

Chance für Ihr Leben

Darmkrebs - Früherkennung

mehr wissen - besser leben



Darmkrebs-
bin ich gefährdet?

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

A logo consisting of a 4x4 grid of small green squares, arranged in a pattern that tapers to the right.

Kann Darmkrebs jeder bekommen?

Das muss nicht sein!

Darmkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und Männern .

Jährlich erkranken ca. 73.000 Menschen an Darmkrebs.

Immer noch stirbt ein Drittel davon an dieser Erkrankung.

Das muss nicht sein!

Man weiß heute, dass ca. 90 % der Darmkrebserkrankungen sich aus zunächst gutartigen Darmpolypen entwickeln.

Diese Entartung von Darmpolyp (Adenom) zum Krebs (Karzinom) kann rund 10 Jahre dauern.

Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs

ist die Entfernung von Darmpolypen in einem frühen Stadium.

Dadurch ist Darmkrebs vermeidbar oder heilbar.



Darmkrebs verursacht während seiner Entstehung in der Regel keine Beschwerden und bleibt oft bis ins späte Stadium unentdeckt.

Deshalb ist die Teilnahme an einer Darmkrebsfrüherkennung unverzichtbar.

Wenn hier von „Darmkrebs“ die Rede ist, sind Krebserkrankungen des Dickdarms und des Enddarms gemeint.

Krebs im Dünndarm ist extrem selten. Selten ist auch die Krebserkrankung nur der Afterregion

Wer hat ein Risiko?

Risikogruppen!

Auch der gesündeste Lebensstil kann das persönliche Risiko an Darmkrebs zu erkranken nur verringern, ganz ausschließen lässt das Risiko sich nicht.

Ein eindeutig erhöhtes Risiko haben Menschen , die

- älter als 45 Jahre sind
- Fälle von Darmkrebs in der Familie haben
- Darmpolypen haben oder hatten
- Blut in oder auf dem Stuhl feststellen
- an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden
- mit Diabetes Mellitus Typ II
- sich falsch ernähren, wie z.B. zu viel rotes Fleisch, fette und kohlenhydratreiche Speisen, zu wenig Ballaststoffe essen
- übergewichtig sind
- die sich wenig bewegen
- rauchen
- regelmäßig Mengen von Alkohol zu sich nehmen

Im Laufe des Lebens erkranken sechs von hundert Menschen in Deutschland an Darmkrebs.



Achtung: Familiärer Darmkrebs!

Familie

Gibt es in Ihrer Familie vermehrt Fälle von Krebs bzw. Darmkrebs?

Wenn ja, könnten Sie selbst ein erhöhtes Risiko für diese Erkrankungen haben. Bereits bei einem Fall verdoppelt sich für alle direkt mit dem Erkrankten verwandten Familienmitglied (Großeltern, Eltern, Geschwister, Kinder) das eigene Darmkrebsrisiko. Leiden mehrere Familienmitglieder an Darmkrebs oder sind Darmkarzinome oder –polypen vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten, vervielfacht sich das Risiko für direkte Verwandte der Erkrankten.

Bei erblichen Formen von Darmkrebs wird die Krankheit von einer Generation auf die nächste weitervererbt.

Eine Darmkrebsgefahr besteht bereits im jüngeren Lebensalter.

Ein familiäres Risiko kann dazu führen, dass Darmkrebs schon in jungen Jahren auftritt, lange bevor man sich über Krebserkrankungen Gedanken macht - das ist das besonders Heimtückische am erblichen oder familiär gehäuften Darmkrebs.

Auch für den familiär gehäuften und erblichen Darmkrebs gilt: das Entstehen von Krebs lässt sich durch Vorsorge verhindern.

Fragen Sie unbedingt nach bei Ihrem Arzt des Vertrauens!



Darmkrebs ist durch Früherkennung heilbar!

Früherkennung

Die zuverlässigste Methode der Früherkennung ist die Darmspiegelung.

Gesetzlich Versicherte erhalten eine Darmspiegelung ab dem Alter von 55 Jahren kostenfrei. Wenn Sie ein familiär erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben, wird die Darmspiegelung altersunabhängig von Ihrer Kasse übernommen.

Eine weitere kostenlose Methode für gesetzlich Versicherte ab dem Alter von 50 Jahren ist die jährliche einmalige Suche nach verstecktem Blut im Stuhl. Diese Stuhltests basieren darauf, dass Darmtumore und Vorstufen, Polypen, zeitweise bluten. Das Blut ist jedoch nicht immer mit dem bloßen Auge sichtbar (versteckt).

Bei einem auffälligen Testergebnis muss allerdings unbedingt eine Darmspiegelung zur Abklärung der Ursache folgen.



Alter	Art	Turnus
50 - 54	Papierstreifentest	1 x jährlich
ab 55	Papierstreifentest (nur wenn Darmspiegelung nicht in Anspruch genommen wird)	alle 2 Jahre
ab 55	Darmspiegelung (bei Findung von Polypen - Darmspiegelung bereits wieder in 3 Jahren)	alle 10 Jahre

Der Stuhltest...

einfach & wenig sicher!

Unbestritten, die Methode, die Ihnen die größte Sicherheit gibt, ist die Darmspiegelung. Aber auch ein einfach anzuwendender Test auf verborgenes Blut im Stuhl kann erste Hinweise auf das Vorhandensein von Polypen oder Krebs liefern. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Versicherten den sogenannten Okkultbluttest ab dem Alter von 50 Jahren an. Er muss jedes Jahr wiederholt werden.

