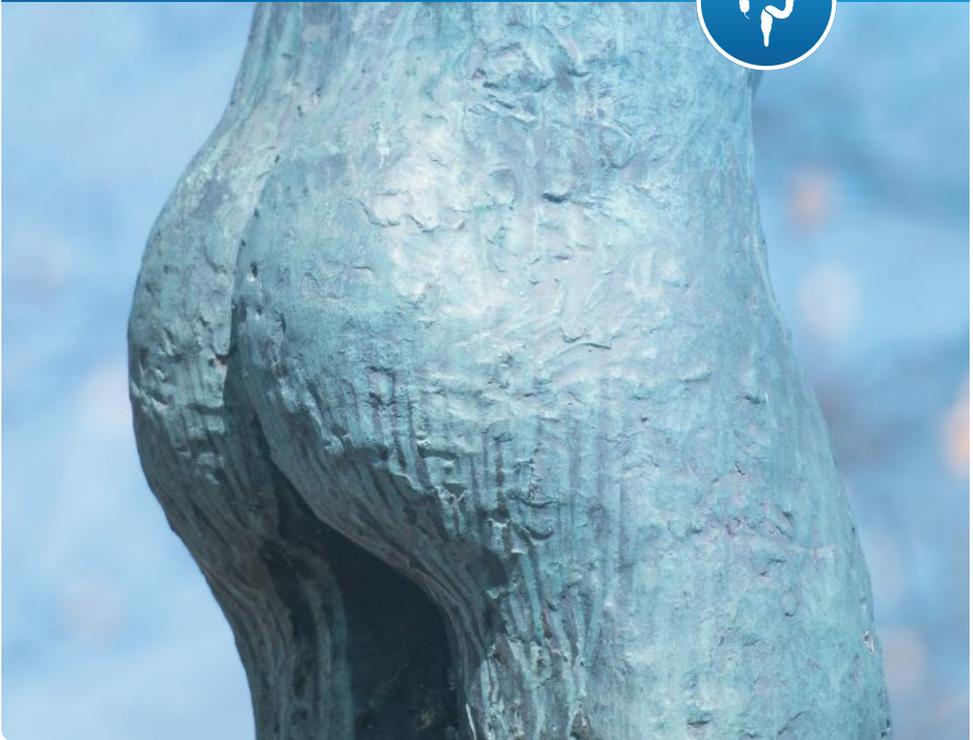


Darmspiegelung – Ihre Untersuchung in unserer Praxis



Dr. med. Martin Wilhelmi
FMH GASTROENTEROLOGIE UND HEPATOLOGIE
FMH INNERE MEDIZIN

Inhalt

Unsere Praxis – so finden Sie uns	4
Der Untersuchungstag	5
Vorbereitung für die Darmspiegelung	6
Ablauf der Darmspiegelung	10
Die Praxis – über uns	14
Häufig gestellte Fragen	16
Allgemeine Informationen zu Darmkrebs	22

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie möchten Ihre Darmspiegelung in unserer Praxis durchführen. Diese Broschüre soll Ihnen alle Fragen hierzu beantworten und den Ablauf und die Vorbereitung erklären.

Unser Team wird Ihnen diese Untersuchung so angenehm wie möglich gestalten. In der Regel werden Sie keine Schmerzen spüren weder vor, während oder nach der Untersuchung. Unsere Praxis ist hierbei auf dem neuesten Stand der Technik und folgt den Empfehlungen der Fachgesellschaften zur Hygiene und Sicherheit. Ihre Mithilfe bei der Vorbereitung ist dabei entscheidend, da nur ein vollständig gereinigter Darm auf höchster Qualitätsstufe beurteilt werden kann.

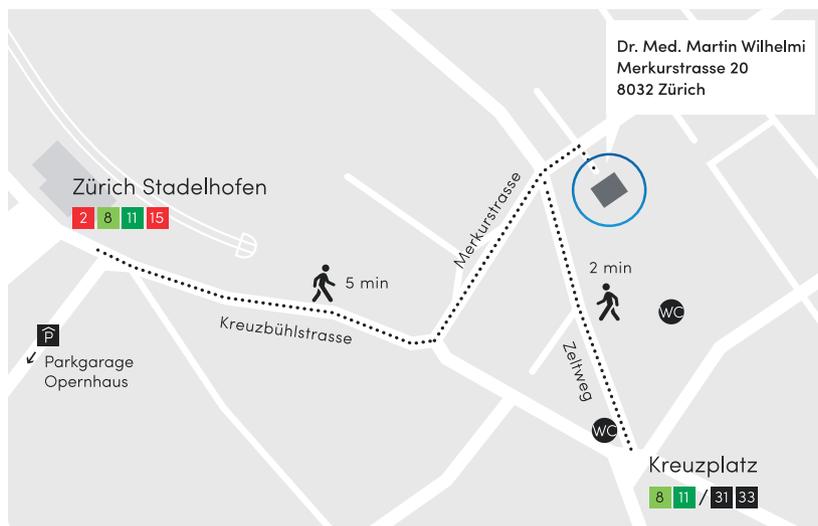
Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Anleitung zur Vorbereitung und alle weiteren Informationen zur Untersuchung. Im Anhang finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen und allgemeine Informationen zum Thema Darm. Falls weiterhin Fragen oder Probleme auftauchen, können Sie uns jederzeit kontaktieren oder unsere Webpage besuchen www.magendarm-spezialist.ch oder www.darmkrebsvorsorge.ch.

