



GESETZLICHE DARMKREBSVORSORGE AUF EINEN BLICK

- 50–55 Jahre: einmal jährlich Stuhltest auf verborgenes Blut
- Ab 55 Jahren: einmalige Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder alternativ eine Stuhluntersuchung alle zwei Jahre
- Bei erhöhtem Krebsrisiko z. B. durch familiäres Auftreten oder deutlich erhöhte Risikofaktoren, sollte bereits früher mit Früherkennungsuntersuchungen begonnen werden.



RISIKOFAKTOREN FÜR DARMKREBS

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Darmkrebs zählen:

- Auftreten von Darmkrebs oder -polypen in der Familie (30 % erhöhtes Risiko – daher frühzeitige Darmkrebsvorsorge erforderlich)
- Alter ab 50 Jahren
- Darmpolypen
- chronische Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa
- Bewegungsmangel
- häufiger Genuss von rotem Fleisch (je 100 g täglich entsprechen etwa einem 50 % höherem Risiko)
- kalorien-, insbesondere fettreiche Ernährung
- Übergewicht
- Rauchen
- Vitamin-D-Mangel (besonders durch Sonnenmangel)
- dreifach erhöhtes Risiko bei Diabetes mellitus Typ 2 (Insulin stimuliert das Zellwachstum)

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Eine gesunde Lebensweise mit viel Gemüse, Obst, Bewegung und seelischem Ausgleich hilft bei der Vorbeugung. Mit rotem und insbesondere geräuchertem oder gepökeltem Fleisch sollten Sie sparsam sein. Bei Darmkrebs in der Familie sollten Sie auch schon vor dem 50. Lebensjahr ein Augenmerk auf die Vorsorge legen und sich ärztlich beraten lassen. Einen Vorabcheck finden Sie im Internet unter: www.krebsrisikotest.de.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

www.darmkrebs.de
www.bkk-gegen-darmkrebs.de
www.felix-burda-stiftung.de



Wir sind für Sie da.
Das können wir Ihnen versichern!

Hauptverwaltung BKK MAHLE

Pragstr. 26-46
70376 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 501-1 22 24
Telefax: 07 11 / 501-1 20 26
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Servicestelle Alzenau

Gutenbergstr. 1
63755 Alzenau
Maria Fäth
Telefon: 060 23 / 50 49-846
Telefax: 060 23 / 50 49-916

Servicestelle Markgröningen

Tammer Str. 32
71706 Markgröningen
Telefon: 071 45/23-1 71 41

Servicestelle Rottweil

Prinntalstr. 2
78628 Rottweil
Ute Hirt
Telefon: 07 41 / 255-1 51 12
Telefax: 07 41 / 255-1 51 80



Empfehlen Sie uns weiter und wechseln Sie jetzt zur BKK MAHLE. Wir übernehmen alle Formalitäten für Sie!

BKK MAHLE, Pragstraße 26-46, 70376 Stuttgart

Telefon: 07 11 / 501-1 22 24
Telefax: 07 11 / 501-1 20 26
info@bkk-mahle.de
www.bkk-mahle.de



© 2017 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com. Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: Titel © Ujpac - istockphoto; Innen, © Africa Studio - Fotolia, © Stasique - Fotolia, © Jdphotodesign - Fotolia



DARMKREBSVORSORGE
MIT FRÜHERKENNUNG LEBEN RETTEN



Rund 70.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs, etwa 27.000 sterben daran. Doch bei rechtzeitiger Früherkennung liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent. Nehmen Sie daher an unserer Vorsorge teil – schmerzlos und effektiv.

Noch immer steht Darmkrebs als sehr häufig auftretende Krebsform an zweiter Stelle der tumorbedingten Todesfälle. Denn er wächst langsam und beschwerdefrei, meist über einen Zeitraum von bis zu 15 Jahren und zunehmend ab dem 50. Lebensjahr. Frühe Symptome wie Verstopfung oder Durchfälle werden meist für harmlose Magen-Darm-Beschwerden gehalten. Vorstufen sind zunächst harmlose Darmpolypen. Diese sondern jedoch kleine Mengen Blut ab, die nicht sichtbar, aber im Stuhl messbar sind. Auch per Darmspiegelung lassen sich Polypen und andere Wucherungen bereits früh erkennen. Symptome entwickeln sich hingegen meist erst im Spätstadium – darunter Stuhlunregelmä-

ßigkeiten, später auch Blutarmut, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Dann haben sich in der Regel bereits Metastasen (Tochtergeschwulste) gebildet. Nur die Früherkennung ermöglicht daher eine rechtzeitige Diagnose und Therapie. Deshalb machen wir uns für Ihre Darmkrebsvorsorge stark!