Ab 55 wird er nur noch alle 2 Jahre von den Kassen übernommen. Aber da Polypen und Tumore bei diesem Test nur daran erkannt werden, wenn sie gerade bluten bzw. gerade geblutet haben, bietet Ihnen der Test weitaus weniger Sicherheit, als die Darmspiegelung. Auch ein unauffälliger Stuhltest sagt nur weniger darüber aus, ob im Darm nicht evtl. dennoch bereits ein Karzinom oder Polyp heranwächst. Wird Blut im Stuhl entdeckt, muss auf jeden Fall unverzüglich eine Darmspiegelung folgen.

Für Personen, die ein familiär erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben, ist der Okkulttest ungeeignet. Sie sollten in diesem Fall unbedingt mit Ihrem Arzt darüber sprechen, ab welchem Alter Sie eine Darmspiegelung durchführen lassen sollten.



Die Darmspiegelung:

sicher & schmerzfrei

Eine Darmspiegelung wird von einem Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen (Gastroenterologen) durchgeführt. **Nur besonders zertifizierte Ärzte dürfen die Vorsorgekoloskopie vornehmen.**

Die Darmspiegelung ist heute Dank verbesserter Technik und Möglichkeiten, sich während der Untersuchung in einen Dämmer Schlaf versetzen zu lassen, eine schmerzfreie Untersuchung. Sie ist außerdem komplikationsarm. Angst vor der Darmspiegelung muss niemand mehr haben, da diese durch die Entwicklung neuer Medikamente sehr viel angenehmer geworden ist. Auch die Vorbereitung zur Reinigung des Darms ist deutlich einfacher geworden.

Die Darmspiegelung umfasst eine genaue und vollständige Untersuchung des gesamten Dickdarms, wobei sogar sehr frühe Vorstadien eines möglichen Dickdarmkrebses während der Spiegelung festgestellt und ohne weitere Operation entfernt werden können.

Hier entsteht dann kein Darmkrebs mehr. Wenn keine Polypen festgestellt werden, ist eine weitere Darmspiegelung erst nach zehn Jahren vorgesehen.

Zur Darmspiegelung nehmen Sie bitte immer eine Begleitperson mit, da die Verkehrstüchtigkeit durch die Medikamente eingeschränkt sein kann.



Was hält mich ab?

Was hält viele von der Darmspiegelung ab ?

- Tabuthema Krebs - Darm - Ausscheidungen
- Befürchtung, dass etwas Negatives entdeckt wird
- Bequemlichkeit
- ...wird mich schon nicht treffen

Einen Vorsorgetermin vereinbaren...



Was tun bei Diagnose Krebs?

- Unabhängige Information suchen
- Empfehlungen der Ärzte annehmen
- Umgehende Behandlung in dafür zertifizierten Zentren
- Anschließende Rehabilitation
- Psychosoziale Unterstützung in Anspruch nehmen:
 - professionelle Hilfen
 - Hilfe durch Gleichbetroffene bei der ILCO

Expertenregeln für jeden:

Neben dem Früherkennungsprogramm haben Experten verschiedene Regeln aufgestellt. Wenn Sie diese beachten, können Sie das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, nicht verhindern, jedoch senken. Nutzen Sie diese Chancen. Seien Sie weiterhin schlau, gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge und schenken Sie sich Gesundheit und Lebensfreude.

Expertenregeln

- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch ein
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Steigern Sie Ihren Verzehr von Obst und Gemüse
- Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein
- Rauchen Sie nicht
- Beobachten Sie Ihren Körper und achten Sie auf Veränderungen
- Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“, wenn er Sie zu Bequemlichkeit und Trägheit verleitet.
- **Mit dem Auto gehen Sie regelmäßig zum TÜV - warum nicht mit Ihrem Körper zur Vorsorge??**



Fachliche Grundlagen:

Krebsverband Baden-Württemberg

In Zusammenarbeit mit der Deutschen ILCO, Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Text:

Birgit Wohland-Braun und Gerhard Winkler

Gestaltung: GRASER Werbekonzeptionen, 73432 Aalen, www.graser-werbekonzeptionen.de

Bildmaterial: www.fotolia.de

Informationsquellen:

Adressen:

Deutsche ILCO e.V.

Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs
Vorträge und Informationen

Landesverband Baden-Württemberg

Kriegerstr. 3

70191 Stuttgart

Geschäftszeiten: Mo 9-13 Uhr, Do 13-16 Uhr

Telefon: 0711 6405702

E-Mail: ilco-stgt@t-online.de

Krebsverband Baden- Württemberg e.V.

Helpen - Informieren - Unterstützen

Adalbert-Stifter-Str. 105

70437 Stuttgart

Telefon: 0711 848-10770

E-Mail: info@krebsverband-bw.de

Internet: www.krebsverband-bw.de

Internetadressen:

www.darmspezialisten.de

www.bw-gegen-darmkrebs.de

www.darmkrebs.de

www.krebsgesellschaft.de

www.felix-burda-stiftung.de

www.lebensblicke.de

www.patientenleitlinien.de

www.dgvs.de

www.krebshilfe.de

www.ilco.de

