

# Vorsorge ist alles!

Mit einer **Darmspiegelung** lässt sich ein Kolonkarzinom bereits im Vor- beziehungsweise Frühstadium aufspüren und entfernen. Die meisten Erkrankungen könnten so verhindert oder geheilt werden.



© MP2 / fotolia.com

**T**rotzdem ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebsart hier zu Lande. Im Laufe seines Lebens erkrankt jede(r) fünfzehnte Deutsche daran. Oder anders ausgedrückt: Jedes Jahr erhalten etwa 66 000 Menschen bei uns die Diagnose Darmkrebs, mehr als 26 000 sterben daran. Das Kolorektal-

karzinom stellt damit die zweithäufigste Todesursache infolge von Krebs dar. Auch der Verleger Hubert Burda und Christa Maar haben ihren Sohn Felix im Alter von nur 32 Jahren an diese Krankheit verloren. Die nach ihm benannte Felix Burda Stiftung setzt sich seitdem dafür ein, die Darmkrebssterblichkeit durch Aufklärung und Informa-

tion über die Früherkennungsmöglichkeiten zu senken.

**Aktionsmonat** Dazu hat sie unter anderem den Darmkrebsmonat März ins Leben gerufen, der seit 2002 jährlich stattfindet. Jedes Jahr startet die Stiftung um diese Zeit eine breit angelegte Werbe- und PR-Kampagne, um über die Chancen

aufzuklären, die eine Vorsorgeuntersuchung bietet. Darüber hinaus ist jeder aufgerufen und willkommen, die erhöhte Aufmerksamkeit in diesem Zeitraum zu nutzen, um selbst mit eigenen Aktionen und Initiativen über Darmkrebsfrüherkennung zu informieren. Natürlich nutzt die Felix Burda Stiftung die Burda-Medien ▶

# Die Allergie wie weggepusht

Für Kinder  
ab 2 Jahren



**CETIRIZIN Aristo® bei Allergien** – Das bewährte Antiallergikum mit breitem Indikationsspektrum für Kinder ab 2 Jahre und Erwachsene

Nur 1x täglich | Schnelle Wirkung | Hervorragende Verträglichkeit

**Exklusiver** Rabattvertrag mit:

**spectrum**\*  
Gemeinsam Gesundheit gestalten.

**DAK**\*\*  
Gesundheit

\*actimonda krankenkasse / ATLAS BKK AHLMANN / BIG direkt gesund / BKK 24 / BKK A.T.U / BKK Achenbach Buschhütten / BKK advita / BKK B. Braun Melsungen / BKK BJB / BKK Braun-Gillette / BKK DEMAG KRAUSS-MAFFEI BKK der SIEMAG / BKK der Thüringer Energieversorgung / BKK EUREGIO / BKK EWE / BKK exklusiv / BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER / BKK GRILLO-WERKE AG / BKK HENSCHEL Plus / BKK Herkules / BKK KEVAG KOBLENZ BKK Linde / BKK MAHLE / BKK MEDICUS / BKK Melitta Plus / BKK MEM / BKK Miele / BKK PFAF / BKK Pfalz / BKK PHOENIX / BKK PricewaterhouseCoopers / BKK Publik / BKK Rieker.Ricosta.Weisser / BKK RWE / BKK Salzgitter BKK Scheufelen / BKK S-H / BKK STADT AUGSBURG / BKK Technoform / BKK Textilgruppe Hof / BKK TUI / BKK VBU / BKK VDN / BKK VerbundPlus / BKK VICTORIA - D.A.S. / BKK Vital / BKK VOR ORT / BKK Werra-Meissner / BKK Wirtschaft & Finanzen / BKK Würth / BKK ZF & Partner / Bosch BKK / Brandenburgische BKK / Debeka BKK / Die Continentale BKK / energie-BKK / Ernst & Young BKK / ESSO BKK / G&V BKK / HEAG BKK / HEK / HKK / IKK Südwest / Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau / mhplus BKK / Novitas BKK / pronova BKK / R u V BKK / Shell BKK - LIFE / Vaillant BKK / Vereinigte BKK / WMF Betriebskrankenkasse

\*\*Ab 01.07.2013  
Cetirizin Aristo® bei Allergien, 10 mg Filmtabletten (apothekenpflichtig). Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. Zur Behandlung von Krankheitszeichen (Symptomen) bei allergischen Erkrankungen wie: chronischer Nesselsucht (Urtikaria) mit Beschwerden wie z. B. Juckreiz, Quaddelbildung, Rötung der Haut; chronischem allergischen Schnupfen; Juckreiz bei chronischer Nesselsucht (Urtikaria) und bei atopischer Dermatitis (Neurodermitis) mit Beschwerden wie Rötung der Haut; Heuschnupfen mit Beschwerden wie z. B. Niesen, Nasenlaufen, Nasenjucken, Nasenverstopfung, Rötung bzw. Jucken der Augen sowie Tränenfluss; asthmoiden Zuständen allergischer Herkunft als unterstützende Maßnahme zur Unterdrückung entsprechender Beschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 - 10, 13435 Berlin.