Ihr Termin wurde vereinbart am:

Bitte melden Sie sich ca. 15 min vor der Untersuchung an unserem Empfang. Sollten Sie verhindert sein bitten wir Sie uns mindestens 24 Stunden vorher zu informieren.

Unsere Praxis – so finden Sie uns

Unsere Praxis findet sich im Herzen von Zürich zwischen Stadelhofen und Kreuzplatz. Kommen Sie zum Untersuchungstag nicht mit dem Auto, lassen Sie sich fahren oder benutzen Sie die ÖV.



Zu Fuss sind es vom Bahnhof Stadelhofen 5 min Gehzeit und vom Kreuzplatz 2 min Gehzeit. Sie finden uns am Ende der Merkurstrasse, die Nummer 20 ist etwas nach hinten versetzt im grünen Gebäude an den Park angrenzend (Eingang neben Autohaus Kreuzgarage). Parkplätze sind nur am Opernhaus (Parkgarage) oder in der blauen Zone vorhanden. Zum Abholen kann kurz vor dem Haus geparkt werden.

Der Untersuchungstag

Was Sie mitbringen und beachten sollten:

- Unterschriebene Einverständniserklärung
- Krankenkassenkarte
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Medikamentenkarte (falls vorhanden)
- Relevante medizinische Befunde (falls vorhanden)

Kommen Sie nicht mit dem Auto, nach Verabreichung des Schlafmittels, sollten Sie kein Auto mehr fahren. Bitte kommen Sie ca. 15 min vor dem Termin, sollten Sie verhindert sein, bitten wir um frühzeitige Benachrichtigung. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 24 Stunden) behalten wir uns vor, eine Gebühr in Rechnung zu stellen.

Vorbereitung für die Darmspiegelung

Die Vorbereitung und Ihre Mithilfe sind hierbei entscheidend für die Qualität der Untersuchung. Eine Umstellung der Ernährung und die Einnahme eines starken Abführmittels am Vortag sind notwendig, um eine vollständige Entleerung des Darmes zu erzielen. Da die Abführlösung zu starkem Durchfall führt, empfehlen wir Ihnen, dies zu Hause im gewohnten Umfeld durchzuführen. Bitte halten Sie sich genau an unsere Anleitung und kontaktieren Sie uns jederzeit bei Fragen. Nach dem Entleeren des Darmes verbleibt immer ein wenig gelbliche Flüssigkeit zurück. Dies ist normal und kann während der Untersuchung abgesaugt werden.

Ernährung

Es ist entscheidend, dass der Darm vor einer Darmspiegelung gereinigt ist. Einige Tage vorher sollten daher Mahlzeiten mit Körnern oder Kernen, wie z. B. Müsli, Körnerbrot oder -brötchen, Tomaten, Weintrauben, Kiwis oder Gurken oder auch Blattsalate, Paprika, Pilze und Spinat nicht mehr gegessen werden.

Vier Tage vor der Untersuchung:

Richtig:

- Ballaststoffarme Nahrung (z.B. Weissbrot, Pasta)
- Tee, Säfte (ohne Fruchtfleisch)
- Poulet, Kalbfleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Kartoffelstock, Reis.
- Brot, Marmeladen, Gelees, Obst und Gemüse ohne Körner und Kerne
- Möhren, Kürbis (ohne Kerne), Zucchini (ohne Kerne), Knollensellerie

Falsch:

- ✗ Kernhaltiges Obst und Gemüse (z.B. Weintrauben, Erdbeeren,

- × Kiwis, Tomaten, Feigen etc.)
- × Faser- und ballaststoffreiche Kost (z.B. Spargeln, Rohkost, Salat,
- × Müsli, Vollkornprodukte, Leinsamen, Nüsse etc.)

Einen Tag vor der Untersuchung:

Letzte feste Mahlzeit:

- Mittagessen bis 13 Uhr (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Weissbrot, Käse, Eier, Tee). Danach keine feste Nahrung mehr!

Den ganzen Tag erlaubt:

- Klare Flüssigkeiten (ohne Kohlensäure!), klare Bouillon, Traubenzucker, Bonbons.



Ablauf der Darmspiegelung

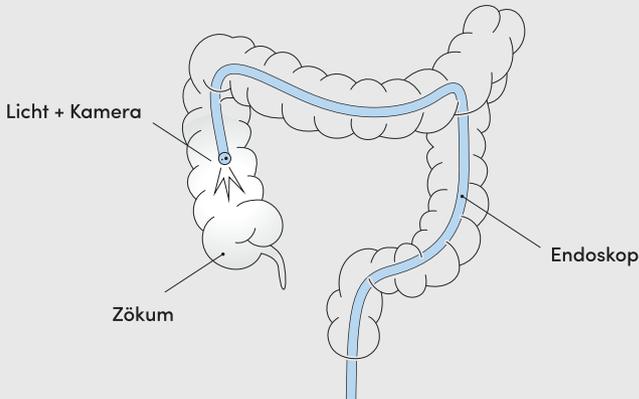
Am Untersuchungstag führen wir ein Vorgespräch mit Ihnen durch und beantworten Ihre Fragen. Um die Untersuchung so angenehm wie möglich zu gestalten, erhalten Sie ein Medikament, das Sie entspannen wird («Kurzschlafmittel», Propofol), das Schmerzfreiheit und einen reibungslosen Ablauf gewährleistet. Die Untersuchung dauert in der Regel ca. 30 Minuten, kann sich bei Polypenentfernung jedoch etwas verlängern. Planen Sie daher mindestens zwei Stunden Gesamtzeit und keine grösseren Aktivitäten nach der Untersuchung ein. Während der Untersuchung wird mit einer dünnen Kamera der Dickdarm und der unterste Teil des Dünndarms untersucht. Eventuell werden Gewebeproben entnommen oder Polypen entfernt. Im Anschluss findet erneut ein ärztliches Gespräch statt, in welchem die Resultate besprochen werden. Ein schriftlicher Bericht erfolgt immer an Ihren Hausarzt und auf Wunsch als Kopie an Sie persönlich. Nach 2-3 Tagen können mögliche Befunde von auffälligen Gewebeproben erwartet werden. Wir kontaktieren Sie im Falle auffälliger Befunde. Falls Sie nach einer Woche nichts mehr von uns hören, waren die Proben unauffällig. Prinzipiell kann bei Bedarf auch zusätzlich eine Magenspiegelung (im selben Schlaf) durchgeführt werden.

