



# Gesunder Darm – ein Leben lang

gesünder leben +++



#### Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche oder therapeutische Beratung und Behandlung. Das Wissen des Patienten um Krankheitsursachen und Zusammenhänge kann dem Arzt entscheidende Hinweise zur Diagnostik und Therapie geben.

## Inhalt

Das längste Organ – der Darm	5
Wie entsteht Krebs?	6
Krebsvorbeugung ist möglich	9
Die Früherkennung nutzen	16
Unsere BKK leistet	20
Adressen	21
Testen Sie Ihr persönliches Darmkrebsrisiko	22
Habe ich ein erhöhtes Risiko?	23

## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Herz, Lunge, Magen, Augen und Rücken usw. – solche Organe oder Körperbereiche rangieren ganz oben in der Beliebtheitsskala, wenn über Gesundheit oder Krankheit gesprochen oder diskutiert wird bzw. Erfahrungen ausgetauscht werden. Aber Darmgesundheit oder gar Darmkrebs und seine Vorbeugung? Fehl-anzeige! Mit Sicherheit kein beliebtes Thema, es ist vielmehr mit Tabus belegt und zwar gleich doppelt durch die Begriffe „Darm“ und „Krebs“.

„Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund“ lautet abgewandelt ein Sprichwort. Während Verstopfung und Durchfall lästig sein können, führen Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -intoleranzen oder Allergien auch im Bereich des Darms zu erheblichen Beschwerden. Dies gilt insbesondere für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

Und auch das sind Tatsachen: Jährlich erkranken in Deutschland über 70.000 Menschen an Darmkrebs und rund 28.000 sterben daran. Darmkrebs wächst oft viele Jahre langsam aus seinen Vorstufen (z. B. Polypen) und verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Das

ist einerseits auf den ersten Blick ein Nachteil, andererseits aber auch eine ungewöhnliche Chance:

Durch spezielle Früherkennungsprogramme, die unsere BKK anbietet, können Veränderungen im Darm rechtzeitig erkannt werden. Im Unterschied zu vielen anderen Krebserkrankungen gibt es die einmalige Chance, die Krankheit durch Vorsorgemaßnahmen komplett zu verhindern oder sie in einem so frühen Stadium zu entdecken, dass sie geheilt werden kann. Insbesondere durch die Darmspiegelung können auch sonstige Veränderungen im Darm aufgespürt werden, bevor sie sich zu einer ernsthaften Krankheit entwickeln.

Und wenn nichts entdeckt wird? Dann lohnt sich Früherkennung erst recht für Sie. Diese Gewissheit bestärkt Sie in Ihrem Gesundheitsbewusstsein und fördert damit Ihre Lebensqualität. Gesunder Darm – ein Leben lang! Das wünscht Ihnen

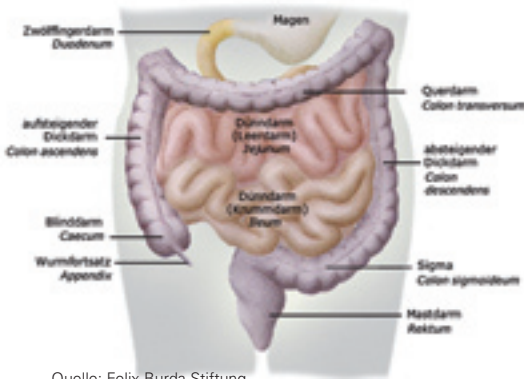
Ihre **BKK**



# Das längste Organ – der Darm

## Von „Dünn“ zu „Dick“

Was mit „Darm“ bezeichnet wird, ist ein etwa fünf bis sechs Meter langer Verdauungsschlauch als Verbindung zwischen Magen und After. Auf den ersten drei bis vier Metern heißt er Dünndarm, ab dem Blinddarm geht er in den Dickdarm (Kolon) über. Dieser ist zusammen mit dem Mastdarm (Rektum) etwa zwei Meter lang.



