

# Krebs früh erkennen: Wichtige Termine

**Schockdiagnose Krebs:** Fast eine halbe Million Deutsche werden laut Robert-Koch-Institut jährlich damit konfrontiert. Zwar macht die Medizin bei der Behandlung enorme Fortschritte, doch die beste Methode gegen Krebs ist noch immer eine gute Prävention. Wir stellen die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen vor.

VON DORIT CASPARY

Die Diagnose Krebs verändert und gefährdet das eigene Leben. 500 000 Menschen in Deutschland sehen diesem Schicksal entgegen – umso wichtiger ist die Vorsorge, appelliert die Deutsche Krebshilfe anlässlich des gestrigen Weltkrebstages. Auch der Münchner Internist und Gastroenterologe Berndt Birkner rät: „Bitte gehen Sie zur Gesundheitsvorsorge. Sie kann Ihr Leben retten.“

Die Entscheidung, welche Vorsorgeuntersuchung geeignet ist, sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden. Dabei spielen individuelle Risikofaktoren wie familiäre Vorbelastung oder persönliche Krankengeschichte eine wichtige Rolle. Die Kosten je Behandlung können je nach Art der Untersuchung variieren. In Deutschland werden die meisten Krebsvorsorgeuntersuchungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Private Krankenversicherungen bieten in der Regel ebenfalls Leistungen im Bereich der Krebsvorsorge an. Als Alternative zur konventionellen Krebsvorsorge werden auch alternative Methoden wie die Thermografie oder spezielle Bluttests angeboten. Allerdings sind diese Methoden oft umstritten und ihre Wirksamkeit nicht ausreichend wissenschaftlich belegt.

**Allgemeine Vorsorge:** Für Männer und Frauen jeden Alters sind regelmäßige Besuche beim Hausarzt oder Allgemeinmediziner wichtig. Das gilt auch schon für junge Erwachsene ab 18 Jahren. Es werden allgemeine Gesundheitschecks durchgeführt, wie Blutdruckmessungen, Gewichtskontrollen und die Überprüfung von Impfungen. Der Hausarzt kann auch anhand von Blutwerten erste Hinweise erhalten, dass weitere Vorsorgen oder der Besuch bei einem spezialisierten Facharzt notwendig sind. Bei einem umfassenden Check-up werden auch Cholesterin, Blutzucker und Urin kontrolliert, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen,



Ein Arzt untersucht die Haut einer Patientin

FABRICE MICHAUDEAU/PANTHER MEDIA



Gastroenterologe Dr. med. Berndt R. Birkner MM

Diabetes und Nierenerkrankungen auszuschließen.

## Hautkrebsvorsorge:

Bei der Hautkrebsvorsorge (Melanomvorsorge) spielt das Geschlecht keine Rolle, jeder sollte sich ab dem 35. Lebensjahr untersuchen lassen. Menschen mit vielen Leberflecken oder einer familiären Vorgeschichte sollten auf alle Fälle schon früher zur Vorsorge gehen. Bei der Hautkrebsvorsorge findet nach der Anamnese eine Untersuchung der gesamten Haut (inklusive Schleimhäute, Kopfhaut, Zehenzwischenräume) statt. Kritische Muttermale werden kontrolliert, markiert und fotografiert, damit bei der nächsten Kontrolle Veränderungen direkt festgestellt werden können. Wichtig ist: Die ABCDE-Regel beachten. Gibt es Asymmetrien, sind Begrenzungen, Farbe, Durchmesser und Erhabenheit von Muttermalen auffällig, dann dringend sofort zur Hautkrebsvorsorge.