Wie verläuft die Darmspiegelung (Koloskopie)?

In der Regel liegen Sie bequem in Seitenlage. Nach Austasten des Enddarms und der Prostata, wird unter Zufuhr von wenig CO₂-Gas (zur Entfaltung des Darmes) das Endoskop unter Sicht vom Enddarm bis zum Blinddarm (Zökum) vorgeschoben. Die Endoskopieassistentz kann hierbei ihre Bauchdecke eventuell durch leichtes Drücken schienen. Die Bilder des Darmes werden von einer Kamera aufgenommen, in digitaler Qualität auf einem Bildschirm gezeigt

und aufgezeichnet. Während des Rückzuges wird der Darm genau beurteilt und es ist durch einen Arbeitskanal im Endoskop möglich, routinemäßig Flüssigkeiten abzusaugen oder Spezialinstrumente zu diagnostischen oder Behandlungszwecken (Probenentnahme, Entfernung von Polypen) einzubringen.

Darmspiegelung



Nach der Untersuchung

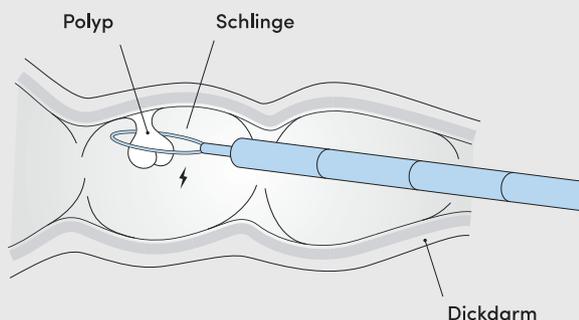
Nach der Untersuchung geben wir Ihnen Zeit zum Aufwachen. Das Schlafmittel wird innerhalb von 6-7 Minuten abgebaut (Halbwertszeit) und Sie werden sich gut fühlen. Schmerzen oder starke Blähungen kommen in der Regel selten vor. Wir offerieren Ihnen ein Getränk und einen Snack, wenn Sie möchten. Im Anschluss teilen wir Ihnen die Resultate mit und verfassen einen Bericht. Die Befunde der Gewebeproben oder entfernten Polypen treffen in der Regel nach 1-2 Tagen ein. Im Falle auffälliger Befunde wird der Arzt mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Polypen und Polypenentfernung (Polypektomie)

Mit Hilfe spezieller Instrumente (kleine Zangen oder Schlingen) können Gewebeproben schmerzlos entnommen oder Polypen entfernt werden. Von diesen Vorgängen spüren Sie in der Regel

nichts, da der Darm schmerzempfindlich ist. In einzelnen Fällen ist es so möglich, durch Entfernung von Polypen oder kleinen Tumoren eine Operation zu vermeiden. Die Gesamtdauer der Untersuchung liegt bei einem erfahrenen Untersucher in der Regel zwischen zwanzig und dreissig Minuten. Die Rückzugszeit und Vorbereitungsqualität wird von uns dokumentiert und gilt als Qualitätsmerkmal. Nach der Untersuchung dürfen Sie in der Regel sofort wieder essen und trinken.

Entfernung von Polypen mit elektrischer Schlinge



Mögliche Risiken der Darmspiegelung

Sehr selten können trotz grösster Sorgfalt Komplikationen auftreten, wie Blutungen nach einer Polypenabtragung (selten mit ca. 0,5 %) oder ein Durchbruch der Darmwand während oder nach der Darmspiegelung (sehr selten 0,3% - 0,5%). Diese Komplikationen können meist während des Eingriffs korrigiert werden (Blutstillung, Clips), sehr selten müssen sie durch eine Operation korrigiert werden. Eine mögliche Beeinträchtigung des Herzkreislaufsystems durch die Gabe des entspannenden Medikamentes ist ebenfalls sehr selten und wird durch eine kontinuierliche Überwachung von Herz und Kreislauf vermieden.



Die Praxis – über uns

Die Praxis in der Merkurstrasse 20 hat eine lange Tradition fachärztlicher Kompetenz. Während im Obergeschoss Lungenspezialisten (Pneumologen, «Lungdocs») arbeiten, fanden sich seit nunmehr über 20 Jahren im Untergeschoss die Magendarmspezialisten (Gastroenterologen), zuletzt Dr. Peter Rohr, der seine Praxis an Dr. med. Martin Wilhelmi übergab.