Quelle: Felix Burda Stiftung

Die Darmwand besteht aus mehreren Schichten, nämlich dem Muskel-, Binde-, Immun- und Nervengewebe. Auf seiner Innenseite ist der Darm lückenlos mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet.

Blutgefäße versorgen den Darm mit Blut. In den Arterien fließt es zum Darm hin und in den Venen über die Leber zurück zum Herz. Lymphbahnen verzweigen sich in den zahlreichen Lymphknoten und schließen den Darm

an das Lymphsystem des Körpers an. Die Nerven steuern durch ihre Signale die Darm- und Verdauungsaktivität.

## Was der Darm leistet

Die im Mund zerkleinerte und für die Verdauung vorbereitete Nahrung gelangt über die Speiseröhre in den Magen. Dort wird sie weiter aufbereitet und mit den Enzymen der Bauchspeicheldrüse werden vom Dünndarm die Nährstoffe in das Blut aufgenommen.

Der meist unverdauliche Teil wird schließlich in den Dickdarm befördert. Dessen wesentliche Aufgabe besteht darin, dem Darminhalt Wasser zu entziehen, ihn also einzudicken und schließlich über den After zu entleeren. Wenn das einmal – nicht nur im Urlaub nach dem Verzehr ungewohnter Speisen – nicht so funktioniert, dann ist Durchfall angesagt mit all den unangenehmen Folgen. Dabei wird sehr schnell klar, dass der Dickdarm auch den Wasserhaushalt des Menschen mit reguliert, weil er dem Inhalt Wasser und Salze entzieht.

## Der Dickdarm



Gesunder Darm – gesunder Mensch!

## Wie entsteht Krebs?

Die Zelle ist die kleinste Einheit in jedem Organismus. Im Zellinneren, dem Kern, befinden sich auch Gene, die das Wachstum der Zelle regeln. Von außen oder von innen kommende Stoffe können zu Defekten führen: Normalerweise werden sie durch körpereigene Reparatursysteme behoben oder die alte Zelle stirbt ab und es bildet sich eine neue. Geschieht dies nicht, kann sich die geschädigte Zelle vermehren, also unkontrolliert wachsen und eine bösartige Geschwulst (Krebs) bilden.

### Darmkrebs

Darmkrebs entsteht fast immer in der Darmschleimhaut, die normalerweise nach wenigen Tagen durch eine neue ersetzt wird. Zellen, die völlig unkontrolliert wachsen, verursachen Darmkrebs. Dieser bösartige Tumor wird je nach seiner Lage als Kolon- (Dickdarm), Rektum- (Mastdarm) oder zusammenfassend als kolorektales Karzinom bezeichnet (Karzinom = Krebs). Trotz seiner Länge sind bösartige Tumore im Dünndarm äußerst selten. Insbesondere im Dickdarm können aber auch gutartige Tumore vorkommen.

Einerseits ist das tückische am Darmkrebs, dass er meist jahrelang im Darm wächst und größer wird, ohne gezielte und typische Beschwerden zu verursachen. Andererseits ist diese Tatsache auch äußerst positiv zu sehen: Durch eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung kann Darmkrebs im besten Sinne dieses Wortes im frühesten Stadium entdeckt

werden; sogar seine Vorstufen lassen sich so erkennen und behandeln, wodurch Krebs verhindert wird.

### Der Dickdarm



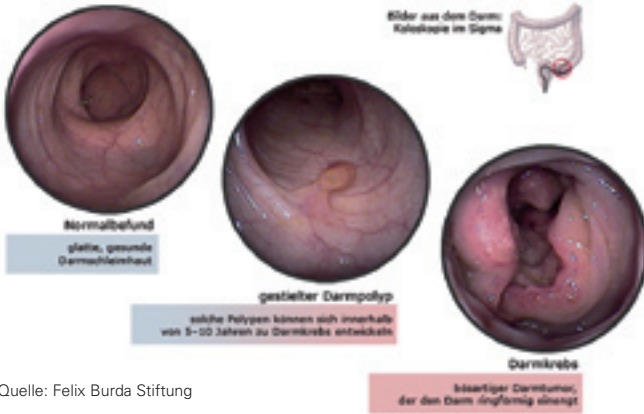
Nicht auf Symptome warten – besser die Früherkennung nutzen!

