

# Vorsorge rettet Leben!

www.darmspezialisten.de

## Stuhltests\*

Ab dem 51. Lebensjahr haben Patienten Anspruch auf die Durchführung eines herkömmlichen Stuhltests. Dieser untersucht den Stuhl auf okkultes (verstecktes) Blut. Er basiert auf einer Farbstoffreaktion, die jedoch durch bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Blutwurst, Bananen, etc.) verfälscht werden kann. Deshalb ist vor der Durchführung des Tests eine Diät erforderlich. Wird dage-

gen ein immunologischer Okkultbluttest eingesetzt, ist keine Diäteinhaltung notwendig. Ein weiteres Verfahren zum frühen Nachweis von Polypen und Darmtumoren ist die Bestimmung eines Schlüsselenzyms im Stuhl, welches zusätzlich auch nicht blutende Darmtumoren und Polypen erkennen kann. Auch bei diesem Test ist keine zusätzliche Diät erforderlich. Fragen Sie Ihren Arzt!

Praxisstempel

## Eine Darmspiegelung ist unbedingt notwendig:

- bei positivem Stuhltest,
- bei sichtbarem Blut im/auf dem Stuhl oder Toilettenpapier,
- bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen,
- bei neu aufgetretenen anhaltenden Stuhlveränderungen,
- zur Kontrolle nach bereits erfolgter Polypentfernung
- und auf jeden Fall bei Menschen, in deren Familien bereits Darmkrebs vorgekommen ist!

**Klären Sie Ihr individuelles Risiko mit Ihrem behandelnden Arzt ab!**

## Gesunde Ernährung\*

Inzwischen weiß man, dass sich das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs durch einen gesunden Lebensstil senken lässt. So können Sie mit einer ausgewogenen, vegetarisch orientierten Ernährung einiges zum Schutz des längsten Verdauungsorgans tun. Ballaststoffe aus Obst, Gemüse und Vollkorn sorgen für einen zügigen Transport des Speisebreis. Der Darm ist auf die Mithilfe unzähliger Mikroorganismen angewiesen. Natürliche und möglichst gering verarbeitete Lebensmittel unterstützen ihr

Gedeihen. Zusätzlich kann die Darmflora gezielt mit Hilfe von positiven Keimen, so genannten Probiotika, gestärkt werden. Dies trägt ebenso wie ein moderates Ausdauertraining zu einer stabilen Gesundheit bei. Menschen, die ihrem Darm mehr Aufmerksamkeit schenken möchten, sollten bei einer Ernährungsumstellung behutsam vorgehen. Wichtig: die Bekömmlichkeit der Speisen. Eine individuelle Beratung und die Ratgeberbroschüre „Gesunder Darm“ bieten hierzu die Fachberater in Ihrem Reformhaus® an.

## Familiäre Disposition\*

Jeder Zwanzigste erkrankt im Laufe seines Lebens an Darmkrebs. Bei einem Drittel der Patienten war zuvor bereits ein enger Verwandter betroffen. Weitere fünf Prozent haben genetisch bedingt ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko. Deshalb haben die Techniker Krankenkasse (TK) und der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) das Projekt „Familien vor Darmkrebs schützen“ initiiert. Ein speziell für das Projekt entwickelter

Fragebogen ermöglicht es Betroffenen, ihr eventuell erhöhtes Darmkrebsrisiko zu erkennen. Anschließend können sie, je nach Ergebnis des Fragebogens, von einem Internisten oder Humangenetiker eingehend untersucht werden und gegebenenfalls, z.B. bei einem Internisten, schnellstmöglich eine Darmspiegelung durchführen lassen. Weitere Informationen zum Projekt der TK erhalten Sie unter: [www.tk-online.de/darmkrebs](http://www.tk-online.de/darmkrebs).