Die Praxis grenzt direkt an den Park des Artergutes und liegt somit zentral in der Stadt Zürich zwischen Stadelhofen und Kreuzplatz, schön ruhig gelegen im Grünen. Wir nennen den Park unseren kleinen «Central-Park». Wir arbeiten mit den neuesten Generationen von Endoskopiegeräten der Firma Olympus und halten uns strikt an alle Vorgaben zur Sicherheit und Hygiene. Unser Team wird Ihnen den Aufenthalt so angenehm machen wie möglich machen.



Dr. med. Martin Wilhelmi praktiziert seit über 20 Jahren als Arzt und ist Internist und Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie im Kanton Zürich und Bern. In den letzten 10 Jahren arbeitete er vorwiegend endoskopisch und hat weit über 20'000 Untersuchungen durchgeführt. Neben den Standarduntersuchungen wie

Magen- und Darmspiegelungen sowie Ultraschalluntersuchungen, führt er ERCP (Untersuchung der Gallenwege), Endosonographie («Ultraschall von Innen») und weitere spezielle Abklärungen/Techniken durch. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen in Fachmagazinen und populärwissenschaftliche Bücher wie «Nie

wieder Blähbauch» (GU Verlag 2019) oder «Der Po-Doc» (Trias Verlag 2019) sind erschienen. Dr. med. Martin Wilhelmi spricht Deutsch, Englisch, Französisch, ein wenig Spanisch und arbeitet derzeit an seinen italienischen Sprachkenntnissen.

Unser Team besteht aus sehr erfahrenen und immer gut aufgestellten Praxisassistentinnen (MPAs), die alles daran setzen, Ihnen Ihren Aufenthalt sowie die Untersuchungen in unserer Praxis so angenehm wie möglich zu machen.



Nicole Burri



Jessica Greco



Petra Blum



Alessia Baudanza

Häufig gestellte Fragen zur Darmspiegelung (FAQ)

1. Fragen zur Darmentleerung und Vorbereitung
2. Fragen zur Untersuchung
3. Fragen zur Zeit nach der Untersuchung
4. Fragen zu Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahme

1. Fragen zur Darmentleerung (Darmabführung) und Vorbereitung

- **Wie wichtig ist die Ernährungsumstellung?**

Die empfohlene Umstellung der Ernährung hilft, das Resultat des Abführprozesses zu verbessern und vermeidet, dass Fasern oder Körner die Untersuchung stören. Trotzdem ist das vollständige Trinken der Abführlösung die wichtigste Massnahme.

- **Wann muss ich mit dem Abführen beginnen?**

Je nach Untersuchungstermin sind die Zeiten des Abführens vorgegeben (siehe oben). Leiden Sie unter Verstopfung (Obstipation) kann es von Vorteil sein, früher mit dem Abführen zu beginnen oder Sie nehmen schon drei Tage vor der Untersuchung ein bestimmtes Abführmittel (z.B. Feigensirup, Laxoberon o.a.)

- **Wie schnell wirkt das Abführmittel?**

Meistens beginnt die Wirkung innerhalb von 1-3 Stunden. Es gibt jedoch Fälle, in denen es schneller oder auch erst nach mehreren Stunden wirkt. Dies ist normal.

- **Wie muss der Stuhl aussehen, kann ich aufhören, wenn nur noch Flüssigkeit kommt?**

Es ist äusserst wichtig, das gesamte Abführpräparat zu trinken, auch wenn der Stuhl schon flüssig ist. Der Stuhl behält immer eine

gelbliche Farbe (Gallensaft u.a.), wird also niemals vollständig klar.

- **Kann ich arbeiten während des Abführens?**

Sicher ist es möglich einigen Erledigungen nachzugehen, wir empfehlen jedoch zu Hause zu bleiben im gewohnten Umfeld und in der Nähe einer Toilette.

- **Ich schaffe es nicht alles zu trinken, was kann ich tun?**

Es kann helfen die Flüssigkeit zu kühlen. Je nach Geschmack kann mit Sirup gesüßt werden oder mit Bouillon gesalzen. Ebenfalls kann es helfen, die Lösung aus einer Petflasche zu trinken (weniger Geruch) und sich die Nase beim Trinken zuzuhalten. Auch über einen Strohhalm zu trinken kann manchmal helfen.

- **Mir wird übel und ich muss erbrechen**

Das kann passieren. Bei schwerer Übelkeit können Sie eine Tablette «Motilium lingual» einnehmen. Wir oder die Apotheke (z.B. unter Vorbezug) geben dieses Medikament ab. Bei Erbrechen kann es hilfreich sein, warmen Tee zu trinken. Die Abführwirkung bleibt trotz des Erbrechens meist bestehen.

- **Verliere ich Stuhl/Flüssigkeit auf dem Weg in die Praxis?**

Eine Stunde vor dem Verlassen des Hauses sollte keine Flüssigkeit mehr getrunken werden. In der Regel ist die Anreise dann problemlos. Zur Sicherheit können Sie eine Ersatz-Unterwäsche mitnehmen.

- **Ich habe meine Menstruation. Was muss ich beachten?**

Die Untersuchung ist normal durchführbar, es gibt nichts zu beachten. Ein Tampon muss nicht entfernt werden.

- **Ich könnte schwanger sein, was muss ich beachten?**

Eine Schwangerschaft sollte wegen der Schlafmittelgabe ausgeschlossen werden, obwohl wahrscheinlich keine Komplikationen durch eine Untersuchung auftreten werden. Sprechen Sie mit uns.

