

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

**INFONETZ KREBS**  
Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)  
Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

Stand: 8 / 2023

Art.-Nr.: 435 0013

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR.: 396 39 375)



Präventionsfaltblatt

# AKTIV GEGEN DARMKREBS

SELBST BEWUSST VORBEUGEN

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Informieren

Etwa 510.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass rund 40 Prozent von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

**Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen Sie damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.**

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de).

**Ihre Deutsche Krebshilfe**  
**Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: Jeder Einzelne sollte sein persönliches Wohlergehen ernst nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

**Beispiel Darmkrebs: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Übergewicht, Bewegungsmangel, langes Sitzen, regelmäßiger Alkoholkonsum und Rauchen das Darmkrebsrisiko erhöhen. Gleiches gilt für eine ballaststoffarme Ernährung und den häufigen Verzehr von Wurst- und Fleischwaren.**

### Unsere Ernährungsempfehlungen

- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, ungeschälten Reis).
- Verzehren Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, am besten entsprechend der Saison und aus der Region.
- Essen Sie nur wenig Fleisch und verarbeitete Fleischwaren. Seien Sie zurückhaltend bei „rotem“ Fleisch vom Rind, Schwein oder Lamm.
- Bereiten Sie Ihre Lebensmittel schonend zu. Verzehren Sie keine Speisen, die durch zu starkes Braten oder Grillen angekohlt sind.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Trinken Sie grundsätzlich nur wenig und nicht täglich alkoholische Getränke. Wechseln Sie häufiger zu alkoholfreien Varianten von Bier, Wein oder Sekt.

## Unsere Gesundheitstipps

- Seien Sie körperlich aktiv. Jeder Schritt zählt! Dies erhöht den Energieverbrauch und hilft, das Körpergewicht im Normbereich zu halten. Zudem beeinflusst Bewegung den Stoffwechsel und Hormonhaushalt positiv. Dadurch entstehen weniger Faktoren, die das Entstehen von Krebs begünstigen und mehr, die davor schützen.
- Bewegen Sie sich täglich! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu mindestens 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche beziehungsweise einer Mischung aus beidem.
- Körperliche Aktivität kann das Darmkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent reduzieren.
- Vermeiden Sie langes Sitzen. Stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf, beispielsweise beim Telefonieren. Langes Sitzen erhöht das Darmkrebsrisiko.
- Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie die überschüssigen Kilos.
- Rauchen Sie nicht, denn auch Tabakkonsum steigert das Darmkrebsrisiko.



## Ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, ist höher, wenn

- Sie rauchen
- Sie regelmäßig Alkohol trinken
- Sie Übergewicht haben
- Sie sich zu wenig bewegen und viel sitzen
- Sie sich ballaststoffarm ernähren und viel Fleisch und Wurstwaren essen
- Sie an einer schweren und langwierigen Entzündung der Dickdarmschleimhaut (Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn) erkrankt sind
- Sie selbst oder direkte Verwandte Dickdarmpolypen hatten oder haben. Bestimmte Formen dieser Dickdarmpolypen (sogenannte adenomatöse Polypen) werden als Vorstufe von Dickdarmkrebs angesehen.
- In Ihrer Familie bereits Darmkrebs aufgetreten ist, besonders wenn Ihre Verwandten jünger als 45 Jahre alt waren, als sie krank wurden. Die Veranlagung zu dieser Krebsart kann vererbt werden. Außerdem liegt bei etwa 50 bis 100 von 1.000 Menschen der Allgemeinbevölkerung eine familiäre Belastung für Darmkrebs vor, die zum Beispiel aufgrund von ähnlichen Lebensgewohnheiten oder auch erblichen Faktoren mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einhergehen kann.
- Sie an anderen Krebsarten (zum Beispiel Magen-, Blasen-, Haut-, Gebärmutter-schleimhaut- oder Eierstockkrebs) erkrankt sind

Trifft auf Sie einer oder sogar mehrere der oben genannten Risikofaktoren zu, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Sie erkranken werden. Es scheint aber sinnvoll, Ihr persönliches Risiko bei der Entscheidung, ob Sie an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teilnehmen möchten oder nicht, zu berücksichtigen.

## Früherkennung von Darmkrebs

Wichtigstes Ziel der gesetzlichen Darmkrebsfrüherkennung ist es, das Auftreten von Darmkrebs zu verhindern, indem Vorstufen dieses Krebses (adenomatöse Polypen oder Adenome) frühzeitig erkannt werden. Diese Krebsvorstufen können während einer Darmspiegelung endoskopisch entfernt werden. Außerdem bieten frühe Darmkrebsstadien deutlich bessere Heilungschancen als fortgeschrittene Stadien und können schonender behandelt werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Versicherten ein organisiertes Programm zur Früherkennung von Darmkrebs an: Das Darmkrebs-Screening. Es richtet sich an Menschen mit durchschnittlichem Risiko, die keine Beschwerden haben. Die Teilnahme ist freiwillig. Ab 50 Jahren erhalten Versicherte von ihrer Krankenkasse einen Einladungsbrief und Informationen zu den angebotenen Untersuchungen. Diese finden Sie in der Tabelle dargestellt.

## Organisiertes Darmkrebs-Screening

Angebote ne Untersuchungen	Männer	Frauen
<b>Immunologischer Test auf verstecktes Blut im Stuhl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Von 50 bis 54 Jahren einmal im Jahr</li><li>• Ab 55 Jahren alle 2 Jahre, solange keine Darmspiegelung erfolgt ist</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Von 50 bis 54 Jahren einmal im Jahr</li><li>• Ab 55 Jahren alle 2 Jahre, solange keine Darmspiegelung erfolgt ist</li></ul>
<b>Darmspiegelung</b>	<p>Ab 50 Jahren*</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Insgesamt 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren</li><li>• Erfolgt die erste Darmspiegelung mit 65 Jahren oder älter, Anspruch auf eine Untersuchung</li></ul>	<p>Ab 55 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Insgesamt 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren</li><li>• Erfolgt die erste Darmspiegelung mit 65 Jahren oder älter, Anspruch auf eine Untersuchung</li></ul>

\* Da Männer ein höheres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken, wird ihnen die Darmspiegelung früher angeboten.

## Empfehlung

Aus Sicht der Deutschen Krebshilfe ist nach allen bisher vorliegenden Daten die Darmspiegelung zur Darmkrebsfrüherkennung für Männer ab 50 Jahren und für Frauen ab 55 Jahren sinnvoll. Die möglichen Risiken und Nebenwirkungen der Darmspiegelung schätzt die Deutsche Krebshilfe gegenüber den Vorteilen einer Früherkennung von Darmkrebs als gering ein.

Für Menschen mit einer erblichen Belastung für Darmkrebs ist ergänzend zum organisierten Darmkrebs-Screening ein spezielles und engmaschigeres Früherkennungsprogramm sinnvoll. Risikopersonen können sich in speziellen Zentren für „Erblichen Darmkrebs“ informieren und beraten lassen.

Die ausführlichen Faltblätter mit den Empfehlungen zu den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen finden Sie im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de).