### Was sind die Ursachen von Darmkrebs?

Etwa 70 % aller Darmtumore treten ohne nach heutigem Stand der Forschung erkennbare Ursache auf. Bekannt ist, dass Darmpolypen (Adenome) als Vorstufen infrage kommen, die bereits 5–10 Jahre gewachsen sind, bevor sie zu Darmkrebs entarten. Konkret bedeutet das, dass in 5–10 Jahren aus einem Polyp Krebs entstehen kann und es erst nach bis zu zehn Jahren Wachstum zu Beschwerden kommt. Andere Polypen (hyperplastische oder unechte) stellen nach bisherigen Erkenntnissen kein besonderes Risiko dar.

Bei rund 30 % der Darmtumore liegt eine genetische oder familiäre Belastung vor, wobei ca. 10 % auf erbliche Faktoren und ca. 20 % auf die familiäre Häufung entfallen.

Fest steht, dass das Risiko für Polypen und damit für Darmkrebs mit dem Alter zunimmt, außerdem wird vermutet, dass auch die Ernährung und bestimmte Risikofaktoren Einfluss auf die Entstehung haben.



ebenfalls ein erhöhtes Risiko, das noch zunimmt, wenn mehrere Familienmitglieder betroffen sind. Dies gilt insbesondere, wenn der Krebs früh (vor 60 Jahren oder sogar unter 45 Jahren) aufgetreten ist. Verwandte zweiten Grades (Großeltern, Geschwister der Eltern, Enkel) haben ein leicht erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen. In seltenen Fällen gibt es auch die erbliche Form von Darmkrebs,

Quelle: Felix Burda Stiftung

Manche Polypen wachsen eher flach wie kleine Hügel, andere wie gestielte Pilze. Solche Darmpolypen sind mit zunehmendem Alter weit verbreitet. Die große Mehrzahl bleibt jedoch klein und harmlos. Trotzdem sollten sie frühzeitig entfernt werden, bevor sie eventuell entarten.

die nicht Polypen als Ursache haben oder wenn in der Familie gehäuft Polypen auftreten, was schon bei Schulkindern der Fall sein kann. Dann ist besondere Vorsicht geboten und spezielle Betreuungsprogramme sichern frühzeitig und gezielt Behandlungsmöglichkeiten (siehe Seite 22).

## Risikofaktoren

Obwohl auch jüngere Menschen betroffen sein können, tritt Darmkrebs etwa ab 50 Jahren gehäuft(er) auf (über 90 % aller Fälle).

Wenn früher bereits Polypen oder Darmkrebs aufgetreten sind, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit für eine Wiederkehr (rezidiv). Entzündliche Darmerkrankungen wie zum Beispiel Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können das Risiko für Darmkrebs beträchtlich erhöhen.

Wenn Darmpolypen bzw. -krebs bei nahen Verwandten (ersten Grades: Eltern, Geschwister, Kinder) aufgetreten sind, besteht

### Risikofaktoren



- Alter über 50 Jahre
- Polypen/Darmkrebs sind in der Vergangenheit bereits aufgetreten
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Darmpolypen bzw. Darmkrebs bei nahen Verwandten
- Erbfaktoren





# Krebsvorbeugung ist möglich

## Es gibt viele Ursachen

Kaum eine andere Krankheit wird weltweit so intensiv erforscht wie die Krebserkrankungen. Offensichtlich sind verschiedene Ursachen für die Krebsentstehung verantwortlich, dies erschwert eine allgemein gültige Vorbeugung. Allerdings lassen sich viele Risikofaktoren vermeiden – die wichtigsten sind in dieser Broschüre beschrieben.

