

A microscopic image of the intestinal mucosa, showing a dense field of columnar epithelial cells. A large, pale, polypoid lesion is visible in the upper center, contrasting with the surrounding normal mucosal tissue.

# Vermeiden statt leiden

Darmkrebsvorsorge rettet Leben

**Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland: Bei Männern ist es die dritthäufigste, bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Die Diagnose Darmkrebs wird jährlich bei etwa 28.000 Frauen und 34.000 Männern gestellt.**

**Aber: Darmkrebs ist in den meisten Fällen heilbar – vor allem dann, wenn er frühzeitig entdeckt wird.**

Bei keiner Krebserkrankung ist Früherkennung und Vorsorge so erfolgversprechend wie bei Darmkrebs. Daher haben Personen ab 55 Jahren alle zehn Jahre die Möglichkeit der Krebsvorsorge durch eine Darmspiegelung. Doch nur rund ein Viertel dieser Altersgruppe nimmt dieses Angebot bisher wahr. Deshalb möchte die Wanderausstellung „Vermeiden statt Leiden – Darmkrebsvorsorge rettet Leben“ die Bevölkerung für das Thema Darmkrebs sensibilisieren, über verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge informieren und die Angst vor der Darmspiegelung nehmen.

Der Dickdarm ist ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems und wird von Milliarden von Bakterien besiedelt. Sie bilden die Darmflora und übernehmen vielfältige Aufgaben: Sie spalten die Nahrungsbestandteile auf und leisten wichtige Beiträge zum Stoffwechsel sowie zur Abwehr von Krankheitserregern.

## Der Darm ist lebenswichtig

Der Darm ist ein gewundener Muskelschlauch, der vom Magen bis zum Schließmuskel am After reicht. Er ist zwischen 5 und 7 Meter lang und besteht aus dem Dünndarm und dem 1,5 Meter langen Dickdarm. Den Abschluss des Dickdarms bilden der S-förmig gewundene Sigmoid sowie der Mastdarm.

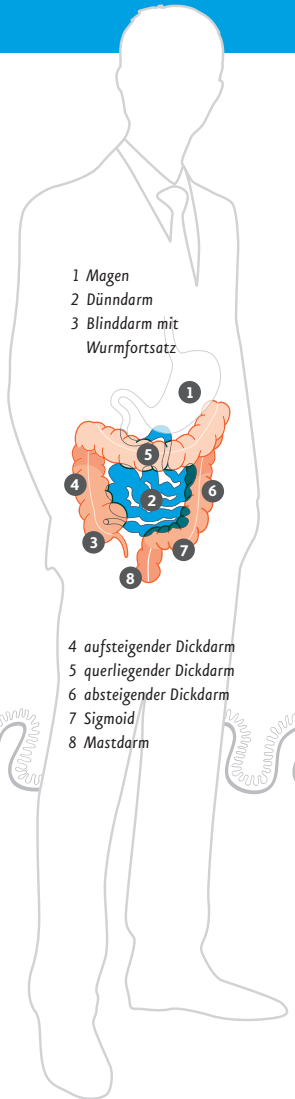
### Dünndarm: Ort der Nährstoffaufnahme

Die Nahrung gelangt vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen und anschließend in den Dünndarm, den längsten Teil des Verdauungssystems. Um ihre Oberfläche zu vergrößern, ist die Dünndarmschleimhaut stark gefaltet und mit unzähligen Darmzotten sowie einem feinen Bürstensaum ausgekleidet. Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Wasser können so in großen Mengen aufgenommen werden. Über die Blut- und Lymphbahnen gelangen sie in alle Bereiche des Körpers und stehen dort als Energielieferanten zur Verfügung.

### Dickdarm:

#### Ort der Flüssigkeitsrückgewinnung

Im Dickdarm wird den Speiseresten Flüssigkeit entzogen. Rhythmische Bewegungen befördern den eingedickten und durch Schleim gleitfähig gemachten Nahrungsbrei durch den Darm. Der Sigmoid und der Mastdarm speichern den Stuhl, bevor er willentlich über den Schließmuskel ins Freie abgegeben wird.



80

Prozent aller Abwehrzellen befinden sich im Dickdarm.

