

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Æ Tun Sie etwas gegen Darmkrebs !

M Je früher, desto besser ! M

Nur früh erkannter Darmkrebs hat Heilungschancen von ca. 90 %

- £ Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung.
- £ Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.
- £ Vorkommen im engen Familienkreis* erhöht unter Umständen Ihr eigenes Risiko.
- £ Um so jünger der Betroffene*, um so konsequenter & frühzeitiger muss Ihre Vorsorge sein.

Was können Sie konkret für sich selbst tun ?

- £ Gesunde, ballaststoffreiche, kohlehydratreiche, aber fettarme Ernährung.
- £ Viel Obst und Gemüse (der Bioaktivstoffe wegen), am besten 5 x pro Tag !
- £ Achten Sie auf wenig oder kein Übergewicht
- £ Trinken Sie viel, aber trinken Sie nur wenig (- mäßig) Alkohol
- £ Bemühen Sie sich um ausreichende regelmäßige körperliche Bewegung

Sind sie bereits 45 Jahre oder älter ? – dann wird es Zeit für Vorsorge !

£ Jährliche Untersuchung auf verstecktes Blut im Stuhl (Stuhltestbriefchen, Hämoccult, Hämo-fec) als Maßnahme zur Früherkennung.

Vom 45.-49. Lebensjahr Selbstzahlerleistung; vom 50.-54. Lebensjahr Kassenleistung (Präventionsangebot). Ab dem 55. Lebensjahr nur noch alle zwei Jahre, als Alternative zur weit ausagekräftigeren Darmspiegelung (Koloskopie).

£ Ab 45 - 50 Jahre für alle sinnvoll und eindeutig besser in der Aussage (Alternativangebot): komplette Dickdarmspiegelung (Koloskopie) zur Erkennung von Tumoren und Polypen!

£ Bis zum vollendeten 55. Lebensjahr Selbstzahlerleistung;

£ Vom 56. Lebensjahr an Kassenleistung (neu, Präventionsangebot !). Erste Untersuchung nach vollendetem 55. Lebensjahr und nochmals 10 Jahre nach der ersten Koloskopie.

£ Die Darmspiegelung ist die aussagekräftigste Methode, mit weitem Vorsprung vor allen anderen Testverfahren.

£ Auf jeden Fall Spiegelung des gesamten Dickdarms (Koloskopie) mit gleichzeitiger Entfernung von Polypen (gutartiges Gewebe, aber potentiell Entartungsmöglichkeit):

Ä bei positivem Test auf verstecktes Blut im Stuhl

Ä oder bei bereits nachgewiesenen Polypen.

Ä sofern Sie motiviert sind, ab 55 Jahre, bei familiärem Risiko schon früher (40 - 55).

Die Erkennung und Entfernung von Polypen ist deshalb so wichtig, weil die meisten bösartigen Tumoren des Darms aus solchen zunächst lange Zeit gutartigen Gebilden entstehen. *Das ist Ihre Chance !!!*

**Ohne Dickdarmpolyp praktisch
kein Risiko für Dickdarmkrebs !**