

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin
Ausbildung: Facharzttausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



Vorsorge gegen Darmkrebs

■ „VN“-Serie mit Dr. Sagmeister über Maßnahmen gegen Krankheiten.

Schwarzach (VN) Der Darmkrebs ist nach dem Lungenkrebs die häufigste Todesursache bei Krebserkrankungen. Mit zunehmendem Lebensalter steigt auch das Risiko, vor allem ab dem 50. Lebensjahr. Der Darmkrebs eignet sich aber auch gut für Vorsorgeuntersuchungen, da er zu über 90 Prozent aus Vorstufen, den so genannten Darmpolypen, entsteht und die Entwicklungszeit des Polypen zu einem Darmkrebs mit über 10 Jahren sehr langsam verläuft. Polypen können frühzeitig ohne operativen

Eingriff mittels einer Darmspiegelung entdeckt und abgetragen und die Entstehung des Krebses damit wirksam verhindert werden.

Ärztliches Gespräch

Wichtig für die Planung der Vorsorgeuntersuchung ist das ärztliche Gespräch. Der Arzt stellt dabei das Risiko an einem Darmkrebs zu erkranken fest. Einerseits gibt es für eine bereits bestehende Erkrankung typische Symptome wie Änderung der Stuhlgewohnheiten, Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl. Andererseits sind es verschiedene Vorerkrankungen (entzündliche Darmerkrankungen), die das Risiko für einen Darmkrebs erhöhen. Polypen und der Darmkrebs haben die Eigen-

schaft, geringgradig zu bluten – Patienten mit dem Nachweis von Blut im Stuhltest werden einer Darmspiegelung zugeführt. Große Studien belegen, dass durch Stuhltests die Sterblichkeit um ca. 33 Prozent verringert werden konnte. Nachteil ist die geringe Empfindlichkeit (10 bis 15 Prozent) für die Entdeckung der Polypen, da diese nur selten bluten. Es besteht somit die Gefahr, dass sich Arzt und Patient in falscher Sicherheit wiegen.

Darmspiegelung

Das beste Verfahren, Polypen und den Darmkrebs frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, ist die Darmspiegelung. Dabei wird der gesamte Dickdarm mit einem dünnen,

schlauchartigen Instrument untersucht und Krebsvorstadien wie Dickdarmpolypen können abgetragen werden. Die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchung mittels Darmspiegelungen könnte das Risiko um 70 bis 90 Prozent senken.

Die Röntgenuntersuchung des Dickdarmes (Kontrastmittel-einlauf) zeigt schlechtere Ergebnisse als die Dickdarmspiegelung und sollte nur in Ausnahmefällen angewendet werden. Neuere Methoden wie die „virtuelle Dickdarmspiegelung“ mittels Computertomographie oder Kernspintomographie haben den Nachteil, dass nicht gleichzeitig eine Behandlung der Polypen vorgenommen werden kann.

Tipps zur Darmkrebsvorsorge

- Generell wird eine Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse empfohlen. Fettiges Fleisch, Wurstprodukte und vermehrter Alkoholkonsum sollten gemieden werden.
- Körperliche Aktivität scheint ebenfalls eine schützende Wirkung zu haben.
- Ab dem 40. Lebensjahr sollte zudem einmal jährlich der Stuhl mittels Testbriefchen auf Blut untersucht werden.
- Ab dem 50. Lebensjahr sollte ein Vorsorgeprogramm mit regelmäßigen Darmspiegelungen begonnen werden. Die Zeitabstände sind noch Gegenstand wissenschaftlicher und politischer Diskussionen. Österreichische Organisationen empfehlen einen Zeitraum von fünf bis sieben Jahren – andere Länder schlagen Zeitabstände von zehn Jahren vor.
- Menschen mit erhöhtem Risiko benötigen eine frühzeitigere und intensivere Vorsorge.

BLICKPUNKT

• **Farbenblind.** Menschen mit Farbfähigkeit können mit einer neuartigen Korrekturbrille Farben problemlos unterscheiden. In einer Studie ermöglichte es die Sehhilfe allen 40 Teilnehmern, die gängigen und für Polizisten, Busfahrer oder Piloten obligatorischen Farbttests erstmals zu bestehen. Bis zur Serienreife ist es allerdings noch ein weiter Weg.

Bewegung hält das Gehirn fit

■ Die Leistungsfähigkeit der grauen Zellen wird durch Sport und Spazieren erhöht.

Schwarzach (VN) Körperliche Aktivität trägt zur Erhaltung der geistigen Fähigkeiten im Alter bei. Je länger und intensiver sich Menschen bewegen, desto größer sind nach einer europäischen Langzeitstudie die positiven Auswirkungen auf das Gehirn. Die Wissenschaftler aus den Niederlanden, Italien und Finnland hatten die Daten von 295 Männern ausgewertet, die

zwischen 1900 und 1920 geboren wurden. Sie zeichneten die Dauer und Intensität verschiedener Aktivitäten wie etwa Spazierengehen, Fahrradfahren, Sport oder Gartenarbeit auf und testeten die kognitiven Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer.

Die Männer, die während der zehn Jahre ihre Aktivitäten um eine Stunde oder mehr reduzierten, hatten eine um das 2,6-fache größere Abnahme der Gehirnleistung als diejenigen, die ihr Pensum beibehielten. Bei den Männern, die ihre Aktivitäten nicht drosselten, stellten die Forscher dagegen keine nachlassenden geistigen Fähigkeiten fest.