Einen Schwerpunkt bildet dabei die Ernährung: Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist rund ein Drittel aller Krankheitsfälle auf falsche Ernährung zurückzuführen. Alles was wir essen und trinken wandert durch den Darm und kann der Darmschleimhaut gut tun oder sie schädigen. Vorbeugend wirken aber nicht einzelne Nähr- und Wirkstoffe, auch nicht als Nahrungsergänzungsmittel: Neben der Zubereitung und Nahrungsmenge ist eine vielseitige, ausgewogene Ernährung auf pflanzlicher Basis – mit viel Gemüse und Obst – entscheidend!

Darmkrebs kommt in vielen Ländern weniger oft vor als in Deutschland, zum Beispiel in Asien und Afrika, aber auch in Griechenland ist er seltener anzutreffen. Welche Ernährungs-/Lebensgewohnheiten sind also im Sinne der Vorbeugung möglich und welche gelten als Risikofaktoren? Diese Fragen lassen sich trotz zahlreicher wissenschaftlicher Studien nicht eindeutig beantworten.

## Durch Ernährung vorbeugen

Wie ernähren sich Menschen mit einem niedrigen Darmkrebrisiko? Sie achten auf vollwertige, d. h. insbesondere ballaststoffreiche Ernährung, die auch alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe (= bioaktive Substanzen) sichert. Bei dieser Ernährungsweise werden übermäßiger Fleisch- und Wurstverzehr sowie Übergewicht als Risikofaktoren, wie sie nachstehend noch beschrieben sind, vermieden.

Mit dem Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) können Sie diese Ernährungsempfehlungen in die Praxis umsetzen.

Die Abbildungen stehen stellvertretend für die Vielfalt der jeweiligen Segmente. Deren Größe verdeutlicht das Mengenverhältnis. Wählen Sie täglich aus allen sieben Gruppen und zwar reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1 – vor allem Vollkornprodukte –, 2 und 3), trinken Sie viel (Gruppe 7, kalorienarme Getränke, vor allem Wasser), essen Sie ausreichend fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), vor allem essen Sie wenig Fett und Fleisch und fettreiche Lebensmittel (Gruppe 5 und 6). Wichtig ist aber nicht nur „was“ und „in welcher Menge“ gegessen wird, sondern auch die Zubereitung.



## Risikofaktoren meiden

### *Mehr bewegen!*

„Sich regen bringt Segen“ sagt schon ein altes Sprichwort. Konkret wirkt sich Bewegung günstig auf den Hormon- und Insulinhaushalt, das Immunsystem und den gesamten Stoffwechsel aus. Außerdem wird der ganze Körper – von den Organen bis zu den feinsten Gefäßen – besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Wie erklärt sich die Auswirkung auf die Krebsvorbeugung? Wegen der besseren Verdauung und einer beschleunigten Darmentleerung können sich körperliche Aktivitäten vor allem auf das Darmkrebsrisiko günstig auswirken. Darüber hinaus heizt Bewegung den Kalorienverbrauch an, einerseits hilfreich beim Abnehmen, andererseits können mehr gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Getreide und andere Pflanzenprodukte gegessen werden. Wer viel sitzt, sollte sich täglich mindestens eine Stunde bewegen und ein- bis zweimal wöchentlich so richtig ins Schwitzen kommen.

### *Übergewicht verringern!*

Wie erklärt sich der Zusammenhang von Übergewicht und Krebserkrankung? Einerseits muss der Körper durch die erhöhte Kalorienaufnahme viel mehr Nahrung verarbeiten und andererseits ist Übergewicht oft ein „Bewegungsbremser“. Außerdem wirkt sich die hormonelle Aktivität des Fettgewebes ungünstig auf den Dickdarm aus.

### *Rauchen Sie nicht!*

Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Rauchern bösartige Gewebeneubildungen im Dickdarm mehr als doppelt so häufig auftreten als bei Nichtrauchern. Dabei steigt das Darmkrebsrisiko mit der Menge der täglich gerauchten Zigaretten und der Dauer des Rauchens.

