

## Gibt es Menschen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko?

Das Darmkrebsrisiko nimmt mit steigendem Alter zu.

### Aber: Jeder Erwachsene kann in jedem Alter an Darmkrebs erkranken!

Bei bestimmten Personengruppen besteht ein besonders erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Man unterscheidet drei Risikokategorien:

#### 1. Allgemeines Risiko

- Falsche Ernährung, z. B.
  - ▶ zu viel (insbesondere rotes) Fleisch und tierische Fette und
  - ▶ zu wenig Obst, Gemüse oder andere ballaststoffreiche Lebensmittel
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Auch das steigende persönliche Lebensalter ist ein Risikofaktor

#### 2. Familiäres oder genetisches Risiko

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. Siehe hierzu auch Frage 2!

### Bei gehäuftem Auftreten auch anderer Krebsarten in Ihrer Familie ist eventuell eine genetische Beratung sinnvoll.

#### 3. Risiko durch Vorerkrankungen

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

- Schwere Entzündungen der Darmschleimhaut (chronisch entzündliche Darmerkrankungen)
- Diabetes

## LebensBlicke

- Stiftung Früherkennung Darmkrebs -

Die Stiftung LebensBlicke bekämpft seit 1998 den Darmkrebs durch Forschung, Motivation zur Früherkennung und Information.

Sie können unsere Arbeit unterstützen, indem Sie uns eine Spende zukommen lassen. Auch Zustiftungen sind willkommen.

Vielen Dank!

## Geschäftsstelle

LebensBlicke - Stiftung Früherkennung Darmkrebs -  
Schuckertstraße 37  
67063 Ludwigshafen

Tel. 0621 / 549 306-1611, Fax 0621 / 549 306-1613

E-Mail: [stiftung@lebensblicke.de](mailto:stiftung@lebensblicke.de)

[www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de)

Kostenlose Hotline: 0800 / 22 44 22 1

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch die Stiftung LebensBlicke und Ihren behandelnden Arzt:



## Bankverbindung / Spendenkonto:

BW Bank, Mannheim  
Konto-Nr.: 496 1530  
BLZ: 600 501 01

Sparkasse Vorderpfalz  
Konto-Nr. 968  
BLZ: 545 500 10



**LebensBlicke**  
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

**Selbsttest**  
zu Ihrem  
persönlichen  
Darmkrebsrisiko

Die Stiftung LebensBlicke informiert

Darmkrebs ist die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebstodesursache in Deutschland. Jedes Jahr erkranken rund 65.000 Menschen neu und rund 26.000 sterben an ihren Folgen. Die Todesfälle können durch entsprechende Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung weitgehend vermieden werden.

## Darmkrebsvermeidung ja, aber wie?

Die Darmkrebsvorsorge ist (wie jedes Gesundheitsprogramm) ein lebenslanger Prozess. Entscheidend für die Darmkrebsvermeidung sind

- Vorsorge und
- Früherkennung

**Vorsorge** bedeutet - in aller Kürze - gesund zu leben: viel Bewegung, gesundheitsbewusstes Essen, Normalgewicht halten oder anstreben, kein Nikotin, Alkohol nur in mäßigen Mengen. Über die Hälfte aller Darmkrebse können so vermieden werden.

**Früherkennung** ist das frühzeitige Erkennen der Erkrankung oder ihrer Vorstufen. Sie erfolgt mit Hilfe eines Stuhlbluttests und, falls notwendig, durch eine Darmspiegelung. Bei Letzterer können Vorstufen sofort entfernt und dadurch die Entstehung von Krebs verhindert werden.

## Darmkrebs-Früherkennung heute

Der Kenntnisstand zu Darmkrebs ist in der Bevölkerung gut: So wissen heute 85% der Personen ab dem 16. Lebensjahr, dass es gegen Darmkrebs gute Früherkennungsmethoden gibt. Ebenfalls 85% der über 50jährigen geben an, dass sie sich schon mit dem Thema Darmkrebs befasst haben (Quelle: Umfrage der Stiftung LebensBlicke, 2008)

Die Zahl der entdeckten Neuerkrankungen nimmt zu (vermehrte und verbesserte Diagnostik, älter werdende Bevölkerung), die Anzahl der Darmkrebstoten aber nimmt ab. Daraus folgt eine deutliche Zunahme der Überlebensrate bei Darmkrebs. Während sie vor 10 Jahren noch unter 50% lag, liegt sie inzwischen deutlich über 60%.

Diese Zahlen sind erfreulich. Aber trotz umfangreicher

Aufklärungskampagnen meinen immer noch drei von vier Befragten, dass sie keine Vorsorgeuntersuchung benötigen, so lange der Darm keine Beschwerden macht. Ein lebensgefährlicher Irrtum.

Wir möchten erreichen, dass dieser Irrtum nicht auch Ihr Leben bedroht. Beugen Sie deshalb vor mit dem folgenden Selbsttest: Nur fünf Fragen, die Ihnen Sicherheit geben können. In zwei Minuten können Sie viel für Ihre Gesundheit tun.

**Wenn Sie erstmals mit ja geantwortet haben, folgen Sie der Empfehlung. Die weiteren Punkte sind für Sie dann bedeutungslos. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Bringen Sie diesen Fragebogen zu Ihrem Gespräch mit.**

### 1. Ich habe in den letzten 12 Monaten Blut im Stuhl beobachtet

ja

Blut im Stuhl ist ein Alarmzeichen. Unabhängig von Ihrem Alter muss die Ursache durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt. Er wird Sie an einen Gastroenterologen überweisen.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

### 2. Ein oder mehrere Verwandte (Eltern, Geschwister, Kinder, Großeltern) sind an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben

ja

Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Darmkrebs-Risiko. Wir raten zu einer Darmspiegelung spätestens 10 Jahre vor dem Erkrankungsalter des Betroffenen. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt. Ein Stuhlbluttest ist bei Ihnen nicht sinnvoll.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

### 3. Ich habe in den letzten drei Jahren eine Darmspiegelung machen lassen bzw. nehme jährlich an der Darmkrebs-Früherkennung teil bzw. bin bei einem Spezialisten für Magen-Darmkrankheiten in Behandlung

ja

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind ganz offensichtlich über Darmkrebs aufgeklärt und tun bereits das Richtige. Folgen Sie der Empfehlung, die Ihr Arzt Ihnen gibt.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

### 4. Ich bin 55 Jahre alt oder älter

ja

Ab Alter 55 steht Ihnen eine Darmspiegelung zu, sie wird von der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung übernommen. Wenn Sie derzeit keine Darmspiegelung wünschen, sollten Sie zumindest den Stuhlbluttest machen. Sie erhalten diesen von Ihrem Hausarzt oder in Ihrer Apotheke.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

### 5. Ich bin zwischen 50 und 54 Jahren alt

ja

Wir empfehlen Ihnen, den Stuhlbluttest zu machen. Sie erhalten diesen von Ihrem Hausarzt oder in Ihrer Apotheke.

nein

Sie brauchen derzeit nichts zu unternehmen. Wiederholen Sie diesen Selbsttest nach einem Jahr.