



Lebens Blicke

Stiftung Früherkennung Darmkrebs

Vermeiden statt leiden
Aktiv gegen Darmkrebs

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland. Er fordert jährlich um ein Vielfaches mehr Todesopfer als der Straßenverkehr. 2019 traf die Diagnose über 59.000 Frauen und Männer, etwa 24.000 starben daran (RKI/2019).

Obwohl die Vorsorgemaßnahmen in den letzten 20 Jahren dazu geführt haben, dass die Anzahl der Erkrankten um 25 % und die der Verstorbenen um 35–40 % gesunken ist, gibt es immer noch zu viele Menschen, die an dieser Krankheit sterben. Wenn sich mehr Bürgerinnen und Bürger für die Vorsorge entscheiden würden, könnten viel mehr Todesfälle vermieden werden.

- **Jeder Einzelne sollte erkennen, dass er für seine Gesundheit in erster Linie selbst verantwortlich ist.**
- **Ärztinnen und Ärzte sollten die Anspruchsberechtigten gründlich aufklären und aktiv Vorsorgemedizin betreiben.**
- **Entscheider im Gesundheitswesen sollten die Rahmenbedingungen für die Vorsorgemedizin weiter verbessern.**

Nutzen Sie die Chancen der Früherkennung getreu dem Motto der Stiftung LebensBlicke:

Vermeiden statt leiden! Aktiv gegen Darmkrebs!



Entstehung von Darmkrebs

Der Darm ist das größte innere Organ des Menschen. Er sieht aus wie ein Schlauch und ist sechs bis acht Meter lang. Der Darm besteht aus drei Teilen: Dünndarm, Dickdarm und Enddarm. Seine Haut innen erneuert sich ständig, wobei ab und zu auch Wucherungen entstehen können, sogenannte Polypen. Polypen sind langsam wachsend und meist gutartig. Aber es gibt auch Polypen im Darm, die sich verändern und schneller als andere wachsen. So entsteht ein Krebsgeschwür, meistens im Dickdarm. Diese verdächtigen Polypen werden im Rahmen der Darmkrebsvorsorge bei einer Darmspiegelung entfernt. Damit sinkt das Risiko an Darmkrebs zu erkranken erheblich.

Vorsorge rettet Leben!

Darmkrebs entwickelt sich unbemerkt über einen langen Zeitraum von mehreren Jahren. Diese Eigenschaft macht die Krankheit besonders heimtückisch. Wenn bestimmte Symptome auftreten, wie zum Beispiel häufige Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung, schmerzhafte Stuhlgänge, Bauchkrämpfe oder sichtbares Blut auf dem Stuhl, ist die Erkrankung meist bereits in einem fortgeschrittenen Stadium und eine Heilung gestaltet sich erheblich schwieriger.



Sandra Maischberger
Fernsehmoderatorin
und Journalistin

„Darmkrebs ist eine der wenigen schrecklichen Erkrankungen, denen man mit guter Vorsorge begegnen kann. Das gesetzliche Vorsorge-Programm bietet allen Versicherten ab 50 Jahren die Möglichkeit, sich untersuchen zu lassen. Ich nutze diese Chance selbstverständlich. Tun Sie es auch, machen Sie noch heute einen Termin!“

Kostenfreie Vorsorge-Angebote

Gesetzlich krankenversicherte Männer und Frauen ab 50 Jahren erhalten seit 2019 eine schriftliche Information und Einladung, an Angeboten der Darmkrebsvorsorge teilzunehmen (Beratung, Stuhltest oder Koloskopie). Diese persönliche schriftliche Information wird bis zum 65. Lebensjahr alle fünf Jahre von Seiten der Krankenkasse wiederholt.

Der Anspruch auf ein kostenfreies einmaliges **Beratungsgespräch** zur Darmkrebsvorsorge gilt für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Es wird von Hausärzten, Gynäkologen, Urologen und Gastroenterologen angeboten.

