

# „Guter Darm – schlechter Darm“ und „Jung ins Alter“

Im Presseclub in Nürnberg informierte die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) Mitte Juli Patienten, Angehörige und Interessierte anlässlich des Bayerischen Fortbildungskongresses light (BFK light) in zwei Bürgerforen über zwei interessante Gesundheitsthemen. Bei der Veranstaltung „Guter Darm; schlechter Darm – Wie sieht's aus?!“ wurde ausführlich über Darmgesundheit und die äußerst wichtige Vorsorge-Koloskopie informiert. „Können wir die besten Jahre verlängern?“, diese Frage wurde am zweiten Tag beim Bürgerforum „Jung ins Alter“ beantwortet. Der Bayerische Rundfunk (BR) hat zu diesem Thema das „Gesundheitsgespräch“ mit Dr. Marianne Koch live in „Bayern 2“ vom Bürgerforum gesendet. Beim BFK light besuchten 670 Teilnehmer insgesamt 17 Seminare und Kurse.



Bürgerforum zum Thema Darmgesundheit mit Dr. Herbert Muschweck, Präsident Dr. Max Kaplan, Vizepräsidentin Dr. Heidemarie Lux, BR-Moderator Werner Buchberger und Professor Dr. Hubert Stein (v. li.).

## „Guter Darm – schlechter Darm“

Dr. Max Kaplan, Präsident der BLÄK, wies in seiner Begrüßung darauf hin, dass Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden vielfältige Ursachen haben können. Sie könnten ein Indiz für eine lebensbedrohliche Erkrankung sein, aber auch ganz harmlose Ursachen haben. „Wichtig ist eine sorgfältige Erhebung der Krankheitsgeschichte, damit die Untersuchungen dem Krankheitsbild entsprechend durchgeführt werden können“, erläuterte Kaplan den gespannten Zuhörern. Darmkrebs sei eine der häufigsten Krebserkrankungen in den westlichen Ländern. Neben den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten seien es insbesondere genetische Faktoren, die zur Entstehung von Darmkrebs beitragen würden. „An Darm-

krebs muss heute niemand mehr sterben, wenn er rechtzeitig entdeckt wird“, versicherte der Präsident. Jedes Jahr erkrankten in Deutschland 69.000 Menschen neu an Darmkrebs und 27.000 würden daran sterben. Anlässlich des Bürgerforums konnten die Besucher das von der Felix Burda Stiftung entwickelte Modell „Faszination Darm“ – Europas größtes Darmmodell besichtigen.

„Eine gesunde Darmflora ist der beste Garant für ein funktionierendes Immunsystem“, betonte Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der BLÄK. Das könne durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung erreicht werden. Viel Bewegung erleichtere und fördere die Verdauung. Lux appellierte an die Zuhörer, anhaltende Darmbeschwerden unbedingt ernst zu nehmen

und einen Arzt aufzusuchen. Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen seien entscheidend, wenn es um Krankheitsvorbeugung gehe. Besonders bei Darmkrebs bestünden große Heilungschancen, wenn er früh entdeckt werde. Die Darm-Früherkennungskoloskopie könne von Männern und Frauen ab dem 55. Lebensjahr wahrgenommen werden und, bei erstmaliger Durchführung vor dem 65. Lebensjahr, nach zehn Jahren wiederholt werden. Ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs hätten vor allem Menschen, die älter als 45 Jahre sind, Fälle von Darmkrebs in der Familie haben, Darmpolypen haben oder hatten, Blut im Stuhl feststellen, an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, übergewichtig sind und sich wenig bewegen, rauchen oder regelmäßig größere Mengen Alkohol zu sich nehmen.



Das „Gesundheitsgespräch“ live aus dem Bürgerforum im Presseclub Nürnberg: Werner Buchberger, Dr. Philip Janda, Dr. Günter Niklewski, Dr. Heidemarie Lux, Dr. Max Kaplan, Dr. Walter Swoboda und Dr. Marianne Koch (v. li.).