TASTUNTERSUCHUNG – BEI JEDEM ARZT MÖGLICH

Die Heilungschancen bei früh entdecktem Darmkrebs und seinen Vorstufen stehen ausgezeichnet. Ab 50 Jahren sieht die gesetzliche Vorsorge zunächst eine Tastuntersuchung des Mastdarms vor. Hierbei tastet der Arzt mit dem Finger diesen letzten Darmabschnitt aus. Denn dort entwickeln sich die meisten Tumoren. Diese schnelle und schmerzlose Untersuchung kann jeder Arzt, somit auch der Hausarzt, durchführen.

SCHNELLTEST AUF VERBORGENES BLUT: VERRÄT, WAS DEM AUGE ENTGEHT

Weil die Tastuntersuchung jedoch nur die letzten Zentimeter des Darms erreicht, sind ergänzende Untersuchungen sinnvoll, um Polypen und Tumoren in höheren Darmabschnitten zu entdecken. Zwischen 50 und 55 wird dazu jährlich ein Schnelltest auf verborgenes (human-okkultes) Blut im Stuhl durchgeführt (z. B. Prevent ID). Denn Tumoren und Polypen als Vorstufen sondern häufig kleine Mengen Blut ab, die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind, sich aber im Labor gut feststellen lassen. Auf diese Weise lassen sich drei von vier der evtl. bereits vorhandenen Karzinome und eine von vier Krebsvorstufen (Polypen/Adenome) entdecken (Quelle: nach Brenner und Tao und Imperiale TF et al.).

Die Entnahme einer Stuhlprobe erfolgt bei dem Schnelltest einfach und hygienisch mit einem Stuhlprobenröhrchen und einem Stuhlfänger. Eine Diät muss vorher nicht eingehalten werden!

DARMSPIEGELUNG: 95 PROZENT HEILUNG DURCH ZWEI TERMINE

Die Darmspiegelung (Koloskopie) wird bislang nur von ca. 3 % der Berechtigten in Anspruch genommen. Mit ihrer Hilfe können jedoch rund 95 % der Polypen und Tumoren entdeckt und erfolgreich entfernt werden. Die Untersuchung ist schmerzfrei, sehr zielgenau und wird unter leichter Narkose durchgeführt. Am Vortag muss der Darm mithilfe von Abführmitteln vollständig entleert werden. Bei Beschwerden oder familiärem Risiko (Häufung von Darmkrebs oder -polypen in der Familie) übernehmen wir die Untersuchung altersunabhängig. Sie wird von Fachärzten (Gastroenterologen) in der Arztpraxis durchgeführt. Dabei können Polypen und andere Krebsvorstufen gleich abgetragen werden. Wenn Sie sich für die Untersuchung entschlossen haben, können Sie entweder zuerst mit Ihrem Hausarzt sprechen oder direkt einen Termin beim Facharzt vereinbaren. Adressen erhalten Sie bei uns oder unter www.bkk-gegen-darmkrebs.de. Haben Sie dennoch persönliche Vorbehalte gegen die Darmspiegelung, können Sie ab 55 Jahren alternativ alle zwei Jahre einen kostenlosen Stuhltest durchführen.

Im Rahmen der Darmspiegelung wird ein etwa 12 mm dünner Schlauch über den After in den Darm eingeführt, an dessen vorderem Ende sich eine Minikamera mit Lichtquelle befindet. Man spricht von einem Endoskop, genauer von einem Koloskop. Dieses wird über den Enddarm und U-förmigen Dickdarm bis in den letzten Dünndarmabschnitt geführt. Wird ein Polyp entdeckt, können sofort kleinste Zangen- oder Schlingeninstrumente durch den Schlauch nach vorne geschoben werden, um diesen zu entfernen.

Im Vorfeld der Darmspiegelung wird ein Blutbild erstellt. Auch das Absetzen von Medikamenten (z. B. Eisenpräparate, Aspirin) ist evtl. erforderlich. Außerdem dürfen mindestens drei Tage vor dem Termin keine Ballaststoffe und Pflanzenkerne mehr verzehrt werden, z. B. Rohkost, Vollkornprodukte oder Beeren. Zwei Tage vor der Untersuchung wird die Ernährung komplett auf Flüssigkeit (Kräutertee, Wasser) umgestellt. Einen Tag vor dem Termin wird durch Abführmittel und reine Wasserdiät der Darm nochmals durchgespült und komplett entleert. Kurz vor der Untersuchung wird der Darm medikamentös ruhiggestellt, damit seine Bewegungen nicht dabei stören. Auf Wunsch erhalten Patienten Beruhigungsmittel. Meist findet die Spiegelung morgens statt und dauert 15–30 Minuten.

Zwar erfordert damit eine Darmspiegelung Ihre aktive Mitwirkung einschließlich zwei Tage Fasten, ist jedoch ungefährlich und schmerzfrei – und schenkt in vielen Fällen viele zusätzliche Lebensjahre.

