Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Bayern gegen Darmkrebs

Vorsorge rettet Leben.
Machen Sie mit!

Gesund. Leben. Bayern.

www.stmgp.bayern.de

Grußwort

Allein in Bayern erkranken jedes Jahr über 8.000 Menschen an Darmkrebs (sogenanntes kolorektales Karzinom). Jährlich sterben über 3.000 Menschen in Bayern an dieser Krebsart. Darmkrebs ist damit bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste Krebserkrankung und Krebstodesursache.

Die gute Nachricht ist: Bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs fast zu 100 Prozent heilbar. Darmkrebsfrüherkennung ist die beste Chance, Leben zu retten. Studien des Deutschen Krebsforschungszentrums haben gezeigt, dass durch die Vorsorge-Darmspiegelung zwischen 2003 und 2012 etwa 180.000 Darmkrebsfälle verhindert werden konnten.

Um Darmkrebs so früh wie möglich zu erkennen, sollten Frauen und Männer spätestens ab dem Alter von 50 Jahren zur Früherkennung gehen. Menschen mit familiärem Risiko sollten schon sehr viel früher einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen. Gleichzeitig ist eine gesundheitsförderliche Lebensweise wichtig, um Darmkrebs vorzubeugen. Fachleute schätzen, dass sich das Risiko für Darmkrebs mit gesundem Lebensstil, zum Beispiel mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung, um rund die Hälfte verringern ließe.

Daher mein Appell: Halten Sie sich fit und gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge!

Ihre

Melanie Huml

Melanie Huml MdL
Staatsministerin

Vorbeugung von Darmkrebs

Das können Sie tun, um Darmkrebs aktiv vorzubeugen:[1]

1. **Rauchen Sie nicht!**
   Bei Raucherinnen und Rauchern treten Neubildungen im Dickdarm etwa doppelt so häufig auf wie bei Menschen, die nicht rauchen.

2. **Trinken Sie weniger Alkohol und nicht täglich!**
   Für Darmkrebs konnte gezeigt werden, dass ein Alkoholkonsum von 100 Gramm pro Woche das Erkrankungsrisiko um 15% erhöhen kann[2]. Eine halbe Maß Bier oder ein Glas Wein enthalten bereits etwa 20 Gramm Alkohol.

3. **Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse!**
   Eine ausgewogene vollwertige und ballaststoffreiche Kost kann dazu beitragen, Darmkrebs vorzubeugen. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die tierische Fette enthalten. Rotes beziehungsweise verarbeitetes Fleisch sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden.

4. **Treiben Sie einmal am Tag Sport!**
   Für Erwachsene wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung empfohlen.

5. **Achten Sie auf Ihr Gewicht!**
   Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

[1] in Anlehnung an den Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung und die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

[2] S3-Leitlinie Kolorektales Karzinom, Version 1.1 August 2014

Darmkrebsfrüherkennung

Darmkrebs entsteht fast ausschließlich aus sogenannten Polypen. Man spürt sie nicht und sie verursachen meist keine Beschwerden. Diese Wucherungen der Darmschleimhaut sind zunächst gutartig, können aber im Laufe von Jahren zu bösartigen Tumoren entarten – sofern man sie nicht zuvor bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt und entfernen lässt.

Darmpolypen und Tumore sondern oft Blut ab. Dieses Blut ist mit dem bloßen Auge meist nicht zu erkennen. Mit einem einfachen Okkultbluttest können unsichtbare Blutspuren **im Stuhl** erkannt werden. Der jährliche **Okkultbluttest** wird ab einem Alter von 50 Jahren von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Die zuverlässigste Methode, um bösartige Tumore im Frühstadium zu erkennen, ist die **Darmspiegelung (Koloskopie)**. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ab dem 56. Lebensjahr die Durchführung einer Vorsorge-Darmspiegelung sowie einer weiteren Darmspiegelung zehn Jahre später.

Besondere Risikogruppen

Menschen mit familiär erhöhtem Risiko für Darmkrebs, dessen genetische Grundlagen derzeit noch nicht umfassend bekannt sind, nachgewiesene oder mögliche Anlageträger eines erblichen Darmkrebs sowie Personen, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden, haben ein besonderes Erkrankungsrisiko.

Bis zu 30% der Darmkrebsfälle treten familiär gehäuft auf. Für Verwandte ersten Grades (z. B. Eltern, Geschwister) eines Patienten mit Darmkrebs ist das mittlere Erkrankungsrisiko etwa zwei- bis dreifach erhöht. Eine weitere Risikoerhöhung besteht, wenn der oder die Betroffene in der Familie vor dem 60. Lebensjahr erkrankt ist. Verwandte ersten Grades von Patienten mit Darmkrebs sollten sich daher unbedingt ärztlich zu geeigneten Möglichkeiten der Vorsorge beraten lassen – und zwar unabhängig vom Alter.

Die Angst vor einer Darmspiegelung ist unbegründet

Dank modernster Geräte und qualifizierter Ärztinnen und Ärzte ist die Untersuchung heute weitgehend schmerzfrei. Die Patientin oder der Patient kann sich durch eine Beruhigungsspritze in einen leichten Dämmerschlaf versetzen lassen oder die Untersuchung auf Wunsch am Bildschirm mitverfolgen. Wenn Polypen gefunden werden, werden diese während der Untersuchung direkt entfernt und die Entstehung von Darmkrebs kann dadurch verhindert werden. Zeigt die Untersuchung einen unauffälligen Befund, wird eine Folgeuntersuchung nach zehn Jahren empfohlen.

Bayern gegen Darmkrebs

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
www.stmgp.bayern.de

Bayerische Landesärztekammer
www.blaek.de

Bayerische Landesapothekerkammer
www.blak.de; www.wipig.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
www.kvb.de

Felix Burda Stiftung
www.felix-burda-stiftung.de

Netzwerk gegen Darmkrebs e.V.
www.netzwerk-gegen-darmkrebs.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

FELIX BURDA STIFTUNG

netzwerk gegen darmkrebs

KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

BAYERISCHE LANDESÄRZTEKAMMER

BAYERISCHE LANDESAPOTHEKERKAMMER

WIPIG Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

Bayern.
Die Zukunft.

BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Haidenauplatz 1, 81667 München,
Tel.: (089) 540233-0
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de
Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH
Bildnachweis: fotolia.com: © goodluz,
© underdogstudios, © DOC RABE Medi
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Februar 2015
Artikelnummer: stmgp_gesund_023

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.