Krebs?

Darmkrebs gehört zu den «Big five». Nach Brustkrebs, Prostatakrebs und Lungenkrebs ist Darmkrebs die vierthäufigste Art in der Schweiz. Gemäss Krebsliga Schweiz erhalten jährlich 4500 Menschen die Diagnose Darmkrebs und rund 1700 sterben daran.

Statistisch können also 2800 Menschen geheilt werden. Ist das eine erfreuliche Bilanz?

Ich möchte es keineswegs verharmlosen. 1700 Todesfälle sind 1700 Menschen, deren Leben wegen Darmkrebs zu Ende geht. Das ist eine hohe Zahl. Gleichzeitig stimmt es, dass die erwähnte Bilanz tatsächlich erfreulich ist, weil sie sich in den letzten Jahrzehnten verbessert hat. Aber es hat auch noch viel Luft nach oben.

Beratungsstelle Luzern
(Stadt und Land)
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Lachen
(Ausserschwyz)
c/o Spital Lachen/Altbau
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Schwyz
(Innerschwyz/Uri)
c/o Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Stans
(Nidwalden/Obwalden)
Ennetmooserstrasse 23
6370 Stans
Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Zug
(Stadt und Land)
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Telefon 041 720 20 45



Damit zur Kernfrage von allen Betroffenen mit dieser Diagnose. Wie hoch sind meine Heilungschancen?

Das ist abhängig davon, in welchem Stadium der Krebs festgestellt wird. Wir unterscheiden in der Medizin vier Krebsstadien. Im Stadium I, also sehr früh, sind die Heilungschancen praktisch 100 Prozent. Im Stadium II ist der Krebs lokal bereits weiter fortgeschritten, aber die Heilungschancen sind immer noch intakt. Im Stadium III sind schon Lymphknoten in der Nachbarschaft des Krebses mitbetroffen und im Stadium IV gibt es bereits Ableger in anderen Organen.

Sind die Heilungschancen in den letzten Jahren gestiegen?

Ja, aus verschiedenen Gründen. Da ist sicher der medizinische Fortschritt zu erwähnen. Das beginnt in der Diagnostik. Die Untersuchung im Darm ist nicht mehr die gleiche Tortur wie früher. Die Diagnosephase ist heute für den Patienten und die Patientin weniger belastend und für uns Medizinerinnen und Mediziner viel treffsicherer und präziser. Zu diesen Fortschritten in der Diagnostik kommen bessere Therapiemöglichkeiten hinzu. Erwähnenswert sind in erster Linie die Fortschritte der Chirurgie zum Beispiel die laparoskopischen und roboterunterstützten Operationen. Ich erwähne das Stichwort Schlüssellochchirurgie. Aber auch die nicht-chirurgischen Therapiemöglichkeiten mit Strahlentherapie und Chemotherapie bis hin zur palliativen Betreuung haben wesentlich zur Verbesserung der Heilungschancen beigetragen. Dank medizinischen Fortschritten und besseren Therapien haben sich die Lebenserwartungen selbst für Patienten in der Phase IV, also im palliativen Stadium, von wenigen Monaten bis zu drei Jahren verlängert.

«Die Diagnosephase ist heute für den Patienten und die Patientin weniger belastend und für uns Medizinerinnen und Mediziner viel treffsicherer und präziser.»

Und der zweite Grund für die gestiegenen Heilungschancen?

Die Prävention. Hier gilt das Prinzip «Je früher ein Darmkrebs entdeckt wird, desto höher sind die Heilungschancen». Damit sind wir bei der Primärprävention und bei der Sekundärprävention mit den Screening-Programmen. Als Mediziner sage ich aus Überzeugung, dass ab dem 50. Altersjahr eine Darmkrebsuntersuchung nötig ist, sie kann über Leben und Tod entscheiden.

«Als Mediziner sage ich aus Überzeugung, dass ab dem 50. Altersjahr eine Darmkrebsuntersuchung nötig ist, sie kann über Leben und Tod entscheiden.»

Warum sagen Sie das so überzeugt?

Weil das mit der Entstehung und Erfassung von Darmkrebs zu tun hat. Der Darmkrebs entwickelt sich aus Polypen. Diese können in unserem Magen-Darm-Trakt bei jedem Menschen entstehen und sind in der Anfangsphase gutartig. Aber, gutartige Polypen können sich zu Karzinomen entwickeln. Das muss nicht, kann aber sein. Deshalb werden in der Regel bereits bei der ersten Untersuchung kleinere, gutartige Polypen entfernt. Für grössere sind allenfalls operative Eingriffe nötig. Aber wichtig ist, Polypen



müssen entdeckt und dann entfernt werden. Damit wird die Krebsentstehung verhindert und nicht nur der Krebs früher entdeckt. Dafür braucht es die Darmspiegelung.

Anhand welcher Symptome merke ich, dass ich Darmkrebs haben könnte?