♂ Gesetzlich versicherte Männer haben ab einem Alter von 50 Jahren die Möglichkeit, an einer **Koloskopie** – einer kostenfreien Vorsorgeuntersuchung für Darmkrebs – teilzunehmen. Da Männer ein höheres Risiko als Frauen haben, an Darmkrebs zu erkranken, wurde das Angebot altersmäßig für Männer vorverlegt.

♀ Gesetzlich versicherte Frauen erhalten ab einem Alter von 55 Jahren das Angebot, sich einer kostenfreien Koloskopie zu unterziehen.

Wenn bei der Koloskopie keine Auffälligkeiten (Polypen oder Darmkrebs) festgestellt werden, dann besteht die Möglichkeit, sich nach zehn Jahren einer erneuten Koloskopie im Rahmen der Darmkrebsvorsorge zu unterziehen.

Falls (unabhängig vom Alter) ein Verdacht auf Darmkrebs oder eine familiäre Vorbelastung besteht, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Koloskopie auch früher.

Kostenfreie Vorsorge-Angebote

Als Alternative zur Koloskopie können Männer und Frauen gleichermaßen ab 50 bis 54 Jahren jährlich einen **Test auf okkultes Blut im Stuhl** mit einem quantitativen immunologischen Test (i-FOBT) in Anspruch nehmen. Ab 55 Jahren ist dieser Test dann nur noch alle zwei Jahre möglich – wenn keine Koloskopie gewünscht wird. Erhältlich ist der Test über den Haus- oder entsprechenden Facharzt, ebenso weitere Informationen dazu.

Ein positiver Test auf okkultes Blut im Stuhl muss durch eine Koloskopie auf seine Bedeutung hin abgeklärt werden.

Wenn bei einer Koloskopie keine Auffälligkeiten festgestellt werden, dann sollte im Rahmen der Darmkrebsvorsorge kein weiterer Stuhltest innerhalb der nächsten zehn Jahre durchgeführt werden.

Gut zu wissen!

Magen-Darmprobleme unbedingt abklären lassen

Die ärztliche Fachrichtung bei Magen-Darm-Problemen nennt sich Gastroenterologie. Versicherte können sich ohne Überweisung an eine Gastroenterologin oder einen Gastroenterologen wenden. Erste Anlaufstelle für unklare Beschwerden ist aber auch die Hausarztpraxis.

Mit einem Stuhl-Test sinkt das Darmkrebs-Risiko

70 von 100 Krebserkrankungen werden so entdeckt. Aber Polypen und Darmkrebs führen nicht immer zu Blut-Spuren im Stuhl. Deshalb sind Stuhl-Tests in regelmäßigen Abständen wichtig.

Manchmal löst ein Stuhl-Test falschen Alarm aus

Oft hat Blut im Stuhl ganz andere Ursachen, zum Beispiel eine Entzündung im Magen. Erst eine Darmspiegelung schafft hier Klarheit.

Gut zu wissen!

Koloskopie senkt das Darmkrebs-Risiko deutlich

Eine Darmspiegelung ist die sicherste Art, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Nur selten wird dabei etwas übersehen. 95 von 100 Krebs-Erkrankungen werden entdeckt. Bei einem Stuhl-Test sind es nur 70 von 100.

Frühe Vorsorge bei familiärer Belastung

Bei fast einem Viertel aller Darmkrebsfälle liegt eine familiäre Vorbelastung vor, d. h. wenn ein oder mehrere direkte Verwandte Darmkrebs hatten oder haben. Dadurch können die Betroffenen oft schon deutlich vor dem 60. Lebensjahr erkranken.

Darmpolypen sind weit verbreitet

Darmpolypen in der Bevölkerung sind weit verbreitet. Jeder Dritte über 55 Jahre hat kleinere oder größere Polypen im Dickdarm. Daraus kann, muss aber kein Darmkrebs entstehen. Deshalb ist es so wichtig, Vorsorgeangebote wahrzunehmen.