- **Ich stille mein Kind, was muss ich beachten?**

Nach Gabe des Schlafmittels «Propofol» wurde empfohlen nach der Untersuchung eine Portion Muttermilch abzupumpen und zu verwerfen. Um ganz sicher zu gehen, können Sie dies tun. Neuere

Untersuchungen zeigen jedoch, dass wahrscheinlich kein Risiko für das Baby besteht.

2.

Fragen zur Untersuchung

- **Ist die Darmspiegelung gefährlich?**

Nein. Es handelt sich um eine Routineuntersuchung mit minimalem Risiko für Verletzungen oder Komplikationen.

- **Ist die Untersuchung schmerzhaft oder unangenehm?**

Nein. Wir setzen das Schlafmittel «Propofol» ein. Hierunter spüren Sie weder Schmerz noch unangenehme Gefühle. In vielen Fällen stellt sich sogar ein angenehmes Gefühl ein.

- **Ist das Schlafmittel einer Narkose gleichzusetzen?**

Nein. Bei Propofol handelt es sich um ein Schlafmittel (Kurzschlaf). Atmung und Kreislauf werden hierbei nicht (wie bei einer Narkose) beeinträchtigt. Wir überwachen jedoch Atmung und Kreislauf permanent. Das Mittel wirkt sehr kurz, sobald wir die Gabe stoppen, wachen Sie auf.

- **Kann ich die Untersuchung auch ohne Schlafmittel durchführen lassen?**

Prinzipiell ja. Trotzdem empfehlen wir es nicht. Eine Darmspiegelung im wachen Zustand kann unangenehm sein. Zudem zeigen Untersuchungen, dass die Sicherheit von Ihnen und die Untersuchungsqualität mit dem Einsatz eines Schlafmittels steigen.

- **Kann ich die Magen- und Darmspiegelung zusammen durchführen lassen?**

Ja, diese Untersuchungen können kombiniert werden. Dies hat den Vorteil, dass nur einmal untersucht und nur einmal Schlafmittel verabreicht werden muss.

- **Was passiert wenn Polypen gefunden werden?**

Das Ziel einer Darmspiegelung ist es, auffällige Polypen zu finden und zu entfernen. Hierzu können Mikrowerkzeuge wie Zangen und Schlingen eingesetzt werden, mit welchen eine risikoarme und

schmerzfreie, sowie vollständige Entfernung von Polypen meistens gewährleistet werden kann.

- **Wieviel Zeit muss ich einplanen?**

Für die Darmspiegelung sollten insgesamt ca. 1,5 Stunden, für die Magenspiegelung ca. 1 Stunde, inkl. Abschlussgespräch eingeplant werden. Je nach Aufwachphase und Behandlungsaufwand kann es etwas länger gehen. Planen Sie nach der Untersuchung am besten keine grösseren Aktivitäten.

- **Wird die Darmspiegelung von der Krankenkasse übernommen?**

Bei vorliegenden Darmbeschwerden oder als Vorsorge-Untersuchung (zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr) werden die Kosten übernommen (nicht Franchisen befreit).

3.

Fragen zur Zeit nach der Untersuchung

- **Habe ich nach der Untersuchung Schmerzen oder Blähungen?**

Nein. Für die Untersuchung wird zur Weitung des Darmes CO₂ verwendet. Dieses Gas wird sofort wieder abgebaut, es entstehen keine Blähungen. Schmerzen treten ebenfalls nicht auf. Sehr selten können leichte Blähungen auftreten.

- **Darf ich nach der Untersuchung wieder normal essen?**

Ja. Es gibt in der Regel keine Einschränkungen.

- **Darf ich nach der Untersuchung fasten?**

Einige Patienten nutzen die Gelegenheit des vollständig entleerten Darmes für eine Fastenkur. Dies ist möglich, wenn medizinisch nichts gegen eine Fastenkur spricht.

- **Muss ich meine Darmflora wieder aufbauen?**

Nein. Studien zeigen, dass spätestens nach 4 Wochen die Darmflora (Mikrobiom) unter normaler Ernährung wieder zusammengesetzt ist wie vor der Untersuchung. Probiotika oder auch fermentierte Lebensmittel (Naturjoghurt u.a.) können unterstützen.

- **Habe ich weiterhin Durchfall nach der Untersuchung?**

Nein. Der Durchfall stoppt in der Regel nachdem die Abführprozedur beendet ist. Zudem wird während der

Darmspiegelung übrige Flüssigkeit abgesaugt.

- **Erfahre ich meinen Untersuchungsbefund?**

Nach der Untersuchung (und einem Kaffee oder Tee) besprechen wir die Befunde direkt. Auffällige Gewebeproben oder Polypengewebe werden eingeschickt, die Resultate erhalten wir 2-3 Tage später. Ein schriftlicher Bericht erfolgt immer an Ihren Hausarzt.

- **Wie komme ich nach der Untersuchung nach Hause?**

Darf ich Auto fahren?

Sie sollten 12 Stunden nach der Untersuchung nicht am Strassenverkehr teilnehmen (Auto, Velo). Sie können die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen oder sich abholen lassen. Bei älteren Menschen ist es sinnvoll, wenn eine Begleitperson anwesend ist.

- **Was kann nach der Untersuchung passieren? Welche Komplikationen können eintreten?**

Sollte hohes Fieber, Bauchschmerzen oder viel Blut im Stuhl auftreten (vor allem nach einer Polypenentfernung) sollten Sie uns umgehend kontaktieren. Sollten wir nicht erreichbar sein, stellen Sie sich auf einer Notfallstation vor und informieren dort die Ärzte, dass bei Ihnen eine Darmspiegelung stattgefunden hat. Eine solche Situation tritt jedoch extrem selten auf.