Dr. Herbert Muschweck vom Klinikum Nürnberg bezeichnete die Koloskopie als „Goldstandard“ bei der Darmkrebsvorsorge. Er betonte außerdem, dass die Koloskopie den Schrecken vergangener Jahre verloren habe. Muschweck

unterstrich, wie überaus wichtig die Vorsorgeuntersuchungen seien: „Wir haben bei keiner anderen Krebsart gutartige Vorstufen, die man so gut heilen kann, wie beim Darmkrebs“. Er forderte eine noch bessere Information und

Motivation der Patienten durch die Hausärztinnen und Hausärzte, denn auf diese würden die Patienten am meisten hören.

Professor Dr. Hubert Stein vom Darmkrebszentrum Nürnberg betonte, wie wichtig ein Netzwerk aus ambulanten und stationären Spezialisten bei der Vorsorge, Diagnostik, Behandlung und Nachsorge sei.

### „Jung ins Alter“

Demografischer Wandel und medizinischer Fortschritt bringen es mit sich: Die Menschen werden heute um ein Vielfaches älter als noch vor fünfzig Jahren. Das Statistische Bundesamt errechnet: Im Jahr 2050 können Männer im Alter von 60 Jahren durchschnittlich noch 23,7 und Frauen 28,2 weitere Lebensjahre erwarten. Bekommen wir also mehr Jahre geschenkt? Dieser Frage widmete sich das zweite Bürgerforum „Jung ins Alter“. Experten und Besucher diskutierten Themen des Alters, wie: Lebensumstände von Senioren, Krankheiten und Möglichkeiten zur Prävention.

Präsident Kaplan ermutigte die Zuhörer, sich mit den Herausforderungen des Alters auseinanderzusetzen. Mit der wachsenden Gruppe der Senioren werde sich die gesellschaftliche Verantwortung immer mehr auf diese verlagern. Bereits heute sei jeder fünfte Bewohner Bayerns über 65 Jahre alt, Tendenz steigend,

#### Anzeige



PRIVATABRECHUNG  
BEREITS AB 1 %

GEMEINSAM BESSER.

ABRECHNUNGSKONZEPTE FÜR DEN ARZT

Sie erwarten eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Dienstleistung?

Mit den Produktlinien PVS basis und PVS comfort bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Lösungen und legen somit den Grundstein für Ihre erfolgreiche Honorarabrechnung. Und das zu fairen Konditionen!

Mehr Flexibilität für Ihre Privatabrechnung.

Das PVS-Service-Zentrum  
im Arnulfpark/München!

 **PVS medis**

EIN UNTERNEHMEN  
DER PVS HOLDING

[www.pvs-medis.de](http://www.pvs-medis.de)



Angeregte Diskussionen und Gespräche gab es im Rahmen des BFK light.



Gespannt hörten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Suchtforums die Vorträge der Referenten.

erklärte Kaplan. Zugleich machte er darauf aufmerksam, in welchen unterschiedlichen Verhältnissen Senioren heute leben müssten. Alte Menschen, die sozial eingebunden und aktiv seien, klagten weniger über gesundheitliche Beeinträchtigungen. Sie empfänden eine höhere Lebensqualität und -zufriedenheit. Zugleich litten Menschen jenseits der achtzig aber auch häufiger unter Krankheiten. Gesundheitliche Beschwerden und Morbidität nähmen zu und schränkten ältere Menschen immer mehr ein. Und obwohl die ältere Generation heute eine erhöhte Leistungsfähigkeit für sich verbuchen könne, steige bei Menschen über 80 Jahre die Anzahl der Krankenhausaufenthalte. Kaplan appellierte an das Publikum sich zu überlegen, wie man als Rentner die Gesellschaft unterstützen könne. Soziales Engagement und die Unterstützung anderer Hilfebedürftiger seien eine nutzbringende Beschäftigung. „Seien und bleiben Sie aktiv, stärken Sie Körper und Geist“, betonte er.