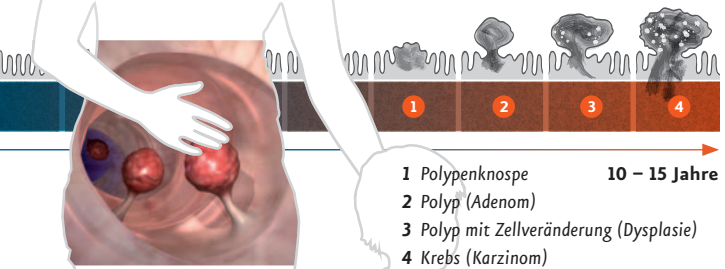
Darmkrebs wächst sehr langsam, meist über 10 bis 15 Jahre.  
Er verursacht im Frühstadium keine Beschwerden und die Erkrankten spüren ihn nicht.  
Daher ist die Früherkennung so wichtig!

## Früherkennung verbessert Heilungschancen

### Vom Adenom zum Karzinom

Unter Darmkrebs versteht man in der Regel eine Krebserkrankung im Dickdarm. Darmkrebs entsteht meist aus gutartigen Wucherungen, den sogenannten Polypen (**Adenomen**), von denen sich allerdings nicht jeder zu Darmkrebs weiterentwickelt. Je größer ein Polyp ist, desto größer ist das Risiko, dass daraus Krebs entsteht.

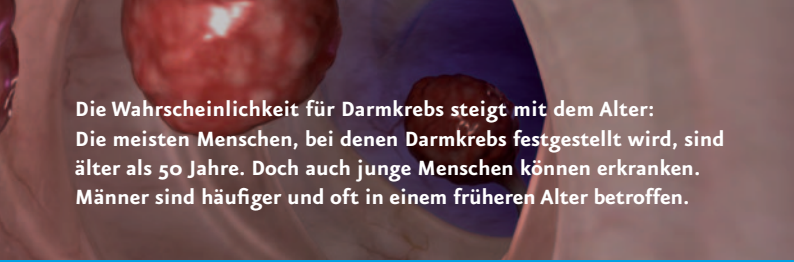
Ein Polyp wächst zunächst in das Darminnere hinein, wo er gut entfernt werden kann. Wächst er unerkannt weiter, entstehen Zellveränderungen und das Wachstum geht bis in die Darmwand. Der Polyp verändert sich zu einer bösartigen Wucherung (**Karzinom**).



### Mögliche Anzeichen für Darmkrebs:

- Blut im Stuhl
- Wechsel von Durchfall und Verstopfung
- Veränderungen früherer Stuhlgewohnheiten, zum Beispiel häufiger Stuhldrang, starke Blähungen ohne erkennbare Auslöser, schmerzhafte Krämpfe vor oder während des Stuhlgangs, schleimiger Stuhlgang
- nicht erklärbare Gewichtsabnahme
- Bauchschmerzen, die neu sind und lange anhalten
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können

**Es gibt keine eindeutigen Symptome im Frühstadium.  
Gehen Sie daher zur Sicherheit immer zum Arzt!**



Die Wahrscheinlichkeit für Darmkrebs steigt mit dem Alter: Die meisten Menschen, bei denen Darmkrebs festgestellt wird, sind älter als 50 Jahre. Doch auch junge Menschen können erkranken. Männer sind häufiger und oft in einem früheren Alter betroffen.

## Darmkrebs kann jeden treffen

Es gibt keine eindeutige Ursache für Darmkrebs. Aber es gibt Faktoren, die das Risiko für Darmkrebs erhöhen:

### Lebens- und Ernährungsgewohnheiten

- zu viel Fett und rotes Fleisch
- zu wenig Ballaststoffe, Obst und Gemüse
- mangelnde Bewegung
- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- starkes Übergewicht
- Diabetes

### Darmpolypen

Wenn bereits ein Darmpolyp entfernt wurde, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass sich neue Polypen bilden, die zu Krebs entarten können.

### Familiäre Vorbelastung

Das Erkrankungsrisiko für Eltern, Geschwister und Kinder von Darmkrebspatienten liegt etwa doppelt so hoch wie bei Personen ohne Darmkrebsfälle in der Familie.

### Erbliche Belastung

Etwa 5 bis 7 Prozent aller Darmkrebsfälle sind genetisch bedingt. Bei einer erblichen Belastung beträgt die Erkrankungswahrscheinlichkeit bis zu 100 %. Rechtzeitige und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind hier ganz besonders wichtig.

### Chronisch entzündliche Darmerkrankung

Auch langanhaltende und schwere chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, können zu Darmkrebs führen.