### *Alkohol*

Eine Vielzahl von Studien beweist, dass Alkoholkonsum das Risiko für Darmkrebs erhöht. Wenn Sie einmal Alkohol trinken – möglichst nicht täglich – dann gelten als Höchstwert 20 Gramm Alkohol bei Männern und 10 Gramm bei Frauen. Zum Vergleich: in 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein stecken je zehn Gramm Alkohol.

Alkohol, insbesondere Rotwein, fördere die Gesundheit und verlängere sogar das Leben? Solche Wirkungen sind wissenschaftlich bisher nicht eindeutig belegt. Fest steht, dass sich Alkohol auf fast alle Organe negativ auswirkt, weil er im Körper verarbeitet werden muss.

### *Der Dickdarm*



Auch wenn diese Risikofaktoren gemieden bzw. verringert werden, bietet dies keinen zuverlässigen Schutz vor Darmpolypen bzw. Darmkrebs.

Besser die Früherkennung nutzen!

## Die Früherkennung nutzen

Die verschiedenen Maßnahmen zur Früherkennung von Darmkrebs sind eingebettet in das Vorsorgeprogramm, das bei Frauen ab 20 Jahren mit der Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs und bei Männern mit 45 Jahren (u. a. Prostatakrebs) beginnt. Weil ab diesem Alter die Gefahr für ein erhöhtes Krebsrisiko steigt, beginnen die Untersuchungen des Dickdarms ab 50 Jahren.

### Ärztliche Beratung

Der untersuchende Arzt klärt ausführlich über das Gesamtprogramm auf, zum Beispiel über die verschiedenen Maßnahmen, die mit dem 50. Lebensjahr beginnen. Werden die Untersuchungen erweitert, zum Beispiel mit der Koloskopie ab dem 56. Lebensjahr, wird die Beratung entsprechend fortgesetzt.

Bitte bereiten Sie sich auf dieses ärztliche Gespräch vor, damit Sie auf Fragen zu Beschwerden, Auffälligkeiten bei Verdauung und Stuhlgang sowie Veränderungen am Stuhl, familiäre Besonderheiten usw. antworten können. Auch die Ergebnisse von Untersuchungen und Stuhlproben bespricht der Arzt mit Ihnen; gemeinsam werden evtl. weitergehende Untersuchungen festgelegt.

### Manuelle Untersuchung

Bei der jährlichen Krebsvorsorge tastet die Ärztin/der Arzt mit dem Finger im Untersuchungshandschuh die normalerweise glatte

Haut im Enddarm ca. 10 cm tief auf verdächtige Veränderungen ab. Immerhin rund ein Drittel aller Krebserkrankungen treten in diesem auch Rektum oder Mastdarm genannten Abschnitt auf. Allerdings können nur Veränderungen ab einer gewissen Größe erfasst werden.

### Stuhltest auf verborgenes Blut

Bei einer krankhaften Veränderung im Darm entstehen oft (kleinste) Blutungen. Weil er schon geringste Mengen Blut anzeigt, bietet dieser Stuhltest eine größere Sicherheit als die manuelle Untersuchung. Durch den Test werden auch mit dem Auge nicht sichtbare Blutspuren entdeckt. Von „okkult“ (verborgen) und „hämo“ (Blut) ist er auch unter dem Namen „Hämokkult-Test“ bekannt. Dieser Test ist einfach zu handhaben und völlig schmerzlos.

Eine Packung enthält drei Testbriefchen und mehrere Spatel. Damit tragen Sie jeweils zwei kleine Stuhlproben auf die dafür vorgesehenen Flächen auf und verschließen das Testbriefchen. Diesen Vorgang wiederholen Sie an den beiden folgenden Tagen und geben dann die durch Verschließen geruchsneutrale Packung bei der Arztpraxis zur Auswertung ab. Das Labor kann dann selbst kleinste Blutbeimengungen feststellen. Eine genaue Gebrauchsanweisung für diesen unkomplizierten Test finden Sie auf jeder Packung.