**ARISTO**  
Pharma GmbH

► für ihre Werbekampagne. Um auch die Berichterstattung in den Medien anzuregen, bietet die Stiftung darüberhinaus Redaktionen bundesweit umfangreiches Material rund um das Thema an. Zudem unterstützen viele weitere Medienhäuser die Kampagne, indem sie Fernseh- oder Hörfunkspots senden, Anzeigen drucken oder Banner schalten.

**Aus Liebe zur Vorsorge** Unter diesem Motto werben dieses Jahr fünf prominente Paare für die Darmkrebsvorsorge: Paul Breitner und seine Frau Hildegard, Uschi Glas und Dieter Hermann, Erol und Caroline Sander, Sky und Mirja Dumont sowie Natalie und Vitali Klitschko. Die Botschaft: Wer seinen Partner liebt, schickt ihn zur Darmkrebsvorsorge – damit er beziehungsweise sie nicht an dieser in den meisten Fällen vermeidbaren Krebsart erkrankt. Außerdem wird versucht, die Angst oder Scheu vor einer Darmspiegelung zu entkräften, indem über ihren genauen Ablauf informiert wird.

ung. Wer lieber wenig von der Darmspiegelung mitbekommen möchte, lässt sich ein Beruhigungsmittel geben. Nun führt der Arzt über den After einen etwa fingerdicken Schlauch in den Darm ein und dadurch eine winzige Kamera sowie eine Lichtquelle. Er schiebt alles bis an den Übergang zum Dünndarm vor, gleichzeitig wird der Darm mit Luft „aufgeblasen“, damit der Arzt gute Sicht hat. Während er nun die Geräte langsam wieder zurückzieht, betrachtet und untersucht der Arzt die Darmwand ringsherum. Findet er Polypen oder Krebsherde, kann er sie mithilfe von ebenfalls durch den Schlauch eingeführten Instrumenten direkt entfernen beziehungsweise Proben entnehmen. Sie werden später im Labor untersucht. Insgesamt dauert dies etwa 20 Minuten. Da sich die Polypen nur sehr langsam entwickeln, ist bei unauffälligem Befund eine erneute Untersuchung erst in zehn Jahren nötig. Der Eingriff ist sicher, nur in seltenen Fällen kommt es zu Komplikationen. Ärzte müssen

Zwar bluten Tumoren häufiger als gesunde Darmschleimhaut, aber sie tun es häufig erst im späten Stadium und auch dann nicht permanent. Ein negatives Ergebnis kann also eine Darmkrebserkrankung oder Vorstufen davon nicht sicher ausschließen. Eine aktuelle Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums hat jetzt sogar ergeben, dass Männer mit einem negativen Ergebnis des Stuhltests häufiger Darmkrebs oder -vorstufen aufwiesen als Frauen, bei denen mit dem Test Blut im Stuhl festgestellt worden war. Nach Ansicht der Wissenschaftler liegt das daran, dass das Darmkrebsrisiko von Männern per se deutlich höher ist als das von Frauen – hinzu komme die Ungenauigkeit des Tests. Die Autoren der Studie empfehlen daher besonders Männern, sich nicht auf ein einmaliges negatives Ergebnis im Stuhltest zu verlassen. Damit die Wahrscheinlichkeit Darmkrebs mit dem Stuhltest zu entdecken steige, müsse er regelmäßig mindestens ein Mal im Jahr durchgeführt werden.

### VORSORGE

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zwischen 50 und 54 Jahren die Kosten für einen jährlichen Stuhltest auf okkultes Blut. Ab 55 Jahren haben Versicherte Anspruch auf eine Koloskopie sowie eine Wiederholung nach zehn Jahren. Alternativ kann ein zweijährlicher Okkultbluttest in Anspruch genommen werden. Neun von zehn Patienten erkranken in einem Alter von mehr als 55 Jahren.

halb von zehn Jahren zu Karzinomen weiterentwickelt hätten. Zudem wurde bei 47 168 Untersuchten die Erkrankung früher und oft in einem noch heilbaren Stadium entdeckt. Die Wissenschaftler betonen, dass nur drei Prozent der Berechtigten an dem Programm teilgenommen haben. Dies lässt erahnen, wie groß der Nutzen sein könnte, wenn sich die Zahl der Teilnehmer steigern ließe. Es gibt daher Pläne, die Berechtigten in Zukunft gezielt zur Darmkrebsvorsorge einzuladen. Bis diese jedoch umgesetzt werden, benötigen wir weiter die öffentliche Aufklärung durch den Darmkrebsmonat März.

**Exkurs: Der Felix Burda Award** Er hat sich in zehn Jahren zu einer bedeutenden und anerkannten Auszeichnung für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Darmkrebsprävention entwickelt. Mit durchschnittlich 60 Millionen Kontakten dank der Bericht-

## »Die Darmspiegelung stellt die beste Methode dar, den Darmkrebs und seine Vorstufen rechtzeitig zu erkennen.«

**Früherkennung durch Koloskopie** Die Darmspiegelung stellt die beste Methode dar, den Krebs und seine Vorstufen rechtzeitig zu erkennen. Da der Darm dafür vollständig entleert sein muss, muss man am Nachmittag vor der Untersuchung eine Darmspüllösung trinken. Vor der Untersuchung trinkt dann man eine weitere Spüllö-

eine spezielle Qualifikation besitzen, um Darmspiegelungen zur Vorsorge durchzuführen.

