

# DARMKREBS -

LASS ES  
NICHT DEIN  
PROBLEM  
SEIN!



## FAKTEN

Zweithäufigste Krebstodesursache  
in Deutschland

Jährlich erkranken fast 64.000 Menschen neu an Darmkrebs, rund 26.000 sterben daran. Früh erkannt ist diese Krankheit jedoch gut heilbar.

Männer sind früher und doppelt so stark gefährdet wie Frauen.

Eine achtsame Lebensweise (gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung) ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

AB  
50

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE

**DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG**

**UND NEHMEN SIE REGELMÄßIG TEIL!**

# WAS KÖNNEN SIE TUN?

## Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung

**Ab dem 50. Lebensjahr** empfiehlt die Deutsche Krebshilfe Männern und Frauen, die Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen: **1 mal im Jahr Stuhl-Blut-Test und 1 mal in 10 Jahren eine Darmspiegelung.** Unabhängig davon, ob Risikofaktoren vorliegen oder nicht. Denn mit dem Alter steigt das Darmkrebsrisiko deutlich an. Nur etwa 10 Prozent der Betroffenen sind zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 55 Jahre.

Zur **Effizienz** der koloskopischen Darmkrebsvorsorge liegen Hochrechnungen aus einer groß angelegten **Studie des deutschen Krebsfrüherkennungs-Programms** vor: Von 2002 bis Ende 2010 sind laut dieser Studie durch die **Darmspiegelung rund 100 000 Darmkrebserkrankungen verhindert** und weitere rund **50 000 in einem frühen, oft heilbaren Stadium entdeckt** worden.

**Bei erblicher Belastung** kann darüber hinaus ein **spezielles und engmaschigeres Früherkennungsprogramm sinnvoll** sein (in sechs Zentren des Verbundprojektes „Erblicher Darmkrebs“ der Deutschen Krebshilfe).

## Führen Sie eine achtsame Lebensweise

**Bewegen Sie sich regelmäßig,** treiben Sie Sport und **ernähren Sie sich gesund.**

