



LebensBlicke
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

**Vermeiden
statt Leiden
Aktiv gegen
Darmkrebs**

**Stiftung LebensBlicke –
Früherkennung Darmkrebs**

Schuckertstraße 37
67063 Ludwigshafen
Tel: 0621 69 08 53 88
Fax: 0621 69 08 53 89
E-Mail: stiftung@lebensblicke.de
www.lebensblicke.de

**Spendenkonto
Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE22 5455 0010 0000 0009 68**


**Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit
der Stiftung LebensBlicke. Auch Zustiftungen
sind willkommen. Spenden sind steuerlich
abzugsfähig.**

Heute geht's um Ihren Darm.

**Damit Ihr Leben keine üble Wendung nimmt:
Nutzen Sie die Darmkrebsvorsorge ab 50.
Machen Sie den Selbsttest auf Seite 10.**

Kostenfreie Hotline: 0800 224 42 21





Warum Vorsorge so wichtig ist

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Jedes Jahr erkranken rund 55.000 Menschen neu daran, etwa 23.000 sterben – deutlich mehr als im Straßenverkehr.

Die gute Nachricht

Durch regelmäßige Vorsorge lässt sich Darmkrebs früh erkennen oder sogar vollständig verhindern. Heute erkranken fast ein Viertel weniger Menschen als vor 20 Jahren; die Sterblichkeit ist um ein Drittel gesunken. Ein Erfolg der Vorsorge und besserer Therapien.

Darmkrebs beginnt leise

Darmkrebs entwickelt sich oft unbemerkt über Jahre. Symptome wie Blut im Stuhl, Bauchkrämpfe oder Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung treten meist erst spät auf. Dann ist die Erkrankung oft fortgeschritten und schwerer zu behandeln.

Wenn alle die Vorsorge nutzen würden, könnten viele Todesfälle vermieden werden!

(alle Zahlen: RKI 2024/2025)

Wie Darmkrebs entsteht

Der Darm ist das größte innere Organ des Menschen – sechs bis acht Meter lang und ständig in Bewegung. Er besteht aus Dünndarm, Dickdarm und Enddarm. Die Darmschleimhaut erneuert sich regelmäßig. Dabei können sich sogenannte Polypen bilden – meist gutartig, aber manche verändern sich und wachsen schneller. So entsteht über Jahre ein Krebsgeschwür, meist im Dickdarm. Diese verdächtigen Polypen können bei einer Darmspiegelung frühzeitig erkannt und entfernt werden – und zwar bevor sie gefährlich werden.



Kostenlose Vorsorgeangebote

Leistung	Ab welchem Alter?	Intervall	Kassenleistung
Beratung	ab 50 Jahren	einmalig	✓
Stuhltest	ab 50 Jahren	alle 2 Jahre	✓
Koloskopie	ab 50 Jahren	2 x im Abstand von 10 Jahren	✓

Erhöhte Darmkrebs-Risiken

Ein familiäres Risiko liegt immer dann vor, wenn Großeltern, Eltern oder Geschwister an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben sind. Deshalb ist es gerade für junge Menschen wichtig, „Familienforschung“ zu betreiben.

Es gibt eine Reihe von Vorerkrankungen, die mit einem erhöhten Darmkrebs-Risiko einhergehen können. Hierzu zählen insbesondere:

- * schwere Entzündungen der Darmschleimhaut
- * chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- * Diabetes mellitus Typ II



Darmkrebsvorsorge – das Wichtigste auf einen Blick

Die meisten Darmkrebserkrankungen entwickeln sich über viele Jahre aus gutartigen Polypen. Jeder Dritte über 50 Jahre hat Polypen im Darm. Koloskopien erkennen bis zu 95 % aller Polypen, die dann direkt entfernt werden. Durch diese Abtragung wird das Darmkrebsrisiko minimiert.

Eine Darmspiegelung ist daher die wirksamste Methode, um Darmkrebs zu verhindern.