- **Darf ich nach der Darmspiegelung wieder arbeiten oder Sport treiben?**

Patienten mit Berufen, welche das Lenken von Fahrzeugen oder Bedienen von schweren Maschinen erfordert, dürfen am Untersuchungstag nicht arbeiten. Andere Arbeiten sind möglich, sofern Sie sich gut genug fühlen. Sie können von uns auch jederzeit ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis bekommen. Nach der Untersuchung ist Sporttreiben möglich. Von risikobehafteten Sportarten wie z.B. Klettern, Skifahren, Gleitschirmfliegen u.a. wird abgeraten.

4.

Vorerkrankungen und Medikamente

- **Soll ich meine normalen Medikamente wie immer einnehmen?**

Am Untersuchungstag sollten die Medikamente erst nach der

Behandlung eingenommen werden, da sie ihre Wirkung sonst durch das Abführen verlieren können. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie uns oder ihren Hausarzt.

- **Ich nehme Blutverdünner, was muss ich beachten?**

Im Falle, dass Gewebeproben entnommen werden oder Polypen entfernt werden, muss eine gute Blutgerinnung gesichert sein. Aspirin oder Plavix (Clopidogrel) als Einzelmedikation stellt kein Problem dar und kann weiterhin genommen werden. Bei Kombination beider Medikamente, sollte vorher eines davon pausiert werden, wenn möglich. Andere Medikamente, die das Blut verdünnen wie z.B. Marcoumar sollte pausiert werden nach Absprache mit dem Hausarzt. Die Medikamente Xarelto, Eliquis u.a. sollten nach Rücksprache mit uns oder dem Hausarzt mindestens 24 Stunden vor der Untersuchung pausiert werden, sofern dies möglich ist.

- **Was muss ich als Diabetiker beachten?**

Benötigen Sie Insulin zur Einstellung des Diabetes mellitus, sollte ein hoher Zuckerwert (bis 8 mmol/l) angestrebt werden und der Untersuchungstermin möglichst am Vormittag gewählt werden. Am Untersuchungstag sollten keine Diabetesmedikamente mehr eingenommen werden. Falls ein Basalinsulin gespritzt wird, wäre die Dosis am Vortag um ein Drittel zu reduzieren. Bei vollständiger Nüchternheit, sollte am Untersuchungstag kein Insulin gespritzt werden. Es empfiehlt sich, den Blutzucker vor der Untersuchung nochmals zu messen. Im Falle eines sehr tiefen Wertes kann Traubenzucker eingenommen werden.

- **Wirkt die Antibaby-Pille weiterhin?**

Es kann ein Wirkverlust der oralen Antikonceptiva («Pille») auftreten. Im Zweifelsfall sollte daher zusätzlich verhütet werden.

- **Ist eine Endokarditisprophylaxe (Antibiotika-Gabe bei Herzerkrankungen) nötig?**

Nein. Für die Darm- und Magenspiegelung wird dies derzeit nicht empfohlen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie uns.

Allgemeine Informationen zu Darmkrebs und Präventionen

Darmkrebs ist eine bösartige Neubildung im Bereich von Dickdarm (Colon) oder Enddarm (Rektum) und wird übergreifend als Kolorektale Karzinome (KRK) bezeichnet. In der Schweiz handelt es sich um die zweithäufigste bösartige Neubildung bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern. Jedes Jahr entwickeln über 4'000 Personen ein KRK. Die Rate der Neuerkrankungen steigt ab einem Alter von 50 Jahren deutlich an. Daher wird derzeit eine erste Vorsorgeuntersuchung mit 50 Jahren empfohlen, falls keine Risikofaktoren oder Beschwerden vorliegen. Sollten einer oder mehrere Verwandte die Diagnose eines KRK erhalten haben, wird die Untersuchung u. U. schon früher empfohlen. Es muss daher im Einzelfall mit dem Arzt diskutiert werden ob schon früher eine Darmkrebsvorsorge erfolgen sollte.

Vorsorge Darmkrebs – Darmspiegelung

Neben Stuhltests ist die Darmspiegelung derzeit die effektivste Vorsorgetechnik und wird von der Krankenkasse übernommen (nicht franchisebefreit) ab dem 50. Lebensjahr. In speziellen Fällen – Darmkrebs in der Familie, chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder erblichen Erkrankungen des Darms mit **vielen Polypen (Polyposis-Syndrom)** – wird eine Untersuchung schon früher empfohlen. Patienten mit erstgradigen Verwandten (Eltern, Geschwistern, Kindern) mit Darmkrebs haben ein doppeltes Risiko, finden sich zwei erstgradige Verwandte oder war ein Darmkrebs-Fall vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten, verdreifacht sich das Risiko. Wird Darmkrebs früh entdeckt, ist er meist heilbar.

Darmpolypen

Fast alle Darmtumoren entstehen aus «Polypen», d. h. gutartige Geschwülste der Darmschleimhaut. Darmpolypen gelten als die häufigste Vorstufe für Darmkrebs; es gilt seit ca. 20 Jahren als gesichert, dass Darmpolypen zu einem Darmkrebs führen können («Adenom-Karzinom-Sequenz»). Meist dauert dieser Prozess 5-10 Jahre. Darmpolypen können einzeln oder in grösserer Zahl auftreten, wobei Form und Grösse sehr unterschiedlich sein können. So gibt es flach ausgebreitete, erhabene, auf einem Stiel sitzende oder verzweigte Polypen. Je grösser der Polyp ist, desto grösser ist das Krebsrisiko. Die Darmspiegelung ist die einzige Untersuchungsmethode, welche die Darstellung und gleichzeitige Entfernung von Polypen erlaubt, und ist damit die Methode der Wahl für die Darmkrebs-Vorsorge. Das Abtragen von Polypen verhindert das Auftreten von Darmkrebs.