## Weitere Informationen

- zum Thema Darmkrebs: [www.darmkrebs.de](http://www.darmkrebs.de)
- zur Darmreinigung: [www.moviprep.de](http://www.moviprep.de)
- zur Colitis ulcerosa: [www.shire.de](http://www.shire.de)
- zu immunologischen Stuhltests: [www.preventis-online.de](http://www.preventis-online.de)
- zu enzymatischen Stuhltests: [www.darmkrebstest.de](http://www.darmkrebstest.de)
- zur gesunden Ernährung: [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)
- zum Projekt der TK: [www.tk-online.de/darmkrebs](http://www.tk-online.de/darmkrebs)

\* Diese Beiträge entstanden auf Grundlage von Pressemitteilungen. Für die Inhalte von in dem Flyer erwähnten Weblinks haftet allein der Betreiber der jeweiligen Website. Fotos Titel: Yuri Arcurs / fotolia. Fotos Innenteil: Pentax, edz Mittelhessen, Yuri Arcurs & spotlight studios / fotolia. Hrsg.: dbp Kommunikation GmbH & Co. KG · Europastraße 3 · 35394 Gießen · Telefon 06 41. 94 88 64-90



# Darmkrebs Vorsorge rettet Leben

www.darmspezialisten.de



mit freundlicher Unterstützung von

## Die Fakten

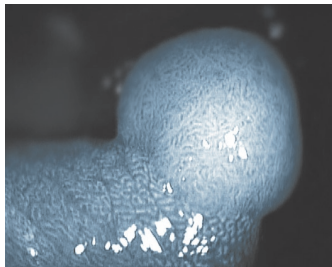
Darmkrebs gehört bei Männern und Frauen in Deutschland zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen. Über 73.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs, fast 28.000 sterben daran. Was

viele nicht wissen: Kaum einer Krebsart ist so leicht vorzubeugen wie dem Darmkrebs. Durch geeignete Vorsorgemaßnahmen könnten bis zu 90% dieser Erkrankungen vermieden werden.

## Was ist Darmkrebs?

Wenn ein Arzt von Darmkrebs spricht, meint er fast immer eine Krebserkrankung des Dickdarms (Kolonkarzinom) oder des Mastdarms (Rektumkarzinom). Beide werden häufig unter dem Begriff „kolorektale Karzinome“ zusammengefasst. Darmkrebs entsteht in den meisten Fällen aus Dickdarmpolypen, die zunächst gutartig sind. Es kann bis zu zehn Jahre dauern, bis ein Polyp bösartig wird und zu einem Tumor entartet. Häufig treten Beschwerden erst dann auf, wenn ein Tumor bereits gewachsen ist

oder auch andere Organe befallen wurden. Für eine vollständige Heilung ist es dann aber oft zu spät. Bei früh erkanntem Darmkrebs sind die Heilungschancen jedoch sehr gut.



Darm-Polyp

## Risiken

Man unterscheidet zwischen familiären und nicht-familiären Risiken. Die Veranlagung an Darmkrebs zu erkranken kann erblich sein. Es gibt zwei Hauptformen von erblichem Darmkrebs, das HNPCC (Hereditäres nichtpolyposes Kolonkarzinom) und die FAP (Familiäre adenomatöse Polyposis). Sie machen ca. 5-10% der Darmkrebsfälle aus. Deshalb sollten Menschen mit einer familiären Vorbelastung in jedem Fall, unabhängig vom Alter, eine Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen. Das größte nicht-familiäre Risiko ist ein hohes Alter. Darmpoly-

pen und Darmkrebs können grundsätzlich in jedem Alter entstehen. Jedoch erhöht sich ab dem 40. Lebensjahr das Risiko der Bildung von Darmpolypen deutlich. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko an Darmkrebs zu erkranken drastisch an. Zu den weiteren nicht-familiären Risiken gehören die Bildung von Dickdarmpolypen, das Rauchen von Zigaretten, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Stress. Auch Diabetes und chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) können das Darmkrebsrisiko erhöhen.

