

# «Durch Vorsorge kann Dickdarmkrebs verhindert werden.»

Vorschau auf das Gesundheitsforum zum Thema Dickdarmgesundheit vom 14. Juni 2023



Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem starken Immunsystem, Vitalität und einer verbesserten Lebensqualität. Dr. med. Cyrill Hess spricht darüber, wie die Darmkrebsvorsorge funktioniert und wie die Darmgesundheit positiv beeinflusst werden kann.

## Ich gehe auf die 50 Jahre zu. Was empfehlen Sie mir in Bezug auf die Darmkrebsvorsorge?

Sinnvoll ist, wenn Sie sich bald einer Dickdarmspiegelung unterziehen. Dickdarmkrebs ist bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen sogar die zweithäufigste Krebserkrankung. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt ab dem 50. Lebensjahr an und nimmt dann mit dem Älterwerden zu. Sind bei Ihnen oder Ihren direkten Familienangehörigen Darmerkrankungen bekannt, besprechen Sie Ihr Risiko für Darmkrebs am besten mit einer Ärztin oder einem Arzt, um das Vorsorgeprogramm individuell anzupassen.

## Wie macht sich Dickdarmkrebs bemerkbar?

Leider oft sehr spät. Spürbare Beschwerden treten meist erst auf, wenn der Krebs bereits fortgeschritten ist. Blut im Stuhl oder einfach nur Blutarmut, vorher nicht bekannte Bauchschmerzen, Stuhlnunregelmässigkeiten oder auch Gewichtsverlust können Symptome sein. Dies sind dann Warnsignale, bei denen wir schleunigst genauer hinschauen sollten.

## Wie läuft eine Dickdarmspiegelung ab?

Der Eingriff dauert 20 bis 30 Minuten – der Patient oder die Patientin erhält während des Untersuchs ein kurzwirksames Schlafmedikament und merkt in der Regel von der Untersuchung nichts. Der schwierigere und oft unangenehmere Teil ist die Darmvorbereitung, die zuhause stattfindet. Für uns ist diese jedoch sehr wichtig, denn nur ein gut vorbereiteter Darm lässt sich auch einwandfrei beurteilen. Ist bei dieser ersten Spiegelung alles normal und besteht kein individuell erhöhtes Krebsrisiko, so reicht es, die Spiegelung alle zehn Jahre zu wiederholen.

## Gibt es andere Methoden der Vorsorge?

Es gibt auch die Möglichkeit, einen Stuhltest durchzuführen.

Dabei wird Blut im Stuhl nachgewiesen, welches von blossem Auge nicht zu sehen ist. Fällt dieser positiv aus, führt jedoch nichts an der Darmspiegelung vorbei. Ein solcher Test sollte alle zwei Jahre wiederholt werden. Es gibt noch weitere Vorsorgetechniken, die jedoch speziellen Fragestellungen vorbehalten sind.

## Weshalb ist die Vorsorge so wichtig?

Bei der Darmspiegelung können wir Vorstufen von Dickdarmkrebs – sogenannte Polypen – erkennen, direkt entfernen und damit die Entstehung von Krebs verhindern. In einem früheren Stadium war jeder Dickdarmkrebs einmal ein Polyp, der dann durch unkontrollierte Vermehrung von Zellen bösartig wurde. Dieser Prozess dauert jedoch über zehn Jahre. Wir haben also Zeit, vorzusorgen.

## Was kann ich selbst tun, um Dickdarmkrebs vorzubeugen?

Manches ist uns «in die Wiege gelegt» worden und wir haben nicht alles in unserer Hand. Aber das Beste, was Sie tun können: Ernähren Sie sich ausgewogen – idealerweise mit mediterraner Kost. Vermeiden Sie Übergewicht. Auch ein massvoller Umgang mit Alkohol und das Nichtrauchen haben einen positiven Einfluss auf die Darmgesundheit. Und schliesslich hält auch körperliche Bewegung Ihren Darm vital.



## Im Interview

**Dr. med. Cyrill Hess**  
Leitender Arzt Gastroenterologie

Gesundheitsforum



## «Fit im Darm – So schütze ich mich vor Darmkrebs.»

**Mittwoch, 14. Juni 2023** im Forum, Spital Uster

Programm:

18.30 Uhr: Türöffnung  
19.00 Uhr: Gastreferat und Diskussionsrunde  
Ab 20.15 Uhr: Apéro und Informationsstände

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung bis 12. Juni ist jedoch erforderlich. Die Sitzplätze sind beschränkt. Anmeldung unter [spitaluster.ch/gesundheitsforum](http://spitaluster.ch/gesundheitsforum) oder per E-Mail an [kommunikation@spitaluster.ch](mailto:kommunikation@spitaluster.ch).



Zu Gast ist **David Geisser**, Starkoch, Buchautor und Unternehmer. Er spricht über die richtige Ernährung für einen gesunden Darm und gibt Tipps, welche Lebensmittel und Zubereitungsweisen besonders darmfreundlich sind.

## Diskussionsgäste

**Andrea Habegger**

Ernährungsberaterin, Spital Uster

**Dr. med. Tobias Kukiolka**

Leiter Gastroenterologie, Spital Uster

**Dr. med. Vital Schreiber**

Chefarzt Chirurgie und Viszeralchirurgie, Spital Uster

## Weitere Veranstaltungen

04. Oktober 2023: Frauengesundheit

01. November 2023: Männergesundheit

SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster  
Telefon 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00  
[www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)