**25**

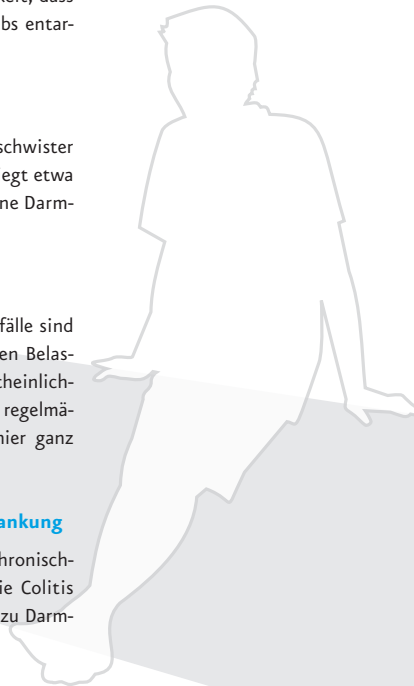
Prozent der Erkrankten haben weitere Darmkrebsfälle in der Familie.

**25.700**

Darmkrebsopfer pro Jahr in Deutschland

**62.000**

Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland.



Darmkrebs ist in den meisten Fällen heilbar – vor allem dann, wenn er frühzeitig entdeckt wird. Durch spezifische Vorsorgeuntersuchungen können gutartige Polypen erkannt und entfernt werden, bevor sie sich zu bösartigen Tumoren weiterentwickeln.

## Untersuchung gibt Sicherheit

# 50+

### Effektive Vorsorge ab 50

Jeder in Deutschland Versicherte hat ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Darmkrebsfrüherkennung. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen, die Teilnahme an der Krebsfrüherkennung ist freiwillig. Erste Ansprechperson ist meist der Hausarzt oder die Hausärztin, bei Frauen auch der Gynäkologe oder die Gynäkologin.

50 51 52 53 54 **55** 57 59 61 63 65

#### Jährlicher Stuhltest

Immunologischer Test  
auf nicht sichtbares Blut  
im Stuhl

#### Darmspiegelung

Bei unauffälligem Ergebnis: Wiederholung  
nach 10 Jahren oder alle 2 Jahre Stuhltest

10 Jahre Vorsorge durch  
Darmspiegelung bedeutet:

# 180.000

verhinderte  
Krebserkrankungen

# 41.000

entdeckte  
Frühkarzinome

Rückgang der  
Sterberate

### Mit Vorsorge früher beginnen?

Bei einer familiären Vorbelastung gilt als Faustregel: Verwandte ersten Grades sollten sich bereits zehn Jahre vor dem Erstdiagnosealter der erkrankten Person einer Darmspiegelung unterziehen.

**Ein ärztliches Beratungsgespräch  
klärt über Chancen und Risiken der  
Früherkennung auf.**

Der Stuhltest ist ein wichtiger Bestandteil der gesetzlichen Darmkrebsvorsorge. Wird er regelmäßig durchgeführt, sinkt das individuelle Darmkrebsrisiko erheblich.

## Stuhltest: einfach und unkompliziert

### Früherkennung durch Stuhlprobe

Krebsgeschwüre oder Polypen im Dickdarm sind von zahlreichen feinen und sehr empfindlichen Blutgefäßen durchzogen. Sie bluten häufiger als gesunde Darmschleimhaut. Mit Hilfe des Stuhltests können auch schon kleinste, verborgene (okkulte) Mengen Blut im Stuhl nachgewiesen werden. Da Polypen nicht ununterbrochen bluten, ist es wichtig, den Okkulttest in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

Ein positives Testergebnis muss in jedem Fall weiter abgeklärt werden, denn Blut im Stuhl kann auch andere Ursachen als Krebs haben, z.B. Hämorrhoiden oder Entzündungen der Darmschleimhaut.

### Zuhause durchführbar

Der Test kann leicht zuhause durchgeführt werden. Die Stuhlprobe wird mit einem Entnahmeset gesammelt und zur Auswertung in der Arztpraxis abgegeben.

Hausärzte, Gynäkologen, Urologen, Internisten, Hautärzte oder Chirurgen bieten den Test auf okkultes Blut im Rahmen der gesetzlichen Darmkrebsfrüherkennung an.

