



Zeitung: Rhein-Zeitung
Ausgabe: Altenkirchen
Seite: 21
Datum: 22.01.2020

Vermeiden, statt leiden: Wie Darmkrebsvorsorge Leben rettet



Der Altenkirchener Chefarzt Dirk Werner (links) warb bei seinem Vortrag im Kirchener Krankenhaus für regelmäßige Untersuchungen und für eine gesunde Lebensweise zur Darmkrebsvorsorge. Foto: DRK-Krankenhaus Kirchen

Informativer Vortrag des Gastroenterologen Dirk Werner im Krankenhaus Kirchen

Kirchen. Im Rahmen der kürzlich eröffneten Wanderausstellung „Vermeiden statt Leiden – Darmkrebsvorsorge rettet Leben“ im DRK-Krankenhaus Kirchen (die RZ berichtete) fand jetzt auch eine Patienteninformationsveranstaltung unter der Überschrift „Wie kann ich mein Darmkrebsrisiko reduzieren?“ statt. Rund 35 Besucher folgten den Ausführungen des Referenten: Dirk Werner, Chefarzt der Inneren Medizin und Gastroenterologie im DRK-Krankenhaus am Standort Altenkirchen, war für den erkrankten Kirchener Kollegen Dr. Detlef Saric eingesprungen.

Werner versuchte am Beispiel eines Autos immer wieder Parallelen zu ziehen, dass eine Wartung und Inspektion beim Pkw selbstverständlich sei, die Vorsorgeuntersuchungen für sich selbst leider aber immer noch vernachlässigt würden. Die Inspektion des Fahrzeugs koste Geld, die Vorsorgeuntersuchung nicht, da sie von den Krankenkassen getragen werde. Für Männer ab dem 50. Lebensjahr und Frauen ab dem 55. Lebensjahr ist die Darmkrebsvorsorgeuntersuchung geregelt, und ganz aktuell wurde ein Einladungsservice eingerichtet, mit dem Krankenkassen ihre Mitglieder zur Vorsorgeuntersuchung ansprechen.

Einen besonderen Fokus legte Werner auf die heutigen Lebensumstände und Ernährungsgewohnheiten. So können Menschen etwa durch den Verzicht auf Nikotin und Alkohol, täglich 30 Minuten Sport und Bewegung, ausreichend Schlaf sowie durch eine ausgewogene Ernährung (Faustregel: zwei Tage in der Woche Fisch, zwei Tage Fleisch und drei Tage Gemüse) das Darmkrebsrisiko deutlich verringern.



Durch die Vorsorgeuntersuchung, eine Coloskopie, kann dieses Risiko weiter reduziert werden – zum einen wegen der Früherkennung, zum anderen können etwa Polypen im Darm bei der Untersuchung entfernt werden, bevor diese entarten. Die Untersuchung selbst ist für Patienten nicht schmerzhaft, da diese eine Spritze zum Schlafen bekommen, das Einzige ist nach wie vor das erforderliche Abführen zur Säuberung des Darms, was aber durch neue Mittel weniger unangenehm ist. In der Fragerunde wurde bemängelt, dass die Wartezeiten für die Vorsorgeuntersuchungen zum Teil zu lang seien. Dies, so Werner, sei ein Spiegel des immer wieder aufgezeigten Ärztemangels auf dem Land; bei Bedarf seien die Kostenträger bei der Suche nach einem Gastroenterologen behilflich. Er bat die Zuhörer, das Thema Darmkrebsvorsorge auch in Familien und bei Freunden anzusprechen, um die Teilnahmequote weiter zu verbessern.

Die Wanderausstellung ist noch bis mindestens Freitag im Kirchener Krankenhaus zu sehen. Dort kann man sich in verständlicher Weise dem Thema nähern und sich informieren.