Risikofaktoren für Darmkrebs und mögliche Symptome

Die Ursache für Darmpolypen und Darmkrebs ist unklar. Neben Ernährungsfaktoren (zu viel rotes Fleisch), Übergewicht und Nikotinkonsum ist vor allem eine erbliche Veranlagung der Hauptrisikofaktor. Die Mehrzahl der Fälle von Darmkrebs tritt «sporadisch» auf, d. h. ohne bekannte genetische Vorbelastung. In der Regel machen Darmpolypen keine Beschwerden. Bei sehr grossen Polypen kann ein Blutverlust entstehen und eine Blutarmut (Anämie) auftreten. Das Blut kann sichtbar im Stuhl oder unsichtbar (okkult) auftreten. Selten sind Veränderungen der Stuhlgewohnheiten ein Symptom. Selbst wenn schon ein Darmkrebs vorliegt, kann jedoch sehr lange vollständige Beschwerdefreiheit vorliegen. Daher wird die Vorsorge (Screening) auch bei beschwerdefreien gesunden Menschen empfohlen. Eine schnelle Abklärung sollte immer erfolgen, wenn sogenannte «Alarmsymptome» vorliegen, wie eine Blutarmut (Anämie), ungewollte Gewichtsabnahme, Nachtschweiss, Blutabgänge im Stuhl oder veränderte Stuhlgewohnheiten bei über 50-jährigen.

Vorsorge Darmkrebs – Gesunder Lebensstil

Sie können Ihr Risiko für Darmkrebs mit dem Fragebogen zum Darmkrebsrisiko am Ende dieser Broschüre selbst einschätzen. Sollten Sie als Ergebnis ein erhöhtes Risiko haben, kontaktieren Sie uns.

Optimieren Sie ihre Risikofaktoren. Ihre Veranlagung (Genetik) können Sie nicht beeinflussen, Ihren Lebensstil schon. Eine grosse aktuelle Studie zeigte, dass etwa ein Viertel der Fälle von Darmkrebs vermeidbar wären, wenn Übergewicht und Nikotinkonsum gemieden würden, nur wenig Alkohol konsumiert würde, täglich Bewegung stattfände und zudem viel Obst und Gemüse konsumiert würden. Neben der Früherkennungsuntersuchung (v.a. durch eine Darmspiegelung) kann durch den Lebensstil die Wahrscheinlichkeit von Darmkrebs also durch die folgenden Punkte reduziert werden:

1. Rauchverzicht
2. Bewegung: mindestens 30 – 60 Minuten/Tag
3. Alkoholmenge: höchstens 7 alkoholische Getränke wöchentlich bei der Frau, höchstens 14 beim Mann (Frauen < 20 g/Tag und Männern < 30 g/Tag)
4. Bauchumfang: unter 88 cm bei der Frau, unter 102 cm beim Mann, BMI < 26
5. Ernährung: täglicher Konsum von mindestens 600 g Gemüse oder Obst, weniger als 500 g rotes Fleisch; weniger als 30% Fett. Vor allem prozessiertes Fleisch sollte gemieden werden. Fleisch und Fleischprodukte sollten maximal 1-2x/Woche verzehrt werden.

Vorsorge Darmkrebs - gesunde Ernährungstipps

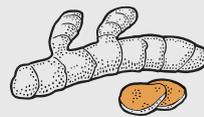
Eine faserreiche Kost, reich an Obst und Gemüse mit nur kleinem Fleischanteil (1-2x/Woche) ist nachweislich ein schützender Faktor gegen Darmkrebs. Sehr wahrscheinlich spielen jedoch noch andere die Ernährung betreffende Faktoren eine Rolle. Auch Fischkonsum und Milchkonsum zeigten in einigen Studien schützende Effekte. Lebensmittel wie die blau-violette Kartoffel (Vitelotte) zeigen wahrscheinlich durch Farbstoffe (Anthocyane) eine schützende Wirkung gegen Darmkrebs. Diese Kartoffelart ist nun auch in der Schweiz unter dem Namen «Blaue St. Galler» gezüchtet worden und hier erhältlich. Auch die Gewürze Kurkuma und Knoblauch werden immer wieder als schützend gegen Darmkrebs diskutiert. Nüsse, Samen, Vollkorngetreide und Bohnen zeigen aufgrund des Gehalts an Phytaten ebenfalls positive Effekte. Zunehmend Hinweise für eine schützende Wirkung zeigen aber vor allem Beeren. Aroniabeeren, Erdbeeren, Blaubeeren aber auch Himbeeren und andere Beerenarten zeigten starke antioxidative Effekte und sogar Wirkungen gegen das Wachstum von Darmpolypen und Entzündungen im Darm.