Grundsätzlich ist Darmkrebs ein schleichender Prozess, was eben mit dem erwähnten Wachstum von Polypen zusammenhängt. Es kann Jahre dauern, bis man offensichtliche Symptome hat. Das unterstreicht die Bedeutung der systematischen Kontrolle der Bevölkerung. Offensichtliche Beschwerden können sein:

- Blut im Stuhl
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können
- Veränderungen der früheren Stuhlgewohnheiten
- Neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen
- Undefinierbarer Gewichtsverlust

Aber ich möchte nochmals klar und deutlich festhalten: Ziel muss es sein, dass Darmkrebs verhindert oder möglichst früh erkannt wird, womit er in den meisten Fällen heilbar ist.

Welche Bevölkerungsgruppen sind am meisten betroffen?

Ab 50 Jahren steigt das Risiko deutlich an. Deshalb macht ein systematisches Darmkrebsprogramm des Staats ab dem 50. Altersjahr Sinn. Ein erhöhtes Risiko besteht für Menschen mit familiärer Vorbelastung. Wenn also Eltern oder Geschwister Darmkrebs oder Darmpolypen hatten. In solchen Fällen sollte schon früher mit einer Vorsorge begonnen werden.

Wie funktioniert die Untersuchung?

Es gibt zwei Methoden. Die eine ist der «Blut-im-Stuhl-Test». Es ist, sagen wir mal, die niederschwellige Methode, die über die Hausarztpraxis oder sogar eine Apotheke abgewickelt werden kann. Das Blut muss von blossen Auge nicht sichtbar sein, deshalb muss es untersucht werden. Wird Blut festgestellt, kann es von einem Polypen oder einem Tumor im Darm stammen. Er sollte alle zwei Jahre durchgeführt werden. Wesentlich präziser ist die Darmspiegelung. Hier wird das Innere des Darms mit einer kleinen Kamera angeschaut. So werden Polypen entdeckt und können gleichzeitig entfernt werden.

Wie läuft die Darmspiegelung für Patient:innen ab?

Am Tag vor und am Tag der Untersuchung muss ein starkes Abführmittel eingenommen und viel getrunken werden. Dadurch wird der Darm von Stuhlresten gereinigt. Dann fährt der Arzt resp. die Ärztin mit einem feinen, biegsamen Endoskop durch den After in den Darm. Die Kamera an der Spitze des Schlauchs überträgt die Bilder auf den Monitor.

Haben Sie Verständnis, dass sich viele zu dieser Tortur überwinden müssen?

Das habe ich. Aber ich ermutige, ab 50 Jahren einmal in diesen Apfel zu beissen. Denn, ich wiederhole mich, je früher wir Polypen entfernen oder Darmkrebs entdecken können, umso grösser sind die Heilungschancen. Und, auch das mag motivieren, in der Regel muss eine Darmspiegelung nur alle zehn Jahre durchgeführt werden.

«Auch das mag motivieren, in der Regel muss eine Darmspiegelung



nur alle zehn Jahre durchgeführt werden.»

Nach Uri hat jetzt auch Luzern das Darmkrebs-Screening eingeführt. Dass Sie darüber froh sind, ist nach dem Gesagten wohl nur noch eine rhetorische Frage?

Tatsächlich ist das nur eine rhetorische Frage. Ich bin sehr froh, dass dieser Schritt auf diesen Herbst realisiert worden ist. Ein Screening-Programm ist ein entscheidender Puzzlestein für die Volksgesundheit und die Reduktion der Kosten im Gesundheitswesen. Jeder verhinderte Fall von Darmkrebs erspart sehr viel Leid aber auch Kosten.

«Ein Screening-Programm ist ein entscheidender Puzzlestein für die Volksgesundheit und die Reduktion der Kosten im Gesundheitswesen.»

Kann ich verhindern, dass ich gar nicht erst an Darmkrebs erkrankte?

Damit sind wir bei der Primärprävention. Absolute Sicherheit gibt es nicht. Aber mit einem gesunden Lebensstil können Sie direkten Einfluss auf das Risiko nehmen.

Was heisst gesunder Lebensstil?

Viel Bewegung, gesunde Ernährung mit Ballaststoffen, Fisch und erstaunlicherweise auch Konsum von Kaffee. Dagegen sind Risikofaktoren Übergewicht, Fleischkonsum, viel Alkohol, Rauchen und Diabetes.

Erstaunlich, dass Sie Alkohol als Risikofaktor bezeichnen.

Ist leider so. Es kommt natürlich immer auf die Konstitution und die Menge an. Ich sage auch nicht null Alkohol. Aber zurückhaltend in der Menge und nicht jeden Tag. Je weniger desto besser.

Und Kaffee, ist Ihnen das ernst, Kaffee soll helfen, Darmkrebs zu verhindern?

Man glaubt es kaum. Aber in verschiedenen Studien hat sich wirklich gezeigt, dass Kaffee einen präventiven, krebsverhindernden Effekt hat.

Welches ist die allerwichtigste Präventionsmassnahme?

Viele erwarten von mir bei dieser Frage Ernährungstipps. Aber das wichtigste an Prävention ist Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Damit vermeidet man Übergewicht als grossen Risikofaktor, beeinflusst positiv den Stoffwechsel und man verbessert die Lebensqualität.

«Das wichtigste an Prävention ist Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung.»

Das Interview wurde geführt von Kurt Bischof, bischof | meier und co, Hochdorf.

Unser Interviewpartner: Der Onkologe Dr. med. Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Medizinische Onkologie am Luzerner Kantonsspital, Sursee.