Scannen und mehr über
Darmkrebsvorsorge erfahren:
stiftung-lebensblicke.de



Stuhltest gibt erste Hinweise

Stuhltests (iFOBT) entdecken etwa 70 % der Fälle von Darmerkrankungen. Der Test ist zu Hause leicht anzuwenden. Fällt das Ergebnis positiv aus – wird also Blut im Stuhl nachgewiesen – muss dies durch eine Koloskopie (Darmspiegelung) abgeklärt werden. Den iFOBT erhält man kostenlos im Rahmen der Vorsorge bei Hausärzten, Gastroenterologen, Urologen und Proktologen.

KI unterstützt bei Auswertung

KI-gestützte Systeme helfen, Polypen noch zuverlässiger zu erkennen. Das erhöht die Sicherheit und die Genauigkeit der Untersuchung weiter.

Keine Zuzahlung

Der Stuhltest, die Vorsorgekoloskopie und die Beratung sind in den vorgesehenen Intervallen Kassenleistungen. Bei einer familiären Vorbelastung oder bei Verdacht auf Darmkrebs übernehmen die Krankenkassen die Kosten auch früher, ohne jegliche Selbstbeteiligung.

Darmkrebsvorsorge ist einfach

Gastroenterologinnen und Gastroenterologen (Magen-Darm-Ärzte) sind ohne Überweisung erreichbar. Ein Termin kann direkt in der Facharztpraxis vereinbart werden.

Früherkennung rettet Leben

Wird Darmkrebs früh entdeckt, sind die Heilungschancen sehr hoch. Da Symptome oft erst spät auftreten, ist eine regelmäßige Kontrolle besonders wichtig.

Die eigene Vorsorge ist entscheidend.

Wie funktioniert die Darmspiegelung?

Ist der Stuhltest positiv – findet sich also Blut im Stuhl – gibt eine Darmspiegelung Sicherheit bei der Klärung der Ursache.

Für die Koloskopie muss der Darm entleert sein. Dies erreicht man mithilfe von Abführmitteln, die man in den meisten Fällen am Vortag und am Morgen vor der Untersuchung zu sich nimmt.

Bei der Darmspiegelung wird dann ein dünner, biegsamer Schlauch mit einer kleinen Kamera in den Darm eingeführt und vorgeschoben. Viele Praxen verabreichen vorher ein leichtes Narkosemittel, so dass der Patient nichts von der Untersuchung spürt. So kann der oder die Untersuchende die Darmschleimhaut betrachten und medizinisch beurteilen. Mit dieser Untersuchung lassen sich Darmpolypen und kleine Tumore aufspüren und bereits während der Untersuchung schmerzfrei und restlos entfernen.

Die Darmspiegelung ist risikoarm, dauert etwa 20–30 Minuten, ist in aller Regel schmerzfrei und wird ambulant durchgeführt.

In Zukunft wird mit Hilfe der Künstlichen Intelligenz (KI) eine deutlich verbesserte Polypen-Erkennung möglich sein.



Modell eines Dickdarms

Unsere Vision für mehr Darmgesundheit

- * Jeder Einzelne trägt Verantwortung für die eigene Gesundheit
- * Ärztinnen und Ärzte sollten aktiv aufklären und Vorsorgemedizin fördern
- * Gesundheitspolitik muss Rahmenbedingungen weiter verbessern

Ihr persönlicher 2-Minuten-Selbsttest

Dieser kurze Selbsttest hilft Ihnen, Ihr persönliches Darmkrebsrisiko besser einzuschätzen.

1. Ich habe Blut im Stuhl bemerkt.

(sichtbares Blut oder sehr dunkler, teeriger Stuhl)

Ja → **Sofortige Abklärung nötig.** Eine Darmspiegelung ist unabhängig vom Alter erforderlich. Bitte kontaktieren Sie Ihre Arztpraxis.