Blau-violette Kartoffel
(Vitelotte) oder
«Blaue St. Galler»



Beeren



Kurkuma

Therapie der Darmkrebserkrankung

Sollte die Diagnose Darmkrebs der Regel durch eine Darmspiegelung gestellt werden, muss meist durch bildgebende Verfahren wie CT, MRI, Endosonographie oder PET-Untersuchungen das Stadium definiert und festgestellt werden, ob der Tumor den Darm überschreitet oder schon Metastasen (Ableger) in anderen Körperregionen gebildet hat. Sehr kleine Tumore (T1-Karzinome) können in einigen Fällen rein endoskopisch während der Darmspiegelung vollständig entfernt werden. Häufiger muss jedoch ein Teil des Darmes chirurgisch entfernt werden. Auch eine zusätzliche Chemotherapie oder/und Bestrahlung kann notwendig sein. Die Chancen der Heilung hängen stark vom Stadium des Darmkrebses ab. Die Darmspiegelung kann ein Tumorwachstum verhindern.

Fragebogen - Risiko für familiären Darmkrebs

1. Wurde bei einem erstgradigen Verwandten von Ihnen (Eltern, Geschwister, Kinder) Darmkrebs festgestellt?

Nein Ja

2. Wurde bei Ihnen oder bei einem Verwandten vor dem 50. Lebensjahr Darmkrebs festgestellt?

Nein Ja

3. Wurde bei einem Familienangehörigen ein Polyp (Adenom) im Dickdarm vor dem 40. Lebensjahr gefunden?

Nein Ja

4. Wurden bei einem Familienmitglied zahlreiche Polypen (Adenome) im Dickdarm gefunden oder die Diagnose einer Polyposis gestellt?

Nein Ja

5. Wurden bei Ihnen oder bei einem Verwandten gleichzeitig oder nacheinander zwei Krebserkrankungen in einem der unten genannten Organe* festgestellt?

Nein Ja

*Organe: Dickdarm, Dünndarm, Magen, Gebärmutter (nicht Gebärmutterhals), Eierstöcke, Bauchspeicheldrüse, Gallenwege, ableitende Harnwege, Gehirn oder Talgdrüsen



6. Gibt es in Ihrer Familie eine Person, die an Darmkrebs erkrankt ist und noch mindestens einen erstgradigen Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder), bei dem vor dem 50. Lebensjahr eine Krebserkrankung in einem der unten genannten Organe* festgestellt wurde?

Nein Ja

7. Gibt es in Ihrer Familie drei oder mehr Personen, bei denen eine Krebserkrankung in einem der unten genannten Organe* festgestellt wurde?

Nein Ja

*Organe: Dickdarm, Dünndarm, Magen, Gebärmutter (nicht Gebärmutterhals), Eierstöcke, Bauchspeicheldrüse, Gallenwege, ableitende Harnwege, Gehirn oder Talgdrüsen

Auswertung:

Falls Sie **nur eine Frage mit «Ja»** beantwortet haben, besteht bei Ihnen ein familiäres Risiko für Darmkrebs. In diesem Falle sollten Sie einen Arzt kontaktieren, der Ihnen Empfehlungen bzgl. Beginn und Intervall der Vorsorgeuntersuchung geben kann. Diese Empfehlungen weichen häufig ab von der allgemeinen Empfehlung ab 50 Jahren alle 10 Jahre eine Darmspiegelung durchführen zu lassen.

Falls Sie **bei Frage 2 bis 7 mindestens einmalig mit «Ja»** geantwortet haben, besteht zudem eventuell das Risiko, dass in Ihrer Familie eine erbliche Form von Darmkrebs vorliegt. In diesem Falle kontaktieren Sie ebenfalls Ihren Arzt.

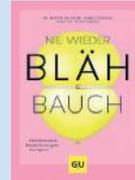
Sollten Sie Blut im Stuhl bemerkt haben oder andere Beschwerden mit dem Magendarmsystem spüren oder eine familiäre Belastung bestehen, sollte unbedingt eine frühere Abklärung erfolgen.

Weitere Informationen

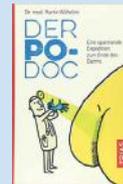
Alles über den Magendarmtrakt –
Forum für Patienten und Interessierte:
www.meindarm.ch



Buchtipp:
Nie wieder Blähbauch
GU Verlag, 2019



Buchtipp:
Der Po-Doc
Trias Verlag, 2019



Wissenschaftliche Quellen

- Wilhelmi M., Burkhart A., Netzer P. Kolonkarzinom - Wie können wir die Prävention verbessern? S. 61–72, Therapeutische Umschau, Februar 2021
- Wissenschaftliche Datenbank zur Gastroenterologie: <https://essentialsingastro.com>
- S3-Leitlinie Kolonkarzinom, Online https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-007OLI_S3_Kolorektales-Karzinom-KRK_2019-01.pdf

Impressum

Herausgeber: Dr. med. Martin Wilhelmi

Konzept, Layout, Gestaltung: Faber-Grafik, www.faber-grafik.ch

Fotografie: Fabian Henzmann

Lektorat: Dr. med. Martin Wilhelmi

Urheberrecht: Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien in dieser Broschüre gehören ausschliesslich Dr. med. Martin Wilhelmi. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag:

8.00 – 12.15 Uhr / 13.00 – 17.15 Uhr

Freitag (gerade KW):

8.00 – 12.15 Uhr

Praxis

Dr. med. Martin Wilhelmi

Merkurstrasse 20, 8032 Zürich

Telefon +41 44 251 47 27, Fax +41 44 251 40 08

praxis.wilhelmi@hin.ch

www.magendarm-spezialist.ch



Statue «Jüngling» Hermann Haller 1924 im Arterpark an unsere Praxis grenzend



Dr. med. Martin Wilhelmi
FMH GASTROENTEROLOGIE UND HEPATOLOGIE
FMH INNERE MEDIZIN