Für eine Darmspiegelung muss der Darm leer sein

Etwa einen halben Tag vor der Darmspiegelung darf man nichts mehr essen und wendet ein Abführmittel an, das man zuvor vom Arzt erhalten hat. Damit dies gut wirken kann, muss viel Flüssigkeit aufgenommen werden, also Wasser, klare Brühe oder Tee. Gleich nach der Darmspiegelung darf man aber wieder normale Nahrung zu sich nehmen.

Maßnahmen zur Vorbeugung von Darmkrebs

Ausreichend Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, ausgewogene Ernährung (viel Obst, Ballaststoffe und ein reduzierter Verzehr von rotem Fleisch), Verzicht auf Nikotin und kein übermäßiger Alkoholgenuss sind generelle Maßnahmen zur Vorbeugung von Darmkrebs.

Wie funktioniert die Darmspiegelung?

Nur der Blick ins Innere verschafft vollständige Klarheit. Ist der Stuhlbluttest positiv – findet sich also Blut im Stuhl – gibt eine Darmspiegelung Sicherheit bei der Klärung der Ursache. Mit dieser Untersuchung lassen sich Darmpolypen und kleine Tumore aufspüren und bereits während der Untersuchung schmerzfrei und restlos entfernen. In Zukunft wird mit Hilfe der Künstlichen Intelligenz (KI) eine deutlich weiter verbesserte Polypen-Erkennung möglich sein.

Bei der Darmspiegelung wird ein dünner, biegsamer Schlauch mit einer kleinen Kamera in den Darm eingeführt und vorgeschoben. So kann der oder die Untersuchende die Darmschleimhaut betrachten und medizinisch beurteilen. Die Darmspiegelung ist risikoarm, dauert etwa 20–30 Minuten, ist in der Regel schmerzfrei und wird ambulant durchgeführt. Viele Ärztinnen und Ärzte geben auf Wunsch ein Mittel für einen leichten Dämmerschlaf. Die Darmspiegelung ist eine sichere Untersuchung; Komplikationen sind nur bei etwa 2–3 von 1.000 Untersuchten zu erwarten. Nur besonders ausgebildete und zertifizierte Ärztinnen und Ärzte dürfen diese Untersuchung durchführen.

Prominente Unterstützer:



Oliver Welke
TV-Moderator, Autor,
Satiriker und Journalist



Kristin Otto
Sportmoderatorin
und Journalistin



Dr. Eckart von Hirschhausen
Arzt, Kabarettist, Autor
und Moderator

Über uns

Die Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs wurde 1998 ins Leben gerufen. Sie ist die älteste Stiftung, die sich in Deutschland für die Aufklärung der Bevölkerung über die Darmkrebsvorsorge einsetzt. Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!

Aktivitäten der Stiftung (u. v. m.):

- Öffentlichkeitsarbeit in digitalen u. Printmedien
- Herausgabe von Publikationen, Broschüren und Plakaten
- Benefizveranstaltungen
- Unterstützung von Gesundheitsaktionen in Unternehmen und Organisationen
- Durchführung von Experten-Workshops, WebSeminaren, Symposien und Tagungen
- Vergabe des Darmkrebs-Präventionspreises und des Ernst von Leyden-Preises
- Förderung von Nachwuchswissenschaftler/-innen
- Vermittlung VorsorgTheater „Alarm im Darm“
- Mitarbeit in gesundheitspolitischen Gremien von Bund, Ländern und Regionen



Kostenlose Hotline: 0800-2244221
www.lebensblicke.de

Geschäftsstelle

Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs
Schuckertstraße 37 | 67063 Ludwigshafen
Telefon: 0621-69085388 | Fax: 0621-69085389
E-Mail: stiftung@lebensblicke.de | www.lebensblicke.de

Spendenkonto:

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE 22 5455 0010 0000 0009 68

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit der Stiftung LebensBlicke. Auch Zustiftungen sind willkommen!

Vielen Dank! Die Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

OLYMPUS

Die Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Firma Olympus erstellt.