

Die Beispieltabelle zeigt Ihnen, bei welcher Körpergröße (obere Zeile, in Meter) Sie welches Gewicht (untere Zeile, in Kilogramm) nicht überschreiten sollten:

m	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
kg	64	68	72	77	81	86	90	95	100

### Was ist mit Sex?

Sobald Ihre Operationswunde verheilt ist, bestehen keine Einschränkungen.

### Was ist mit Reisen?

Es bestehen im Prinzip keine Einschränkungen, aber nehmen Sie sich in den ersten Wochen und Monaten nicht zu viel vor.

### Arbeitsfähigkeit?

Im Prinzip bestehen keine Einschränkungen. Der Zeitpunkt der Wiederaufnahme der Arbeit hängt auch von der Art Ihrer Tätigkeit ab. Richten Sie sich in jedem Fall aber nach den Empfehlungen Ihres Arztes.

### Ich habe einen künstlichen Darmausgang. Was ist dabei zu beachten?

Hinweise, Ratschläge und Tipps erhalten Sie von Deutsche ILCO e.V.  
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 - 33 88 94-50  
E-Mail: info@ilco.de  
Web: www.ilco.de

### Haben meine Verwandten ein erhöhtes Darmkrebsrisiko?

Ja, und zwar Ihre Verwandten ersten Grades. Dies sind Ihre Eltern, Geschwister und Kinder. Diese sollten auf jeden Fall eine Darmspiegelung machen lassen, am besten, soweit altersmäßig möglich, in einem Alter, das 10 Jahre vor Ihrem Erkrankungsalter liegt.

## LebensBlicke

– Stiftung Früherkennung Darmkrebs –



# LebensBlicke

Stiftung Früherkennung Darmkrebs

## Hinweise und Empfehlungen für Patienten nach und mit Darmkrebs

### Geschäftsstelle

LebensBlicke – Stiftung Früherkennung Darmkrebs  
Schuckertstraße 37  
67063 Ludwigshafen

Telefon: 0621 - 69 08 53 88  
Fax: 0621 - 69 08 53 89  
E-Mail: stiftung@lebensblicke.de  
Web: www.lebensblicke.de  
Kostenlose Hotline: 0800 - 22 44 22 1

Mit Ihrer Spende können Sie die Arbeit von LebensBlicke unterstützen. Auch Zustiftungen sind willkommen.

Vielen Dank!

### Spendenkonto:

BW Bank Mannheim  
IBAN: DE15 6005 0101 0004 9615 30  
BIC: SOLADEST

Sparkasse Vorderpfalz  
IBAN: DE22 5455 0010 0000 0009 68  
BIC: LUHSDE6AXXX

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

Eine Information der Stiftung LebensBlicke und der Klinik für Tumoriologie Freiburg

**OLYMPUS**

Die Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Firma Olympus erstellt.



Klinik für Tumoriologie  
Exzellente Krebsmedizin:  
umfassend, individuell, menschlich

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
bei Ihnen wurde Darmkrebs durch eine Operation  
entfernt. Wir möchten Ihnen einige wichtige Hinweise  
geben zur weiteren medizinischen Behandlung und  
Nachsorge und zu Ihrem persönlichen Verhalten  
nach diesem Eingriff.

### 1. Medizinische Behandlung und Nachsorge

Ob eine medizinische Weiterbehandlung notwendig ist und woraus diese gegebenenfalls besteht, wird Ihnen Ihr Arzt mitteilen. Zu dieser Weiterbehandlung können gehören:

**Arztdgespräch/körperliche Untersuchung:** in den ersten drei Jahren alle drei Monate, danach alle sechs Monate.

**Bestimmung des CEA-Wertes:** in den ersten drei Jahren alle drei Monate, danach alle sechs Monate.

**Darmspiegelung:** im ersten Jahr nach der Diagnose, anschließend im Abstand von drei bis fünf Jahren.

**Computertomographie von Lunge und Bauchraum:** bei Patienten mit hohem Rückfallrisiko alle sechs bis zwölf Monate.

**Chemotherapie:** Dies ist die Behandlung mit Arzneimitteln, welche das Wachstum von Tumorzellen hemmen. Einige dieser Präparate werden mittels einer Infusion verabreicht, andere werden als Tabletten eingenommen.

**Strahlentherapie:** Darunter versteht man die Tumorkämpfung mittels Strahlen, beispielsweise Röntgenstrahlen. Die Bestrahlung erfolgt so, dass speziell das eventuell noch vorhandene Krebsgewebe getroffen wird und Tumorzellen zerstört werden.

Trotz einer optimalen Therapie kommt es bei 30–50 % der Patienten zu einem Rückfall. Rückfall und Behandlung von Langzeitherapiefolgen sind Hauptaufgaben der Darmkrebsnachsorge (Überlebensvorteil von 7–13 %). Der Überlebensvorteil beruht auf dem frühzeitigen Erkennen

eines lokalen Rückfalls bzw. der Entdeckung von Metastasen in einem Stadium, in dem sie noch mit einer kurativen Absicht behandelt werden können. Zwei Drittel der Rückfälle bei Darmkrebs treten in den ersten drei Jahren nach der Erstdiagnose auf.

### 2. Wie soll ich mich verhalten?

Sie können durch Ihren Lebensstil selbst einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit ganz allgemein, aber auch zur Vermeidung eines erneuten Auftretens der Krebserkrankung leisten. Und noch etwas sollten Sie bedenken: Wenn Sie sich mit den folgenden Fragen beschäftigen und die Antworten berücksichtigen, tun Sie nicht nur etwas gegen ein Wiederauftreten der Krebserkrankung. Sie tun gleichzeitig das Beste für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand. Sie werden sich gesünder und fitter fühlen und mehr vom Leben haben!

#### Stellen Sie sich 11 wichtige Fragen

Sie können diesen Fragenkatalog auch für das Gespräch mit Ihrem Arzt benutzen.

#### Darf ich Alkohol trinken?

Trinken Sie möglichst wenig Alkohol. Konkret heißt das: für Frauen höchstens 0,1 Liter, für Männer höchstens 0,2 Liter Wein pro Tag. Bei Bier sind es etwa die doppelten Mengen. Falls Sie noch Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Unverträglichkeit besteht.

#### Schadet Rauchen?

Ja, Rauchen ist ein hohes gesundheitliches Risiko! Es gibt einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Rauchen und dem Auftreten von Darmkrebs (wie auch anderen Krebserkrankungen, insbesondere Lungenkrebs). Das Rauchen ist auch für zahlreiche andere Erkrankungen verantwortlich.

#### Bewegen ich mich genug, kann ich Sport treiben?

Bewegen Sie sich regelmäßig. Treiben Sie mindestens dreimal pro Woche, besser aber täglich, Sport. Am besten sind Ausdauersportarten wie Laufen (Joggen), Gehen (Walken), Radfahren oder Schwimmen, jeweils 30 Minuten bis eine Stunde je nach gewählter Sportart. Falls Sie bisher schon regelmäßig Sport getrieben haben: Sie können Ihr bisheriges Sportprogramm unverändert weiter betreiben, sofern Ihr Arzt Ihnen keine anderen Empfehlungen dazu gegeben hat.

#### Stimmt mein Gewicht?

Vermeiden Sie Übergewicht oder arbeiten Sie daran, Ihr Übergewicht zu verlieren. Ihr BMI (Body-Mass-Index) sollte unter 25 liegen. Sie errechnen den BMI so:

$$\frac{\text{Ihr Gewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$