**Ein positiver Test (Blut im Stuhl) bedeutet nicht zwangsläufig Darmkrebs. Im Gegensatz dazu kann Darmkrebs nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden, falls kein Blut im Stuhl nachgewiesen wird (negativer Test).**

Bisher:

### Chemisches Testverfahren

#### Vorteile

- *einfach*
- *preiswert*
- *Senkung der Darmkrebssterblichkeit nachgewiesen*

#### Nachteile

- *nur mäßig empfindlich*
- *Ergebnis durch Nahrungsmittel beeinflussbar*
- *drei Stuhlproben notwendig*

Seit 1. April 2017:

### Neuer immunologischer Stuhltest

#### Vorteile

- *empfindlicher und damit zuverlässiger*
- *nicht durch Nahrungsmittel beeinflussbar*
- *nur eine Stuhlprobe notwendig*

#### Nachteil

- *teurer als chemischer Stuhltest*

Bei einer Darmspiegelung werden Polypen und Tumore mit einer Treffsicherheit von über 95 Prozent entdeckt. Können Polypen im Frühstadium direkt entfernt werden, ist eine sofortige Heilung möglich.



## Darmspiegelung: sicher und schmerzfrei

### So funktioniert es

Bei der Darmspiegelung (Koloskopie) wird das Innere des Dick- und Enddarms mit einem Endoskop optisch beurteilt. Das Endoskop wird durch den After in den Darm eingeführt und bis zum Übergang in den Dünndarm vorgeschoben (**Abb. a**). Beim langsamen Zurückziehen des Endoskops kann die Darmschleimhaut gut eingesehen und auf mögliche Veränderungen hin beurteilt werden.

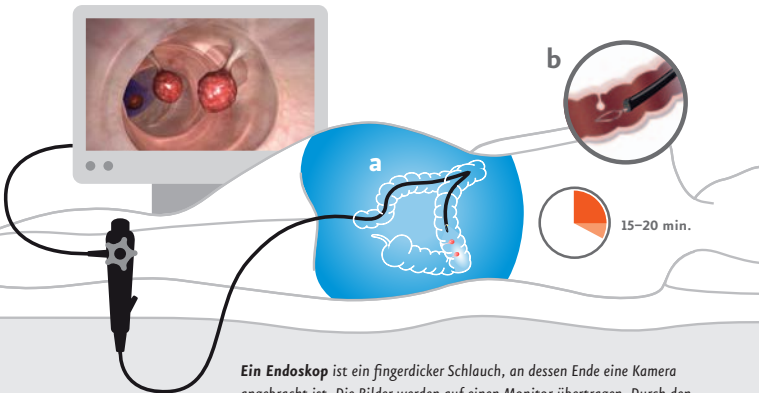
Bereits während der Untersuchung werden auffällige Wucherungen der Darmschleimhaut mittels einer elektrischen Schlinge, die durch das Endoskop eingeführt wird, abgetragen (**Abb. b**). Bei unklaren Schleimhautveränderungen oder größeren Geschwulsten, die sich endoskopisch nicht entfernen lassen, werden Gewebeproben entnommen. Das Gewebe wird anschließend im Labor auf Krebszellen oder andere Veränderungen hin untersucht.

### Vorteile

- aktuell zuverlässigste und effektivste Methode
- Treffsicherheit über **95%**
- Patient erhält auf Wunsch eine Schlafspritze
- in der Regel schmerzfrei


### Nachteile

- vorher sorgfältige Darmreinigung mit 2 bis 4 Litern Trinklösung notwendig
- Komplikationen in seltenen Ausnahmefällen möglich (1–2 Fälle auf 1.000 Koloskopien)



**Ein Endoskop** ist ein fingerdicker Schlauch, an dessen Ende eine Kamera angebracht ist. Die Bilder werden auf einen Monitor übertragen. Durch den Arbeitskanal des Endoskops können kleine Instrumente eingeführt werden.





Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko senken, an Darmkrebs zu erkranken. Er zeichnet sich aus durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht und den weitgehenden Verzicht auf Tabak- und Alkoholkonsum.

## Gesund leben – Risiko senken

### **Ausgewogene Ernährung**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht aus viel Gemüse und Obst, wenig rotem und verarbeitetem Fleisch sowie ausreichend Ballaststoffen. Diese befinden sich vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Sie regen die Darmtätigkeit an und unterstützen eine gesunde Darmflora.

### **Mehr Bewegung**

Bewegung sollte ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden: Man nimmt die Treppe statt den Aufzug, fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit oder geht zu Fuß einkaufen. Um sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man sich ganz bewusst an jedem Tag mindestens eine halbe Stunde mäßig bewegen.