Vizepräsidentin Lux unterstrich in ihrem Statement, wie die Einstellung zum Alter von anfänglicher Angst einer positiveren Sichtweise gewichen sei: viele Publikationen und Bücher über das Alter befassten sich heute vor allem mit den positiven Aspekten der älteren Menschen. Nach den Worten des Politikers Henning Scherf „grau ist bunt“, müssten Menschen angstfrei und aktiv ihr Seniorenleben angehen. In gewohnt humoristischer Manier bezeichnet Loriot das Alter als „eine Zumutung“. Soweit müsse es nicht kommen, betonte Lux. Mit dem Wissen um die körperlichen Veränderungen im Alter und die Gesundheitsrisiken könnten Senioren heute mit einer aktiven und gesunden Lebenseinstellung ins Alter gehen. Lux warnte

davor, ewige Jugend und Gesundheit mit Pillen und Hormonen erzwingen zu wollen. Vielmehr seien eine gesunde Ernährung, Bewegung und eine lebensbejahende Einstellung zentral, um den dritten Lebensabschnitt zu seinen persönlichen besten Jahren zu machen.

„Können wir die besten Jahre verlängern?“, titelte Dr. Günter Niklewski von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Nürnberg in seinem Vortrag. Es gäbe kein Allheilmittel für gesundes Altern. Allerdings hätten Senioren selbst einen wesentlichen Einfluss auf die Gestaltung ihres dritten Lebensabschnitts. Niklewski verwies vor allem auf die Bedeutung einer gesunden Psyche und beklagte die oftmals unzureichende psychotherapeutische Versorgung von Senioren.

Dr. Walter Swoboda, Arzt für Geriatrie am Klinikum Nürnberg, unterschied zwischen den primären Altersveränderungen, die biologisch seien, und den sekundären Altersveränderungen, die sich aus sozialem und ökonomischem Schicksal eines Menschen generierten. Beide müssten berücksichtigt werden, um die Lebenssituation eines Rentners einzuschätzen. Bei medizinischen Eingriffen im geriatrischen Bereich beobachtete Swoboda vor allem eine starke Verschiebung nach oben: Patienten, die am offenen Herzen operiert würden oder zur Dialyse gingen, seien im Durchschnitt 75 Jahre alt. Auch ein neues Hüftgelenk sollte bei einer 75-jährigen Frau noch als lebenserhaltende Maßnahme gewertet werden.

Dr. Philip Janda sprach zum Abschluss der Vorträge zum Thema „Stressmanagement im Alter“. Er verwies darauf, wie wichtig es für an-

gehende Rentner sei, sich nach einem langen Arbeitsleben, auch mental zur Ruhe zu setzen und zu lernen, einfach mal nichts zu tun. Nur durch gezielten Stressabbau und Entspannung könnten Rentner langsam loslassen und ihren neuen Lebensabschnitt befreit angehen.

Live vom Bürgerforum übertrug der BR die Radiosendung „Gesundheitsgespräch“ mit der Internistin Dr. Marianne Koch auf BR 2. Gemeinsam mit dem BR-Moderator und Leiter des Ressorts Gesundheit, Werner Buchberger, wurden mit Unterstützung der Referenten die vielen Fragen der Besucher beantwortet.

## BFK light

Der „Bayerische Fortbildungskongress light“, der am 15. und 16. Juli in der Frankenmetropole im CongressCentrum Nürnberg-West (CCN-West) stattfand, bot seinen 670 Teilnehmerinnen und Teilnehmern insgesamt 17 Kurse und Seminare. Mit 180 Gästen fand das Wiederholungs-Suchtforum, das den Titel „Vom Tüchtigen zum Süchtigen ...“ trug, traditionsgemäß großen Zulauf. Auch das „1. Forum Patientensicherheit“ konnte erfolgreich ausgetragen werden. Es richtete sich an alle, die an der Thematik „Patientensicherheit“ interessiert waren. Namhafte Referenten sprachen unter anderem zu Themen wie Fehlermeldesysteme, Kosten-Nutzen-Analyse, Riskmanagement, Patienten-Risiko-Sicherheitsbefragung (PaRiS), Critical Incident Reporting System (CIRS), Haftpflichtversicherung und Risikoreduzierung.

Jodok Müller und  
Sophia Pelzer (beide BLÄK)