## Colitis ulcerosa: Nachhaltige Behandlung senkt Darmkrebsrisiko!

Die Colitis ulcerosa ist eine chronische, schubweise verlaufende Entzündung des Dickdarms. Sie beginnt meist bei jungen Erwachsenen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Betroffenen sind die oberflächlichen Schleimhautschichten im Dickdarm; es entstehen entzündliche Geschwüre, die leicht bluten. Typische akute Krankheitszeichen sind blutiger Stuhl, Durchfälle und Leibschmerzen. In den beschwerdefreien Phasen der Colitis ulcerosa ist meist ein normales Alltagsleben möglich. Nach einigen Jahren kann jedoch die chronische Entzündung zu einer Veränderung der Zellen und zu der Entstehung von Darmkrebs führen. Dieses Risiko wird durch die regelmäßige Einnahme von hochwirksamen Medikamenten deutlich verringert und daher auch seit einigen Jahren in den Leitlinien der Fachgesellschaften empfohlen. Der Wirkstoff dieser Medikamente wird außerdem zur Behandlung von leichten bis mittelschweren akuten Schüben der Colitis ulcerosa und zur

Aufrechterhaltung der Beschwerdefreiheit eingesetzt.

Wichtigstes Ziel dabei ist, dass der Wirkstoff in einer ausreichend hohen Konzentration den Ort der Entzündung, den Dickdarm, erreicht. Hierzu wurde nun eine hoch dosierte Tablette mit einer patentierten Freisetzungstechnologie (MMX®) entwickelt. Die Tabletten lösen sich gezielt am Ende des Dünndarms auf und setzen den Wirkstoff über den gesamten Dickdarm gleichmäßig frei. Die nur einmal tägliche Einnahme von zwei Tabletten in der Langzeittherapie ermöglicht in der Regel eine gute Integration in den Tagesablauf und gibt den Patienten die Freiheit für einen aktiven Tag.

Da jedoch auch bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme bei Colitis-ulcerosa-Patienten das Risiko für Darmkrebs noch erhöht ist, werden zur Vorsorge zusätzlich Darmspiegelungen mit der Entnahme von Gewebeproben empfohlen. Fragen Sie Ihren Arzt!



Spitze und Griff Koloskop

## Die Darmspiegelung

Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist das beste und sicherste Vorsorgeinstrument. Sie ermöglicht nicht nur eine umfassende Diagnose, sondern bietet gleichzeitig Therapiemöglichkeiten, wie zum Beispiel das Abtragen von Polypen (mögliche Vorstufen von Darmkrebs) oder die Entnahme von Gewebeproben. Bei dieser risikoarmen Untersuchung wird der leere Darm mit einem dünnen, flexiblen Schlauchsystem, welches mit einer hochempfindlichen Videokamera ausgerüstet ist, untersucht. Eine Darmspiegelung dauert in der

Regel ca. 15-20 Minuten. Wenn Polypen abgetragen oder Gewebeproben entnommen werden müssen, kann sich die Untersuchungszeit entsprechend verlängern. Auf Wunsch kann vor der Untersuchung auch eine Beruhigungsspritze gegeben werden, so dass der Patient die Prozedur „verschläft“. Die Darmspiegelung wird ab dem 56. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. In Verdachtsfällen (z.B. einer familiären Vorbelastung) werden die Kosten bereits vor dem 56. Lebensjahr übernommen. Fragen Sie Ihren Arzt!

## Vorbereitung auf die Darmspiegelung\*

Ein sauberer Darm ist die Voraussetzung für eine sichere Diagnose bei der Darmspiegelung. Der Arzt hat freie Sicht und kann den Darm bis in den letzten Winkel einsehen. Auch kleinste Veränderungen der Darmschleimhaut, die sich im Laufe der Jahre zu einem Tumor entwickeln können, werden so sicher entdeckt und können noch während der Untersuchung abgetragen werden. Dadurch erhöht sich die Sicherheit, nicht an Darmkrebs zu erkranken. Bisher mussten Patienten zur optimalen Darmreinigung vier Liter einer salzigen Lösung trinken, was für viele eine Belastung darstellte und nicht von jedem zu bewältigen war. Die Folge waren verschobene Termine oder Untersuchungen mit beeinträchtigter Sicht.

Seit 2007 ist ein Pulverpräparat (Moviprep®) erhältlich, welches in Wasser aufgelöst, mit nur zwei

Litern PEG-Trinklösung eine optimale Sauberkeit des Darms erreicht. Die Lösung schmeckt angenehm nach Zitrone, was das Trinken für den Patienten wesentlich erleichtert. Ein weiterer Liter klare Flüssigkeit (z.B. Tee, klare Brühe) wird empfohlen und ist frei wählbar. Fragen Sie Ihren Arzt!

