



**Kontrolle** Werden Vorstufen von Darmkrebs früh erkannt, lässt sich ein Ausbruch der Krankheit verhindern

# Das Darmkrebsrisiko liegt in den Genen

Wo der Unterschied zwischen **familiärer** und **erblicher Variante** liegt, erläutert die My Life-Expertin. Die Vorsorge ist jedoch in beiden Fällen gleich wichtig

Bei familiärer Veranlagung liegt das Erkrankungsrisiko meist bei unter 20 Prozent



**Prof. Dr. med. Dipl.-Chem. Elke Holinski-Feder**, Fachärztin für Humangenetik sowie Gründerin und Leiterin des MGZ (Medizinisch Genetisches Zentrum) in München, Vizepräsidentin des „Netzwerk gegen Darmkrebs e.V.“

➔ Sowohl bei Frauen als auch bei Männern ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebsart. Etwa 55.000 Neuerkrankungen gibt es jedes Jahr. Viele davon sind familiär oder erblich bedingt. Den Unterschied zwischen diesen Formen erklärt Prof. Elke Holinski-Feder, Fachärztin für Humangenetik und Leiterin des MGZ in München.

## ? Was versteht man unter erblich bedingtem Darmkrebs?

Er wird durch ein defektes Gen verursacht, das von einem Elternteil weitergegeben wird. Nachkommen haben also eine fünfzigprozentige Wahrscheinlichkeit, dieses Gen in sich zu tragen. Die Veranlagung zu haben, bedeutet nicht zwangsläufig, dass es zur Tumorerkrankung kommt, aber es gibt eine deutliche Risikoerhöpfung gegenüber anderen Menschen, meist zwischen 50 und 60 Prozent.

## ? Wie unterscheidet sich diese Variante von der familiär bedingten Erkrankung?

Unter „familiär bedingt“ versteht man ebenfalls eine Häufung von Darmkrebserkrankun-

gen in der Familie, allerdings ist die Ausgangslage eine andere: In unserem Genom gibt es viele Variationen, durch die Menschen sich unterscheiden, etwa sechs Millionen von einem Menschen zum anderen. Manche dieser Veränderungen führen zu einer Risikoerhöhung und andere zu einer Risikoverminderung des Darmkrebses. Die Menge der Veränderungen ist in diesem Fall entscheidend. Analysiert man, ob mehr Varianten mit einer Risikoerhöhung als mit einer -verminderung vorliegen, kann man die Erkrankungsgefahr besser abschätzen. Die Menschen, die wahrscheinlicher erkranken, weisen auch öfter weitere Darmkrebsfälle in der Familie auf. Mit steigendem Alter erhöht sich bei ihnen die Gefahr, dass es zum Krebs kommt.

## ? Wie häufig kommt familiär bedingter Darmkrebs vor?

Insgesamt ist er relativ häufig, er macht bis zu 25 Prozent aller Darmkrebsfälle aus. Trotzdem ist das Erkrankungsrisiko bei Weitem nicht so hoch wie bei einer erblichen Veranlagung. Es liegt hier meist bei unter 20 Prozent.

## ❓ Wann sollten Menschen mit Vorbelastung zur Vorsorge gehen?

Bei beiden Formen sind Darmspiegelungen unumgänglich. Menschen, die erblich bedingt ein höheres Risiko haben, empfiehlt man, mit dem 25. Lebensjahr im Abstand von ein bis zwei Jahren mit Koloskopien anzufangen. Bei den familiären Formen schaut man, wann die älteren Generationen krank geworden sind, und fängt zehn Jahre vor dem frühesten Erkrankungsalter mit der Darmspiegelung an.

## ❓ Ist es möglich, trotz familiärer Veranlagung einem Ausbruch vorzubeugen?

Auch, wenn man es schon oft gehört hat, aber eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel Gemüse und wenig Fleisch ist empfehlenswert. Außerdem sollte man auf regelmäßige Bewegung achten, gerne eine Mischung aus Kraft- und Ausdauersport. Das alleine wird's aber nicht richten. Nehmen Sie bitte zusätzlich immer die Vorsorgeangebote wahr, damit Veränderungen im Darm möglichst früh erkannt werden. ◀

### Untersuchung für zu Hause

Bei Menschen ohne familiäre Vorbelastung ist ein Stuhltest eine schnelle und einfache Möglichkeit, um erste Hinweise auf Veränderungen im Darm zu erhalten. Die Tests, die in Deutschland zur Anwendung kommen, sind gratis und effektiv: Sie erkennen okkultes Blut im Stuhl genauso gut wie teure Varianten aus den USA, so Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums. Für Versicherte ist das Angebot kostenlos. Sie können es ab 50 Jahren

einmal jährlich und ab 55 Jahren alle zwei Jahre in Anspruch nehmen, wenn sie sich gegen eine Vorsorge-darmspiegelung entscheiden. Die Testkits lassen sich einfach beim Arzt abholen und zu Hause anwenden. Der Zi-Trendreport zur vertragsärztlichen Versorgung in Deutschland zeigt, dass dieses Angebot inzwischen rege genutzt wird: Im ersten Halbjahr 2024 machten 1,1 Millionen Deutsche den Test – acht Prozent mehr als im ersten Halbjahr 2023!

### Darmkrebs früh erkennen

Der Darm-Check ist kostenlos und kann Darmkrebs verhindern. Egal ob per Stuhltest oder Darmspiegelung. Daher spricht die Felix Burda Stiftung in ihrer aktuellen Kampagne auch von einer „tierisch guten Wahl“: Mehr als 611 000 Versicherte nutzten 2023 die Vorsorge-Darmspiegelung – so viele wie nie zuvor. Zusätzlich hilft Familien die „APPzumARZT“, der Gesundheits-Assistent der Felix Burda Stiftung, gesund zu bleiben. Sie erinnert an Kinderarzttermine, alle Impfungen, Check-ups und weitere Krebsfrüherkennungen. Mehr Infos unter [felix-burda-stiftung.de](https://www.felix-burda-stiftung.de)



# Erkältung ausbremsen

## Soledum®

- löst den festsitzenden Schleim
- verbessert die Erkältungssymptome
- mildert so den Erkältungsverlauf

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Atemwegserkrankungen und Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen). Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**Soledum®** [www.soledum.de](https://www.soledum.de)