Blutspuren können neben Hämorrhoiden auch andere Blutungen im Magen-Darm-Bereich

als Ursache haben. Manchmal reagiert der Teststreifen auch auf bestimmte Nahrungsmittel (z. B. verschiedene Gemüsearten, Fleisch) und auf Medikamente (z. B. Eisentabletten, Aspirin). Andererseits bedeutet ein negatives Testergebnis keinen sicheren Beweis, dass kein Krebs vorliegt, weil dieser nicht immer bluten muss. Auch bei einem unauffälligen Testergebnis sollten Sie deshalb weiterhin auf Warnzeichen achten.

Trotzdem bleibt dieser einfache Test eine sinnvolle Einrichtung zur unkomplizierten, aber auch störanfälligen Früherkennung. Statistiken zeigen, dass bei jedem dritten Teilnehmer ein positives Testergebnis zu finden ist. Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass Darmkrebs die Ursache dafür ist.

## Die Darmspiegelung (Koloskopie)

### *Genau und zuverlässig*

Etwa ab 55 Jahren nimmt der Darmkrebs deutlich zu. Auf den vorhergehenden Seiten wurden bereits Polypen als sehr frühe mögliche Vorstadien beschrieben. Diese können am besten mit einer Darmspiegelung nicht nur entdeckt, sondern in der Regel auch im Rahmen dieser Untersuchung sofort entfernt werden. Es dauert mindestens 5–10 Jahre bis aus Polypen Krebs entstehen kann. Bis zum Wachstum des Dickdarmkrebs und ersten Auftreten von Beschwerden können nochmals bis zu zehn Jahre vergehen. Darum reicht auch eine Darmspiegelung alle zehn Jahre aus.

Bei der Spiegelung können aber nicht nur Darmkrebs und seine Vorstufen wie Polypen, sondern auch andere krankhafte Veränderungen wie zum Beispiel Darmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und weitere Blutungsquellen festgestellt werden.

### *Die Untersuchung*

Die „Koloskopie“ hat ihren Namen von „Kolon“ (Darm) und „skop“ (betrachten). Der etwa kleinfingerdicke biegsame Untersuchungsschlauch (Endoskop) wird vom After aus im Darm Stück für Stück vorgeschoben und zwar bis zum Übergang des Dünndarms. Damit dies besser gelingt und alle Teile gut einsehbar sind, wird der Darm mittels Luft „entfaltet“.

Das optische Untersuchungsinstrument hat nicht nur eine Kamera mit Lichtquelle (der vergrößerte Darmabschnitt ist auf einem Bildschirm gut sichtbar), sondern auch durch spezielle Arbeitskanäle eingebrachte Instrumente zum unkomplizierten Abtragen von Polypen (bei flachen Polypen ggf. nach Schleimhautunterspritzung).

### *Die Darmspiegelung*



Sie ist eine seit vielen Jahren bewährte Untersuchungsmethode, Komplikationen sind höchst selten und meist gut beherrschbar.

In der Regel kann der Polyp über das Endoskop geborgen und anschließend im Labor auf krankhafte Veränderungen untersucht werden. Diese Polypabtragung ist nicht schmerzhaft. Ist eine endoskopische Entfernung nicht möglich, kann ein operativer Eingriff erforderlich werden. Eventuell notwendige Gewebeproben zum Ausschluss weiterer Krankheiten können ebenfalls über das Endoskop erfolgen.

Die Untersuchung kann – muss aber auf Wunsch des Patienten nicht – mittels gut verträglicher Schmerz-/Beruhigungsmittel „verschlafen“ werden. Ohne diese Mittel empfinden einige Patienten die Darmspiegelung als unangenehm, manchmal auch als schmerzhaft. Schmerz kann auftreten, wenn der Untersuchungsschlauch durch bestimmte Darmschlingen durchgeführt wird. Weil diese begradigt werden, hält der Schmerz jedoch nur kurze Zeit an.

### Aufklärung und Vorbereitung

Über die Untersuchung und ihre Vorbereitung werden Sie ausführlich aufgeklärt. Die meisten Ärzte halten dazu Merkblätter bereit (u. a. Vor- und Nachteile, evtl. Komplikationen und Vorgehensweise zur Behebung, Auswirkung auf bzw. Absetzen von bestimmten Medikamenten insbesondere zur Blutverdünnung). Außerdem werden verschiedene Blutwerte kontrolliert.