## Darmkrebsvorsorge

Frauen und Männer ab 50 Jahren sollten jährlich einen Stuhltest (auf nicht sichtbares Blut) machen. Bei Frauen ab 55 Jahren und Männern ab 50 Jahren wird nun eine Darmspiegelung (Koloskopie) empfohlen. Vor der Untersuchung müssen die Patienten ihren Darm gründlich reinigen. Danach bekommt der Patient meistens gar nicht viel mit, er verbringt die Darmspiegelung (Koloskopie) in einer schonenden Kurznarkose. Ein erfahrener Gastroenterologe führt ein flexibles Endoskop, das Koloskop, durch den Anus in den Dickdarm ein. Das Koloskop ist mit einer Kamera ausgestattet, die Bilder des Inneren des Darms auf einen Monitor überträgt. Der Arzt untersucht den Darm sorgfältig auf Anzeichen von Polypen, Entzündungen oder anderen Auffälligkeiten. Er kann Gewebeprobe (Biopsien) entnehmen und Polypen entfernen. Nach Abschluss der Untersuchung bleibt der Patient für eine kurze Zeit zur Beobachtung im Aufwachraum. Wenn keine Komplikationen auftreten, kann er nach Hause gehen.

## Untersuchungen bei Frauen

Für Frauen gehören zu den gängigen Krebsvorsorgeuntersuchungen unter anderem der jährliche Pap-Abstrich zur Früherkennung. Selbst junge Frauen sollten regelmäßig zur gynäkologischen Unters-

chung gehen, um mögliche Anzeichen von Gebärmutterhalskrebs oder Brustkrebs frühzeitig zu erkennen. Experten empfehlen, sich gegen HPV (Gebärmutterhalskrebs) impfen zu lassen. Der Gebärmutterhals wird untersucht und ein Test auf humane Papillomviren (HPV-Test) zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses durchgeführt. Dabei nimmt der Arzt einen Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal. Die Probe wird im Anschluss mikroskopisch ausgewertet und das Ergebnis mit der Patientin besprochen.

## 20. bis 30. Lebensjahr:

Ab dem 20. Lebensjahr stehen jährlich eine Genital- und eine zytologische Untersuchung an. Ab dem 30. Geburtstag kommt pro Jahr eine Brustuntersuchung dazu. Zudem sollten Frauen spätestens ab diesem Alter ihre Brust selbst untersuchen und abtasten. Bei der Brustkrebsvorsorge wird das Gewebe abgetastet inklusive der Achselhöhlen (örtliche Lymphknoten).

## 35 bis 55 Jahre:

Alle drei Jahre steht ab jetzt ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test an. Da die meisten Frauen in dieser Altersperiode auch irgendwann in die Wechseljahre kommen und eventuell mit Hormonen behandelt werden, muss man hier ein genaues Auge darauf haben, da-

mit kein erhöhtes Risiko für Brustkrebs oder Schlaganfall entsteht.

## Zwischen 50 und 69 Jahren:

Frauen erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zum Mammographie-Screening, um Brustkrebs möglichst früh zu erkennen. Bei der analogen Mammografie werden Röntgenaufnahmen der Brust auf speziellem Film erstellt. Diese Aufnahmen werden dann von Radiologen ausgewertet, um Anzeichen von Brustkrebs zu erkennen. Das ist das Standardverfahren. Bei der digitalen Mammografie werden die Röntgenbilder der Brust in digitale Bilddateien umgewandelt. Diese können dann am Computer betrachtet, gespeichert und weiterverarbeitet werden. Die digitale Technologie ermöglicht eine bessere Bildqualität und erleichtert die Übermittlung der Bilder an andere Ärzte oder Einrichtungen.

## Stichwort Mammografie:

Zusätzlich zur herkömmlichen 2D-Mammografie gibt es auch die 3D-Mammografie, auch bekannt als Tomosynthese oder Brust-Tomosynthese. Bei dieser Methode werden mehrere Bilder aus verschiedenen Winkeln aufgenommen, um ein dreidimensionales Bild der Brust zu erzeugen. Dies kann dazu beitragen, kleinere Tumore genauer zu lokalisieren und die Genauigkeit der Diagnose zu verbessern.