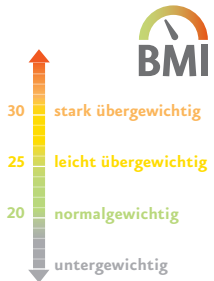
### **Der Body-Mass-Index (BMI)**

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen, ein Gewicht im Normbereich zu erreichen bzw. zu halten. Dies lässt sich bei erwachsenen Menschen anhand des sogenannten Body-Mass-Index (BMI) abschätzen. Er errechnet sich folgendermaßen:

**Körpergewicht : Größe : Größe**

zum Beispiel: 75 kg : 1,75 m : 1,75 m = **24,5**

Die Interpretation des BMI ist immer auch abhängig vom individuellen Körperbau und dem Alter. Es gibt Menschen mit einem höheren Anteil an Muskelmasse (oft bei Männern) oder stärkerem Knochenbau, die somit auch mehr wiegen. Entscheidend ist der Anteil an Fettgewebe und dessen Verteilung. Fett an Hüften und Oberschenkeln (oft bei Frauen) gilt beispielsweise als weniger schädlich als am Bauch. Gleichzeitig gilt ein etwas höherer BMI in reiferen Jahren als durchaus gesundheitsförderlich. Deshalb sollten Sie den BMI nur als Grundlage für Ihre Einschätzung verwenden, sich aber nicht mit den genauen Zahlen aufhalten. Jeder Mensch ist anders!



**Bereits kleine, aber regelmäßige Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten können große Wirkung für Ihre Gesundheit erzielen.**

# 30

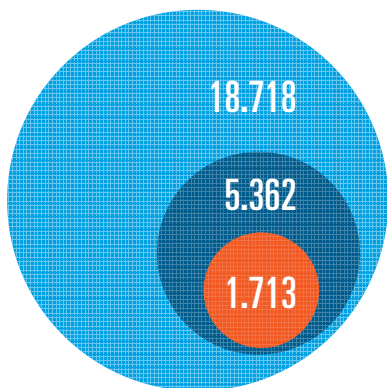
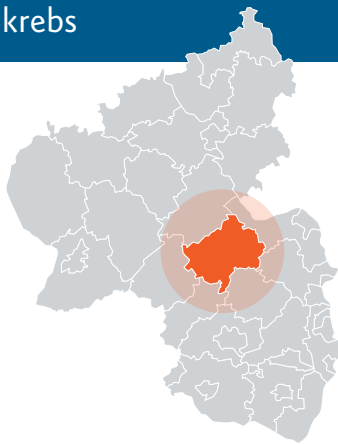
Prozent aller zwischen 2007 und 2016 durch Krebs verursachten Todesfälle im Landkreis Bad Kreuznach gehen auf das Konto des Darmkrebses.



## Fakten zur epidemiologischen Verbreitung von Darmkrebs

### Der Landkreis Bad Kreuznach

Mit einer Größe von 863 km<sup>2</sup> liegt der Landkreis Bad Kreuznach geographisch im Zentrum von Rheinland-Pfalz. Die derzeit etwa 160.000 Einwohner des Landkreises bilden rund vier Prozent der rheinland-pfälzischen Gesamtbevölkerung.



Todesfälle 2006 – 2017

**29%**

Todesursache: Krebs

**9%**

Todesursache: Darmkrebs

### Analyse des Gesundheitsamtes

Innerhalb von 10 Jahren (vom 1. Januar 2007 bis 31. Dezember 2016) verstarben im Landkreis insgesamt 18.718 Bürgerinnen und Bürger. Unter ihnen befanden sich 5.362 Krebserkrankte, von denen 1.713 an Darmkrebs starben. Damit ging knapp ein Drittel aller tödlichen Krebsfälle auf das Konto des Darmkrebses.

# Impressum

## Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2069-69

E-Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell,

Geschäftsführer der LZG

## Autorinnen

Birgit Kahl-Rüther, Monika Kislik, Monika Seibel (LZG)

## Redaktion

Alke Peters (LZG)

[apeters@lzg-rlp.de](mailto:apeters@lzg-rlp.de)

## Kooperationspartner / Fachliche Beratung / Fachlektorat

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann

Dr. Ernst-Dieter Lichtenberg

## Grafische Gestaltung

Jörg Pelka

## Fotos

© Fotolia.com

(sabrinasobeck, nobeastsofierce, Kateryna\_Kon, dissooid, Alex, mast3r)

## Druck

Lattreuter GmbH, Nierstein

## 1. Auflage

200

## Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.

## Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

## Ansprechpartner vor Ort



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



*LebensBlicke*  
Stiftung Früherkennung Darmkrebs



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GELDVERKEHR  
UND VERBRAUCHER



Ärztinnen und Ärzte des  
Öffentlichen Gesundheitsdienstes



Deutscher  
Hausärzteverband  
Landesverband  
Rheinland-Pfalz e. V.



Landesärztekammer  
Rheinland-Pfalz



METROPOL FM