Für die Darmspiegelung muss der Darm vollständig entleert sein. Dies geschieht mittels einer Spülflüssigkeit (spezielles im Wasser aufgelöstes Pulver). Günstig ist es, einige Tage vor der Untersuchung auf „schwere“ Kost zu verzichten. Dazu zählen insbesondere Voll-/Mehrkornbrot sowie Obst und Gemüse mit Kernen (z. B. Trauben, Kiwi, Tomaten, Paprika).

### Die Untersuchungen auf einen Blick



Alter	Art	Turnus	Vorteil	Nachteil
50-54	Papierstreifentest	jährlich	einfache, unkomplizierte Handhabung	geringe Sicherheit, mit dem Alter steigendes Risiko
ab 55	Papierstreifentest nur, wenn das Koloskopieangebot nicht in Anspruch genommen wird	2-jährlich	einfache, unkomplizierte Handhabung	nicht blutende oder kleine Karzinome werden möglicherweise nicht erfasst; (Falsch-)positive Ergebnisse müssen auch durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden
ab 55	Darmspiegelung	zweite Koloskopie 10 Jahre nach der ersten	sehr große Sicherheit, Entfernung der Vorstufen von Darmkrebs	aufwändige, eher unangenehme Untersuchung



## Warnzeichen

Eines vorweg: Warten Sie nicht so lange, bis eines der nebenstehenden Warnzeichen auftritt. Nutzen Sie die angebotenen Früherkennungsuntersuchungen. Sie zählen dann zur ständig steigenden Zahl von verantwortungsbewussten Menschen, die nicht nur auf ihren Darm, sondern ganz allgemein auf ihre Gesundheit achten. Von dieser Einstellung profitieren Sie gleich mehrfach: Ihre Lebensqualität wird gefördert, ihr Gesundheitsbewusstsein gestärkt und im „Falle eines Falles“ sichern Sie sich durch die Früherkennung die allerbesten Heilungschancen.

Übrigens: Keines dieser Warnzeichen bedeutet zwangsläufig, dass eine (Darm-)Krebserkrankung vorliegt. Meistens sind es andere Ursachen, die zu den Beschwerden führen können. Sicher ist das für Sie ein wichtiger Anlass, eine der angebotenen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen bzw. die Ursachen ärztlich abklären zu lassen, wenn etwa zeitliche Abstände bzw. Altersgrenzen diesen Standardprogrammen entgegenstehen.

## Auf Warnzeichen achten



- Blut am oder im Stuhl\*
- Dauerhafte Störungen wie Verstopfung oder Durchfall, auch beides im Wechsel
- Schleim oder Flüssigkeit beim Stuhlgang
- Häufig Bauchbeschwerden wie Krämpfe oder Schmerzen
- Unfreiwilliger Gewichtsverlust, Blässe, Schlapheit
- Der Eindruck, den Darm nicht vollständig zu entleeren

\*Gar nicht so selten und fälschlicherweise werden Blutspuren am oder im Stuhl auf Hämorrhoiden zurückgeführt. Das kann ein Irrtum mit fatalen Folgen sein. Deshalb ist hier eine schnelle ärztliche Abklärung angezeigt. Auch Hämorrhoiden lassen sich gut behandeln, warum also längere Zeit mit dieser eingeschränkten Lebensqualität leben?

## Testen Sie Ihr persönliches Darmkrebsrisiko!

Darmkrebs ist die einzige Krebserkrankung, die sich zu hundert Prozent verhindern lässt. Das gilt auch für die meisten vererbten Darmkrebskrankungen, die einen Anteil von 30 % an der Gesamtzahl der Darmkrebskrankungen haben. In Familien mit vererbtem Darmkrebs haben direkte Verwandte der Erkrankten (Eltern, Geschwister und Kinder) ein zum Teil stark erhöhtes Risiko für Darmkrebs und sollten unter Umständen bereits ab dem 25. Lebensjahr mit der Darmkrebsvorsorge (Darmspiegelung) beginnen.