**Okkultbluttest** Wenn eine Darmspiegelung ablehnt, kann stattdessen in regelmäßigen Abständen einen Test machen lassen, bei dem der Stuhl auf unsichtbares (=okkultes) Blut untersucht wird. Der Nachteil:

**Positive Zwischenbilanz** Zwischen 2003 und 2010 wurde das Koloskopieprogramm zur Darmkrebsfrüherkennung wissenschaftlich begleitet. Die Auswertung ergab, dass in diesem Zeitraum deutschlandweit 98 734 Erkrankungen verhindert wurden, indem fortgeschrittene Polypen entfernt wurden, die sich sonst inner-

erstattung in Print-, Radio- und TV-Medien ist er heute die einzige Veranstaltung in Deutschland, die dem Engagement gegen Krebs eine medial derart viel beachtete Bühne bietet und zählt zu den begehrtesten Networkingevents der deutschen Health Community.

In seiner ersten Dekade zeichnete der Felix Burda Award rund 65 Preisträger aus – darunter neben prominenten Namen wie Günther Jauch, Erol Sander und Wladimir Klitschko auch Unternehmen wie ThyssenKrupp, EADS, BASF und BMW, sowie Apotheker, Ärzte, Wissenschaftler, Krankenkassen, Journalisten und Privatpersonen.

Der Felix Burda Award wird in fünf Kategorien verliehen:

- Medizin und Wissenschaft
- Engagement des Jahres
- Betriebliche Prävention
- Beste Präventionsidee (Förderpreis)
- Milestone Award

einmal Großunternehmen und einmal Mittelständische Firmen geehrt, die ihren Mitarbeitern im Rahmen von innerbetrieblichen Früherkennungsaktionen eine Darmkrebsvorsorge ermöglicht haben. Der 2013 erstmals vergeben Award für die „Beste Präventionsidee“ ist ein Förderpreis, mit dem innovative Ideen und Projekte ausgezeichnet werden, die noch nicht in die Praxis umgesetzt wurden. Mit dem „Milestone Award“ werden wegweisende Entscheidungen und Maßnahmen die vor allem im Bereich der Politik vollzogen wurden und die den Erfolg der Prävention von Darmkrebs nachhaltig in großem Maße beeinflussen, gewürdigt.

Eine unabhängige Expertenjury wählt aus den eingereichten Bewerbungen die Nominierten und Preisträger aus. Die Gewinner werden im Rahmen einer glamourösen Verleihungsgala mit zahlreichen geladenen Gäs-

#### INFOMATERIAL

Benötigen Sie Plakate und Flyer für Ihre Apotheke? Informationen und das Bestellformular finden Sie unter [www.felix-burda-stiftung.de/flyer-plakate](http://www.felix-burda-stiftung.de/flyer-plakate). Im Netz finden Sie die diesjährige Kampagne der Felix Burda Stiftung zum Darmkrebsmonat März unter: [www.aus-liebe-zur-vorsorge.de](http://www.aus-liebe-zur-vorsorge.de).

Während in der Kategorie „Medizin und Wissenschaft“ medizinisch-wissenschaftliche Maßnahmen, Projekte und Studien ausgezeichnet werden, die maßgeblich dazu beitragen, Menschen vor Darmkrebs zu bewahren, die Vorsorge zu verbessern oder den Betroffenen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen, werden in der Kategorie „Engagement des Jahres“ innovative Aktionen von Privatleuten und Initiativen honoriert. Mit der Kategorie „Betriebliche Prävention“ werden

ten und vielen Prominenten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und dem Showbusiness bekannt gegeben und geehrt.

**Mitmachen lohnt sich** auch für Apotheken! Weitere Informationen und alles zur Bewerbung 2015 finden Sie im Internet unter [www.felix-burda-award.de](http://www.felix-burda-award.de). ■

*Dr. Anne Benckendorff,  
Medizinjournalistin*

## Wadenkrämpfe? Verspannungen?

# Körperfreundliches EXPRESS<sup>\*</sup> Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem  
Magnesium  
CITRAT



\* Signifikanter Anstieg der Serum-Magnesium-Konzentration nach 90 Minuten. (Wilimzig et al. Increase in magnesium plasma level after orally administered trimagnesium dicitrate. Eur J Clin Pharmacol (1996) 49:317-323)

Magnesium-Diasporal<sup>®</sup> 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Zusammensetzung: 1 Brieschen Granulat (5 g) enthält Magnesiumcitrat 1830 mg, Magnesiumgehalt: 295,7 mg = 12 mmol = 24 mval. Sonstige Bestandteile: Sucrose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, naturidentische Aromastoffe. Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, bradykarde Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharase-Isomaltase-Mangel, Überempfindlichkeit. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung, Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und längerandauernder Anwendung. Enthält Sucrose. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning