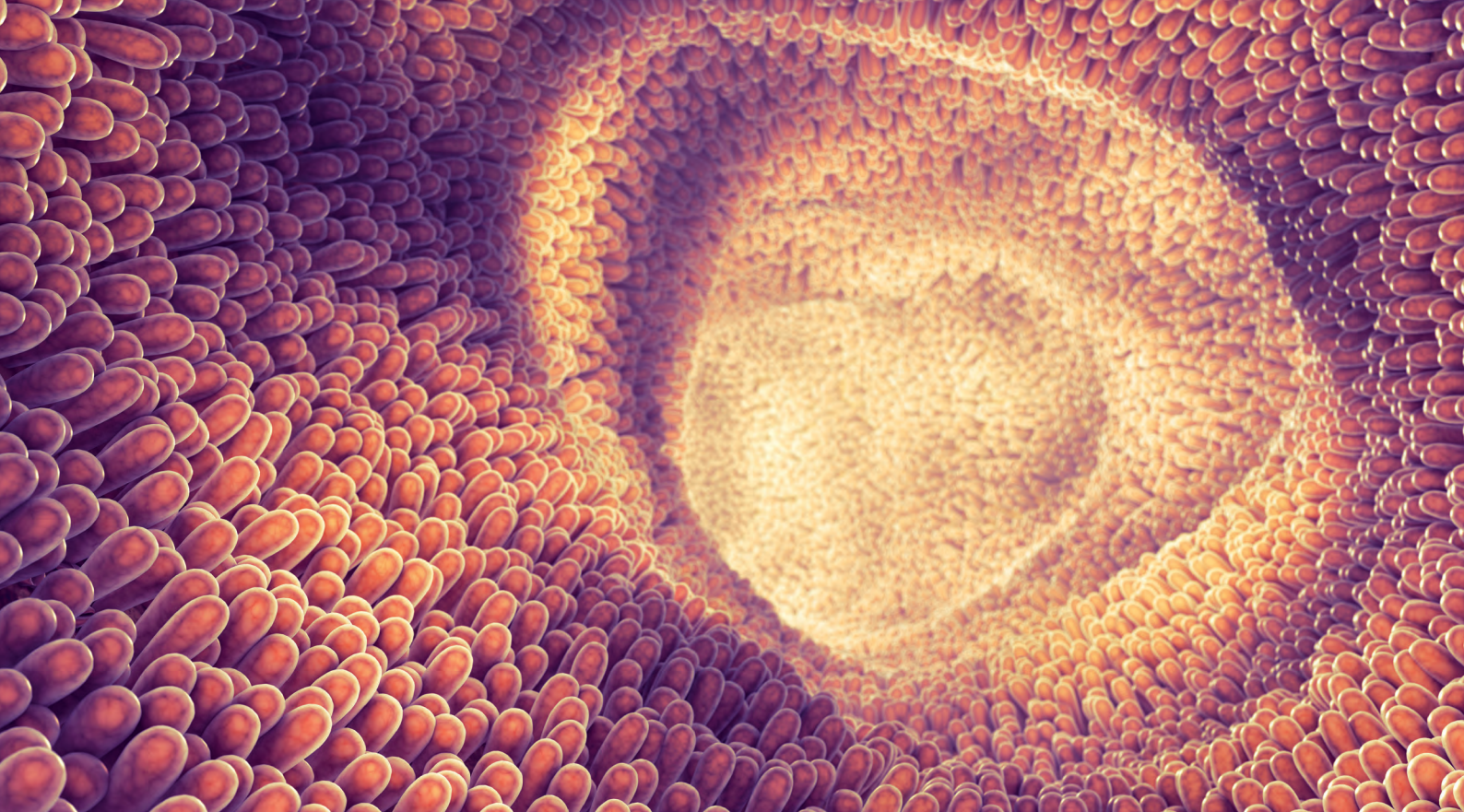




Begleitbroschüre zur Ausstellung

Vermeiden statt leiden

Darmkrebsvorsorge rettet Leben

Grußwort

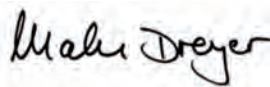
Sehr geehrte Herren und Damen,

seit fast 20 Jahren ist die Stiftung LebensBlicke für die Vorsorge und Früherkennung von Darmkrebs aktiv. Unter dem Motto „Vermeiden statt Leiden! Darmkrebsvorsorge rettet Leben“ hat die Stiftung gemeinsam mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. eine Wanderausstellung konzipiert, um auf das Risiko einer Erkrankung hinzuweisen, über Möglichkeiten zur Früherkennung zu informieren und den Patienten und Patientinnen die Angst vor der Darmspiegelung zu nehmen. Ich habe sehr gerne die Schirmherrschaft über die Kampagne zur Darmkrebsvorsorge übernommen.

Der Kampf gegen Krebs und die Information der Bürger und Bürgerinnen zu möglichen Vorsorgeuntersuchungen sind ein wichtiges gesundheitspolitisches Ziel der rheinland-pfälzischen Landesregierung. Daher beteiligt sie sich auch – gemeinsam mit dem Hausärzteverband, der Landesärztekammer und den Ärzten und Ärztinnen des öffentlichen Gesundheitswesens sowie der Techniker Krankenkasse, dem Radiosender Metropol FM und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung – an dieser Wanderausstellung. Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsleiden in Deutschland: Bei Männern ist es die

dritthäufigste, bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Dabei ist Darmkrebs in den meisten Fällen heilbar. Das gilt vor allem, wenn er frühzeitig erkannt wird. Die Stiftung LebensBlicke hat es sich zum Ziel gesetzt, auf die Möglichkeiten der frühzeitigen Aufklärung aufmerksam zu machen, denn bei keiner anderen Krebserkrankung sind Früherkennung und Vorsorge so erfolgversprechend wie bei Darmkrebs.

Ich danke allen Kooperationspartnern für die Kampagne und freue mich sehr, dass verschiedene Akteure das starke Bündnis mittragen. Ich lade Sie herzlich ein, sich über das Thema zu informieren, denn Darmkrebsvorsorge rettet Leben. Ich wünsche der Wanderausstellung und ihren Kooperationspartnern ein großes und interessantes Publikum sowie viele gute Begegnungen.



Malu Dreyer

Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz





Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Die Diagnose Darmkrebs wird jährlich bei etwa 28.000 Frauen und 34.000 Männern gestellt. Aber: Wenn Darmkrebs früh erkannt wird, hat er eine gute Prognose und kann in den meisten Fällen geheilt werden.

Daher haben Personen ab 55 Jahren die Möglichkeit, zur Krebsvorsorge eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Sie kann nach zehn Jahren wiederholt werden. Doch nur rund ein Viertel der Altersgruppe nimmt dieses Vorsorgeangebot bisher wahr.

Die Wanderausstellung „Vermeiden statt Leiden – Darmkrebsvorsorge rettet Leben“ möchte die Bevölkerung für das Thema Darmkrebsvorsorge sensibilisieren und dazu ermutigen, die Untersuchungsmöglichkeiten in Anspruch zu 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.

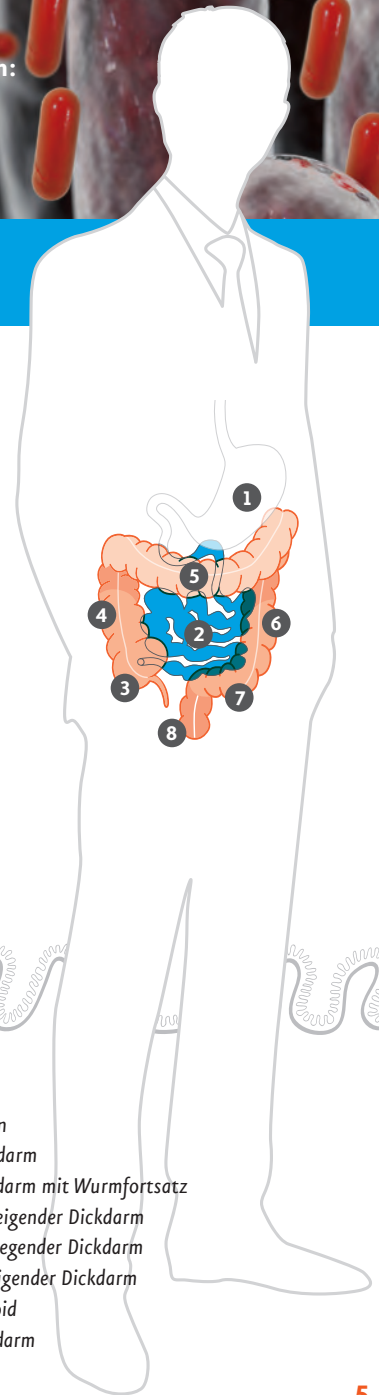
Dünndarm: Ort der Nährstoffaufnahme

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.

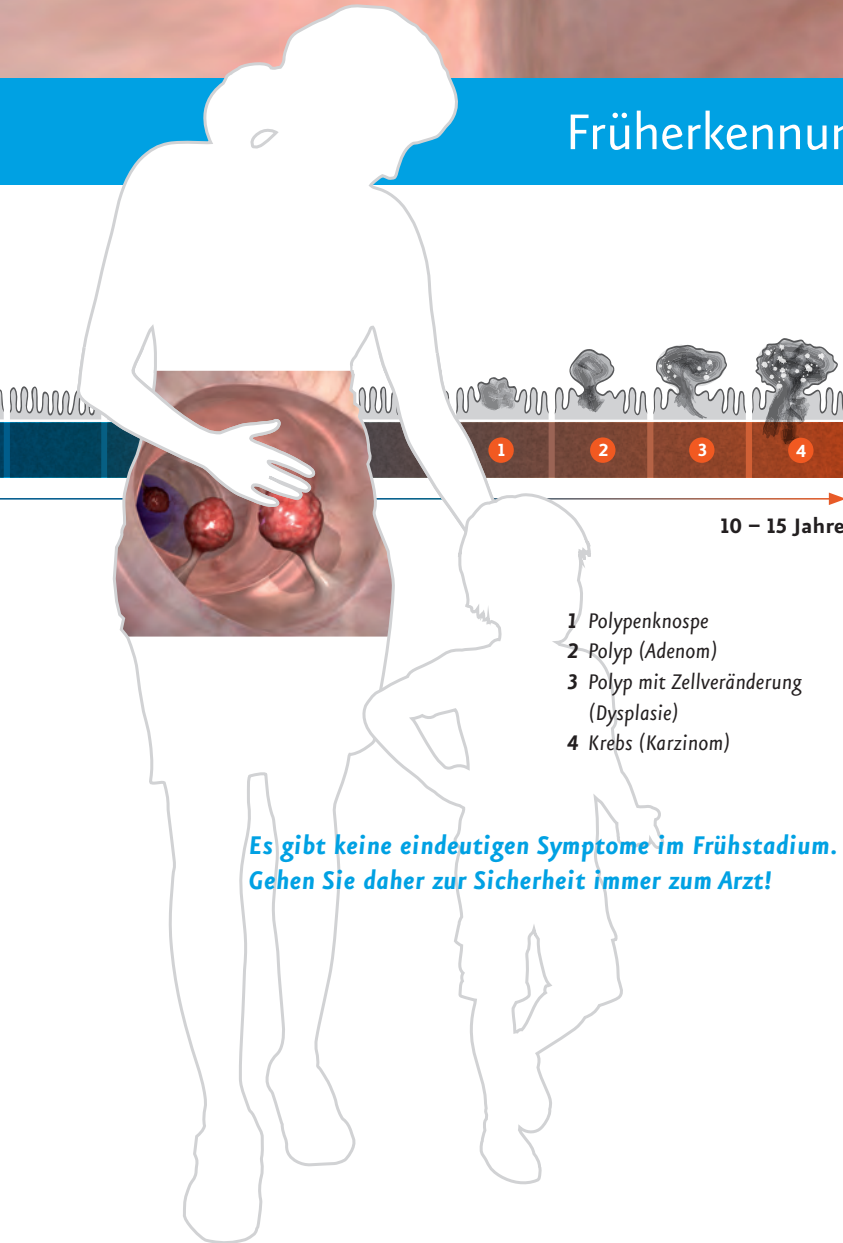
80 Prozent aller Abwehrzellen befinden sich im Dickdarm.



- 1 Magen
- 2 Dünndarm
- 3 Blinddarm mit Wurmfortsatz
- 4 aufsteigender Dickdarm
- 5 querliegender Dickdarm
- 6 absteigender Dickdarm
- 7 Sigmoid
- 8 Mastdarm

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



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

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

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.

Jährlicher Stuhltest

Immunologischer Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl

50 51 52 53 54 55 57 59 61 63 65

Darmspiegelung

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

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.

10 Jahre Vorsorge durch Darmspiegelung bedeutet:

180.000 verhinderte Krebserkrankungen

41.000 entdeckte Frühkarzinome

• Rückgang der Sterberate

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.

Bisher:

Seit 1. April 2017:

Chemisches Testverfahren

Vorteile

- einfach
- preiswert
- Senkung der Darmkrebssterblichkeit nachgewiesen

Nachteile

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

Neuer immunologischer Stuhltest

Vorteile

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

Nachteil

- teurer als chemischer Stuhltest

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).

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

Vorteile

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

Nachteile

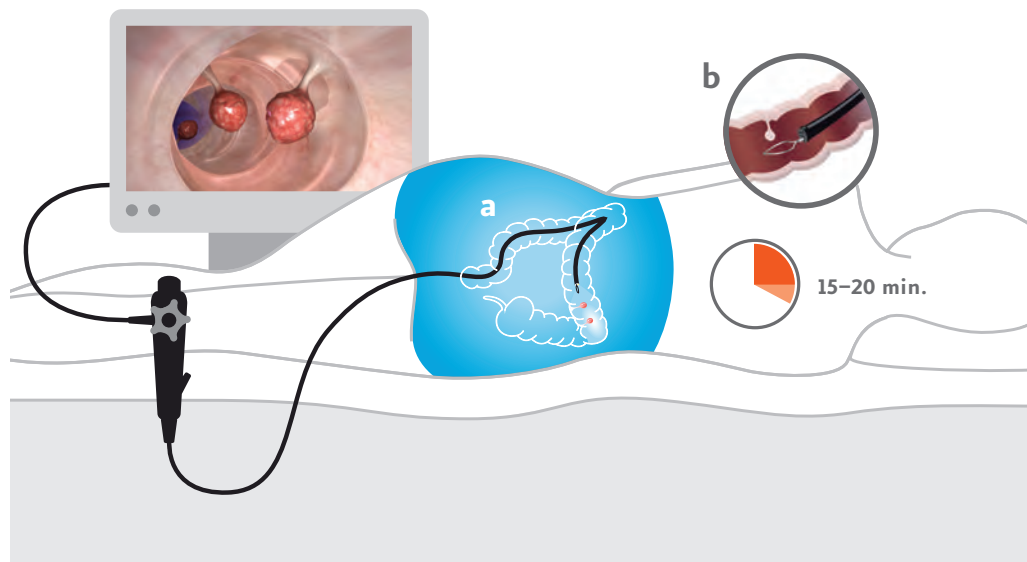
- vorher sorgfältige Darmreinigung mit 2 bis 4 Litern Trinklösung notwendig
- Komplikationen in seltenen Ausnahmefällen möglich (1–2 Fälle auf 1.000 Koloskopien)

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.

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.



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

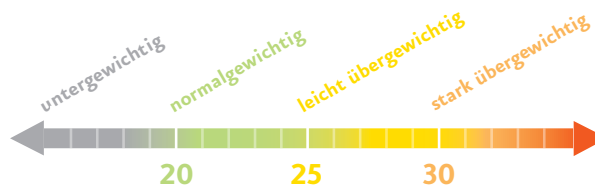
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht aus viel Gemüse und Obst, wenig rotem und verarbeitetem Fleisch sowie ausreichend Ballaststoffen. Diese befinden sich vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Sie regen die Darmtätigkeit an und unterstützen eine gesunde Darmflora.

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

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**

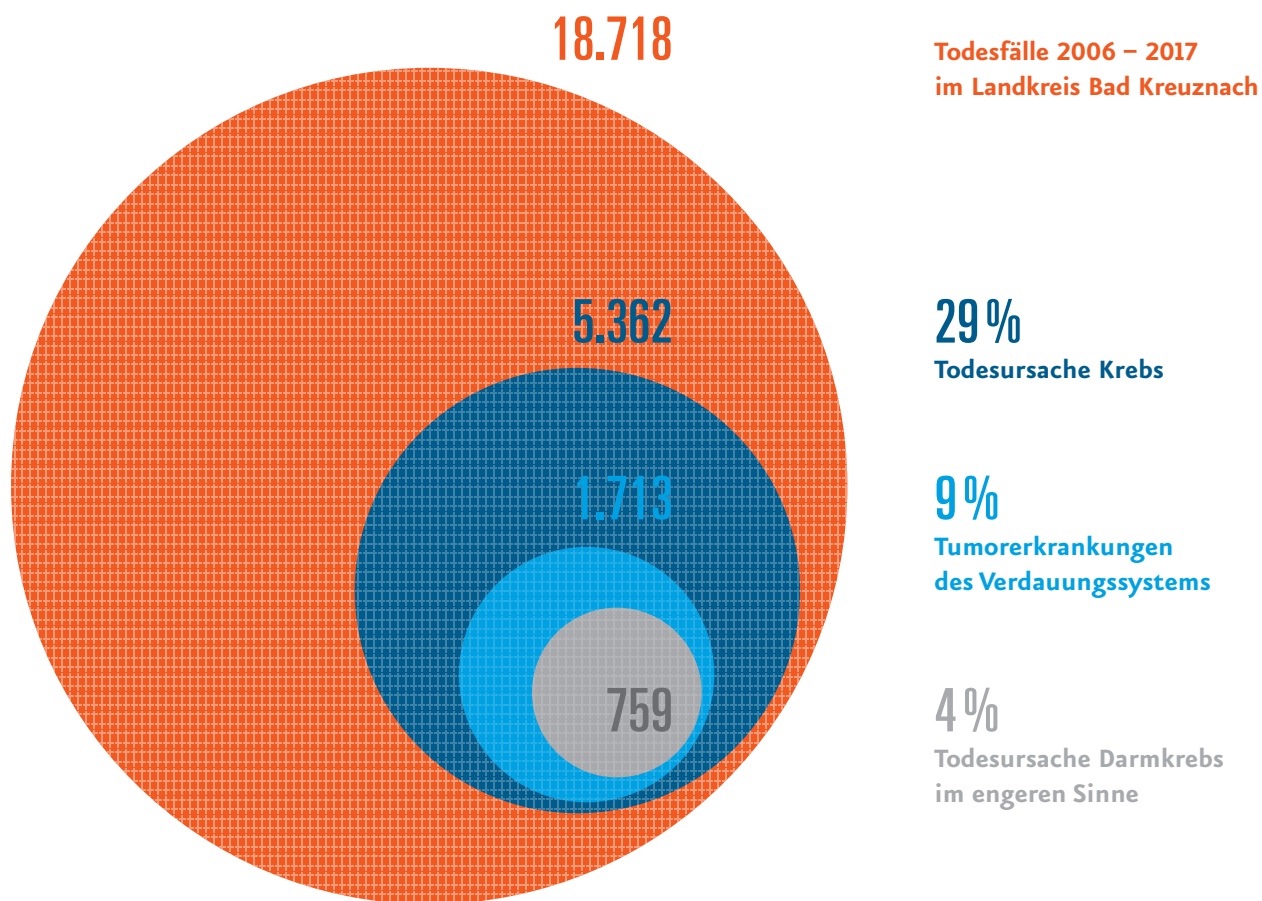


Die Interpretation des BMI ist immer auch abhängig vom individuellen Körperbau und dem Alter. Es gibt Menschen mit einem höheren Anteil an Muskelmasse (oft bei Männern) oder stärkerem Knochenbau, die somit auch mehr wiegen. Entscheidend ist der Anteil an Fettgewebe und dessen Verteilung. Fett an Hüften 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.



Fakten zur epidemiologischen Verbreitung von

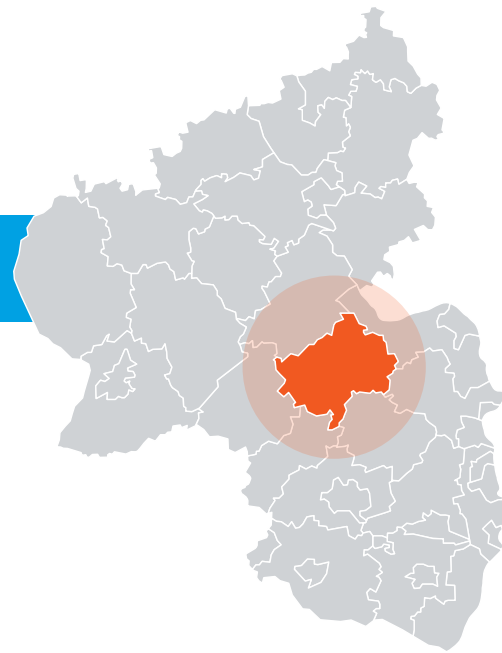


Darmkrebs am Beispiel Bad Kreuznach



4

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



Der Landkreis Bad Kreuznach

Mit einer Größe von 863 km² 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.

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. 1.713 Fälle waren Krebserkrankungen des Verdauungssystems mit vergleichbaren Präventionsansätzen. Darunter waren 759 Darmkrebsfälle im engeren Sinne. Damit geht jeder 25. Todesfall 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

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell,
Geschäftsführer der LZG

Autorinnen

Birgit Kahl-Rüther, Monika Kislik (LZG)

Redaktion

Alke Peters (LZG), apeters@lzg-rlp.de

Kooperationspartner /

Fachliche Beratung

Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt

Dr. Mehmet Ali Göksu

Dr. Ernst-Dieter Lichtenberg

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann

Grafische Gestaltung

Jörg Pelka, allergutendinge

Fotos

© Fotolia.com

(sabrinasobeck, nobeastsofierce, Kateryna_Kon,
dissooid, Alex, mast3r, pure-life-pictures)

Druck

Druckstudio Gallé GmbH, Klein-Winternheim

4. Auflage

5.000

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