1. Ist bei einem direkten Verwandten eine Darmkrebskrankung aufgetreten?  
Ja  Nein
2. Ist bei einem direkten Verwandten ein Darmpolyp (Adenom) vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten?  
Ja  Nein
3. Ist in Ihrer Familie bei mindestens drei erstgradigen Verwandten (Eltern, Geschwister, Kinder) eine der folgenden Krebserkrankungen vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten: Darm-, Gebärmutter- oder Magenkrebs?  
Ja  Nein

### *So vermeiden Sie Darmkrebs:*

Wenn Sie Frage 1 und 2 mit Ja beantwortet haben und mit dem an Darmkrebs/einem Darmpolypen erkrankten Familienmitglied direkt verwandt sind, d.h. bei einem Elternteil oder einem Ihrer Geschwister eine Darm-

krebserkrankung aufgetreten ist, dann bedeutet dies für Sie selbst, dass Sie ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben. Sie sollten dann 10 Jahre vor dem Alter, an dem das mit Ihnen verwandte Familienmitglied erkrankte, eine Darmspiegelung durchführen lassen, spätestens jedoch mit 50 Jahren.

Wenn Sie Frage 3 mit Ja beantwortet haben, liegt in ihrer Familie wahrscheinlich eine erbliche Form von Darmkrebs vor. Wenn Sie mit den an Krebs erkrankten Personen direkt verwandt sind, d. h. die genannten Krebserkrankungen bei Ihren Eltern, Geschwistern oder Kindern aufgetreten sind, haben Sie ein stark erhöhtes Risiko für eine Darmkrebskrankung. Sie sollten sich dann unbedingt von einem Facharzt (Gastroenterologen oder Humangenetiker) über geeignete Vorsorgemaßnahmen beraten lassen. Familien mit erblichem Darmkrebs wird empfohlen, dass alle Mitglieder, die direkt mit den an Krebs Erkrankten verwandt sind, schon im Alter von 25 Jahren eine Darmspiegelung durchführen und sie in regelmäßigen Abständen wiederholen lassen.

Humangenetische Beratungsstellen siehe unter [www.hnpcc.de/ansprechpartner.htm](http://www.hnpcc.de/ansprechpartner.htm) und [www.bvdh.de](http://www.bvdh.de).

Quelle: modifiziert nach Felix Burda Stiftung – [www.darmkrebsinfo.de](http://www.darmkrebsinfo.de)



## Habe ich ein erhöhtes Risiko? Selbsttest

	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
Haben Sie in Ihrem Stuhl in letzter Zeit Blut festgestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat oder hatte bereits einer Ihrer nächsten Verwandten (Eltern, Geschwister, Kinder) Darmkrebs? Falls ja, in welchem Alter ist die Erkrankung aufgetreten? Etwa ..... Jahre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie 50 Jahre alt oder älter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter einer chronischen Darmerkrankung wie Colitis ulcerosa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie seit längerer Zeit Verdauungsbeschwerden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegen Sie sich wenig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernähren Sie sich fett- und fleischreich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernähren Sie sich ballaststoffarm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie übergewichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinken Sie täglich mehr als 2 Gläser Wein oder Bier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Auswertung:

Falls Sie eine der ersten drei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt wegen einer Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung aufsuchen. Dies gilt insbesondere, wenn einer Ihrer nächsten Verwandten im Alter von unter 50 Jahren an Darmkrebs erkrankt ist.

Falls Sie mindestens eine der übrigen Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie von einem erhöhten Darmkrebsrisiko ausgehen und sollten dies bei Ihrem nächsten Arztbesuch unbedingt ansprechen.

Quelle: Stiftung LebensBlicke und Förderverein Stiftung LebensBlicke e. V.  
Kostenlose Hotline: 0800 2244221