## Untersuchungen bei Männern

Ab 45 Jahren sollte jeder Mann jährlich zur Vorsorge. Nach Anamnese, Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane, Enddarm-Austastung zur Untersuchung der Prostata, Untersuchung der Lymphknoten findet das Gespräch über die Untersuchungsergebnisse statt. Dazu kann ein Bluttest für das prostata-spezifische Antigen (PSA) angeordnet werden. Ein erhöhter PSA-Wert kann Hinweis auf eine Prostata-Erkrankung geben. In einigen Fällen können bildgebende Verfahren wie Ultraschall, MRT oder CT eingesetzt werden, um die Prostata genauer zu untersuchen und eventuelle Auffälligkeiten sichtbar zu machen.

## Herz-Kreislauf-Vorsorge:

Männer und Frauen ab dem Alter von 40 Jahren sollten regelmäßig eine Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems durchführen lassen, um mögliche Risikofaktoren für Herzkrankheiten wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte zu erkennen. So beugt man den wichtigsten Gesundheitsgefahren vor, die die eigene Gesundheit massiv beeinträchtigen können.

Männer ab einem Alter von 65 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader.

## AUS DER MEDIZIN

### Richtige Vorsorge gegen Darmkrebs

Woran man merkt, dass man wirklich 50 Jahre alt geworden ist? Wenn die Einladung zur Darmkrebsvorsorge im Briefkasten liegt. Ein Schreiben, das die Krankenversicherungen nicht ohne Grund verschicken: „Anders als bei vielen anderen Krebsarten gibt es für Darmkrebs eine effektive und wirksame Früherkennung“, sagt der Epidemiologe Prof. Hermann Brenner von Deutschen Krebsforschungszentrum. Je früher ein bösartiger Tumor entdeckt wird, desto besser lässt er sich behandeln – das gilt auch für Darmkrebs. „Und noch wichtiger: Es gibt sogar die Möglichkeit, Vorstufen zu entdecken und zu entfernen, damit es gar nicht erst zum Darmkrebs kommt.“

### So wahrscheinlich ist ein Tumor im Darm

Diese Diagnose bekommen rund 25 000 Frauen und rund 30 000 Männer pro Jahr. Bei Frauen ist Darmkrebs damit die zweithäufigste Tumorerkrankung, bei Männern die dritthäufigste. Junge Menschen sind selten betroffen. Männer sind im Durchschnitt 71 Jahre alt, Frauen 75 Jahre. „Darmkrebs tritt in der Regel erst ab einem Alter von 50 Jahren auf. Daher zielt auch die Vorsorge auf diese Altersgruppe“, sagt Tina Maghsoudi.



Ein Arzt berät einen Patienten zur Vorsorge

DPA

Sie ist Chefarztin der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Schön Klinik Hamburg Eilbek. Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel lassen das Risiko steigen.

### Wie gefährlich ist eine erbliche Vorbelastung?

Haben Verwandte ersten Grades – Eltern, Geschwister oder Kinder – Darmkrebs, ist auch das eigene Risiko erhöht – und umso größer, „je jünger die Verwandten waren, als sie ihre Darmkrebs-Diagnose bekommen haben“, sagt Brenner.

Wenn sich Fälle von Darmkrebs in der eigenen Familie häufen, kann unter Umständen eine humangenetische Beratung sinnvoll sein. Denn es gibt bestimmte Genveränderungen, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Laufe des Lebens einen bösartigen Tumor im Darm zu entwickeln – darauf kann man testen. „Dafür müssten aber mindestens drei Familienmitglieder betroffen sein“, sagt Tina Maghsoudi.