Nein → weiter zu Frage 2

2. Ich habe länger anhaltende Veränderungen meines Stuhlgangs.

→ z. B. Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung

→ ungeklärter Gewichtsverlust

→ anhaltende Bauchschmerzen

→ neu aufgetretene Müdigkeit durch mögliche Blutarmut

Ja → **Dringender Abklärungsbedarf.** Diese Beschwerden können frühe Warnzeichen sein. Eine ärztliche Untersuchung und ggf. Darmspiegelung sind empfohlen.

Nein → weiter zu Frage 3

3. In meiner Familie (Großeltern, Eltern, Geschwister) gab es Darmkrebs oder viele Polypen.

Ja → **Hohes Risiko.** Darmspiegelung empfohlen: 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter des Angehörigen, spätestens mit 40–45 Jahren. Ein Stuhltest ist hier **nicht ausreichend.**

Nein → weiter zu Frage 4

4. Ich bin 50 Jahre oder älter.

Ja → Sie haben Anspruch auf eine Darmspiegelung. Die Kosten hierfür werden vollständig von der Krankenkasse übernommen. Alternativ: alle zwei Jahre ein Stuhltest über die Arztpraxis.

Nein → weiter zu Frage 5

5. Ich habe in den letzten Jahren eine Darmspiegelung gehabt oder nehme regelmäßig an der Früherkennung teil.

Ja → Sehr gut! Folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.

Nein → weiter zu Frage 6

6. Ich habe ein familiäres Risiko/Übergewicht/Bewegungsmangel/Diabetes Typ 2/bin Raucher.

Ja → Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über ein früheres Screening und Lebensstilberatung.

Nein → *Wiederholen Sie diesen Selbsttest in einem Jahr.*

Danke, dass Sie Verantwortung für Ihre Darmgesundheit übernehmen.

Unsere prominenten Unterstützer für mehr Darmgesundheit



© hannahflick

Hansi Flick
Fußballtrainer



© Boris Breuer

**Dr. Carola Holzner/
Doc Caro**
Notärztin, Autorin



© www.peterrigaud.com

Sandra Maischberger
Fernsehmoderatorin,
Journalistin, Autorin



© Wikipedia Commons

Richy Müller
Schauspieler



© Jana Kay

Kristin Otto
Sportmoderatorin
und Journalistin



© Jana Kay

Alexander Schweitzer
ehem. Ministerpräsident
Rheinland-Pfalz



© Mirko Schernickau

Mitri Sirin
Fernsehmoderator
und Journalist



© Willi Weber

Oliver Welke
TV-Moderator, Autor,
Satiriker und Journalist



© Rosa-Frank.com

Pe Werner
Sängerin und
Kabarettistin

Über die Stiftung LebensBlicke

Die Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs wurde 1998 gegründet. Sie ist die älteste Stiftung in Deutschland, die sich der Aufklärung über Darmkrebsvorsorge widmet.

Unsere Aktivitäten

- * Öffentlichkeitsarbeit in digitalen und Printmedien
- * Herausgabe von Flyern, Broschüren und Plakaten
- * Stärkung unserer Präsenz durch über 200 Regionalbeauftragte bundesweit
- * Benefizveranstaltungen
- * Unterstützung von Unternehmen und Organisationen bei Gesundheitsaktionen
- * Experten-Workshops, Webseminare, Symposien und Tagungen
- * Vergabe von Präventionspreisen und des Ernst-von-Leyden-Preises
- * Förderung wissenschaftlicher Nachwuchstalente
- * Vermittlung des VorsorgTheaters „Alarm im Darm“
- * Mitarbeit in gesundheitspolitischen Gremien auf Bundes-, Landes- und Regionalebene

Folgen Sie uns auf Social Media!



Scannen und unsere Podcast-Reihe anhören



Was Sie selbst tun können

- * ballaststoffreich essen (Obst, Gemüse, Vollkorn etc.)
- * wenig rotes und verarbeitetes Fleisch (wenig Wurst)
- * nicht rauchen
- * Alkohol nur in Maßen
- * regelmäßige Bewegung (min. 30 min. pro Tag)
- * gesundes Körpergewicht anstreben