Blutfluss verbessert

„Unsere Studie legt nahe, dass körperliche Aktivität im hohen Alter das Gehirn fit halten könnte“, so die niederländische Untersuchungsleiterin Boukje van Gelder. Sie vermutet, dass Bewegung den Blutfluss zum Gehirn verbessert und dadurch das Demenz- und das Schlaganfall-Risiko senkt. Zudem stimuliert die Aktivität möglicherweise das Nervenzellwachstum in der Gehirnregion des Hippocampus, die wesentlich am Gedächtnis beteiligt ist.



Spazieren oder im Garten arbeiten – Bewegung tut gut. (stiplo)

Ungewöhnliche Aufwärmübungen

Der Sinn von Aufwärmübungen besteht darin, die Durchblutung der Muskeln zu steigern und sie leicht zu dehnen. Hier einige Übungen:

Auf allen Vieren
1. Beginnen Sie wie bei Liegestütz, aber laufen Sie mit den Händen nach vorn.
2. Laufen Sie nun mit den Füßen mit kleinen Schritten so weit wie möglich zu Ihren Händen.
3. Laufen Sie mit den Händen wieder nach vorn. Wiederholen Sie, bis Sie 10 m zurückgelegt haben.

Langer Ausfallschritt
1. Machen Sie einen langen Ausfallschritt; stützen Sie zum Gleichgewicht die gegenüberliegende Hand neben den Fuß.
2. Berühren Sie mit dem anderen Ellbogen den vorderen Fuß.
3. Machen Sie mit dem hinteren Fuß einen langen Schritt nach vorn; mit der anderen Seite wiederholen.

Knie über dem Boden halten

VN-Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: Men's Health

Die VN präsentiert Kneipp-Gesundheitsbibliothek Band 10 „Richtig entspannen“



Richtig entspannen ist ein wichtiges Kapitel unserer Zeit. Im zehnten Band der Kneipp-Gesundheitsbibliothek werden die besten Methoden einfach beschrieben, wie Sie mit ganz gezielt Hilfe die Stress-Problematik in den Griff bekommen können. „Stress ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allen voran für den Schlaganfall“ so Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, „dem Stress-Abbau kommt daher eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung schwerer gesundheitlicher Probleme zu.“ VN-Leser können diesen und 11 weitere Bände zum exklusiven Preis von 59,40 € (statt 73,80 €) bestellen.

Bestell-Hotline: 0810 810 345 88 oder unter www.kneipp-gesundheitsbibliothek.at

UNIQA VitalWeekend zu gewinnen

„Fit am Rad“ – der richtige Dreh für Vitalität und Fitness

Vom 27. bis 29. Mai findet ein UNIQA VitalWeekend mit dem Schwerpunkt Mountainbiken und Radwandern im Hotel Post in Bezau statt. Das Wochenende soll Tipps und Informationen liefern, die zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Wohlbefinden führen!

Tipps internationaler Experten

Sie haben die Möglichkeit, ein paar Tage lang mit gleich Gesinnten in gediegener Atmosphäre Energie und Fitness zu tanken sowie von internationalen Experten in wichtige Wellness- und Gesundheitsthemen eingeführt zu werden. Ebenso erhalten Sie Tipps für einen gesünderen Lebensstil, was nicht nur gleich in die Praxis umgesetzt wird, sondern auch für zu Hause mitgenommen werden kann. Dafür stehen die UNIQA VitalWeekends. Die Seminare finden in ausgesuchten Vier-Stern-Hotels in Österreich statt und beinhalten Voll-

pension. Experten und UNIQA VitalCoaches führen Sie durchs Programm, informieren und geben wertvolle Impulse rund um die Themen Fitness, Wellness und Wohlbefinden.

Seminarziel und Referent

Beim Seminar erlernen die Teilnehmer, das Rad als Fitnessgerät optimal zu verwenden. Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschaftler, ehemaliger Spitzenlangläufer und Trainer des österreichischen Langlauf- und Mountainbike-Nationalteams sowie Trainer für Triathlon und Mountainbike, wird die Teilnehmer optimal betreuen. Als sportwissenschaftlicher Koordinator der Sportuniversität Wien versucht er, Erkenntnisse aus dem Leistungssport auch für den Hobbysportler anwendbar zu machen.

Weitere Infos unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 2049999 oder unter www.vitalweekend.at



Wertvolle Tipps für Mountainbike-Liebhaber.

PROGRAMMABLAUF

- 1. Tag:** Beginn 16 Uhr, Praxisworkshop: Das Rad als Fitnessgerät – Schalten/Bremsen und Sicherheitstipps. Vortrag: Fitness durch richtiges Training
- 2. Tag:** Praxis: Fahrtechnik in sehr leichtem Gelände, Mountainbiketour in leichtem & mittlerem Gelände für Beginner & Fortgeschrittene, anschl. Regeneration und Rekreation unter fachmännischer Anleitung
- 3. Tag:** Ende 14 Uhr, Erweiterung des Fahrtechnikrepertoires in anspruchsvollem Gelände (Gruppenteilung) und Abschlusstour.

GEWINNEN SIE 5 x 2 UNIQA VITALWEEKENDS „FIT AM RAD“!

... im exklusiven ****Hotel Post in Bezau!
Schreiben Sie einfach ein E-Mail an martina.froeis@medienhaus.at

Einsendeschluss: 19. Mai 2005. Die Gewinner werden schriftlich verständigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