### Spürt man einen Tumor?

Sehr lange: gar nicht. Startpunkt sind kleine Wucherungen, die an der Darmschleimhaut entstehen. Polypen sind Vorstufen, aus denen sich Darmkrebs entwickeln kann. Das passiert unbemerkt über Jahre oder Jahrzehnte. Beschwerden verursachen Darmkrebs meist erst, wenn die Erkrankung bereits fortgeschritten ist. Ein Warnzeichen, das man unbedingt im Hinblick auf Darmkrebs abklären lassen sollte: veränderte Stuhlgewohnheiten. Das kann blutige Stühle sein, ein Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung oder Blut im oder am Stuhl. Bemerkt man beim Toilettengang, dass der Stuhl rot oder schwarz gefärbt ist, kann das auf eine durch einen Tumor bedingte Blutung im Darm hinweisen. dpa

## So finden Patienten schnell die richtige Therapie

Ein neues Online-Angebot des Krebszentrums der Münchner Unikliniken bietet verlässliche Infos auf einen Blick

München – Die Fortschritte in der Krebsmedizin sind enorm. „Wir können heute Therapien anbieten, die vor 20 Jahren noch undenkbar waren“, sagt Prof. Hana Algül, der am Klinikum der Technischen Universität München das Krebszentrum CCC München leitet. Doch mit der Vielfalt der Therapiemöglichkeiten steigt bei manchen Patienten auch die Verunsicherung. Wie findet man sich zurecht, nachdem man die schockierende Krebsdiagnose bekommen hat, und findet heraus, wo und wie man richtig behandelt wird? Das Krebszentrum CCC der Münchner Universitätskliniken will hier nun Orientierung bieten. Und zwar mit einem Internetportal, das wie ein Adressbuch ist, damit man nicht alles einzeln in Suchmaschinen im Internet eingeben muss: die virtuelle Patientenakademie. Sie

ist zu finden unter dem Reiter „Patienten“ auf der Internetseite des Krebszentrums, diese lautet [www.ccc-muenchen.de](http://www.ccc-muenchen.de). Oder direkt unter [www.ccc-muenchen.de/patienten/patientenakademie-des-ccc-muenchen/30355eb0757ccdfl](http://www.ccc-muenchen.de/patienten/patientenakademie-des-ccc-muenchen/30355eb0757ccdfl).

„Unser Ziel ist es, den Patienten Zugang zu den derzeit modernsten und wirkungsvollsten diagnostischen und therapeutischen Verfahren zu ermöglichen“, erklärt Prof. Volker Heinemann, Leiter des Krebszentrums CCC des Klinikums der Ludwig-Maximilians-Universität München. Damit der Krebspatient hier aktiv dabei mitwirken kann, die optimale Strategie gegen genau seine individuelle Krebserkrankung zu finden, muss er sich verlässlich, genau und in verständlicher Sprache informieren können. „Hier passieren immer wieder Pannen“, weiß



Wollen gut informieren (v. li.): Prof. Volker Heinemann, Prof. Hana Algül, Dr. Friederike Mumm, Patientenbeirat Engelbert Waldmann, Markus Bessler und Marina Schmid. S. SASSE

Patientenbeirat Engelbert Waldmann. Bei der Vorstellung des neuen Portals im Presseclub München erzählte er von Patienten, die auf eigene Faust

im Internet recherchierten und auf obskuren Seiten landeten, auf denen falsche Heilungsversprechen gegeben werden, sagt Waldmann. „Es

gibt immer wieder Fälle, in denen Patienten auf unseriöse Heiler hereinfallen, bis es dann für eine wirkungsvolle Therapie zu spät ist.“

Genau das soll die Patientenakademie verhindern: „Wir bieten Informationen in verständlicher Sprache und Filme mit Krebsexperten der beiden Unikliniken TUM und LMU an“, erklärte CCC-Koordinatorin Marina Schmid. Markus Bessler, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft, erklärte, wie wichtig es für den Einzelnen ist, sich nach der schockierenden Diagnose gut informieren zu können: „Leider gelingt es nicht jedem Arzt, die Diagnose und die Therapie verständlich zu erklären.“

„Die Dinge zu verstehen und einzuordnen gibt ein Stückweise die Kontrolle zurück“, sagt Dr. Friederike Mumm, die für die LMU-Krebszentrum das interdisziplinäre Zentrum für Psycho-Onkologie leitet. Auch zu Prävention und Hilfsangeboten informiert die Patientenakademie. S. SASSE