

- Dr. med. Ingrid König | 02625 Bautzen
- Dr. med. Christine Kriesche | 09130 Chemnitz
- Dr. med. Roland Kuchta | 04103 Leipzig
- Dipl.-Med. Sören Mehlhose | 09117 Chemnitz
- Dr. med. Dietrich Meißner | 09117 Chemnitz
- Dr. med. Wolf-Dieter Michel | 01127 Dresden
- Dr. med. Steffen Palm | 01744 Dippoldiswalde
- Prof. Dr. med. Jens Papke | 01844 Neustadt/Sachsen
- Dr. med. Andrea Reinhold | 01309 Dresden
- Dr. med. Franz Sandforth | 01097 Dresden
- Dr. med. Detlef Schmidt | 01307 Dresden
- Dr. med. Niels Teich | 04105 Leipzig
- Dr. med. Matthias Tischer | 01127 Dresden
- Dipl.-Med. Hans Vibrans | 09126 Chemnitz
- Dr. med. Holger Vogt | 08141 Reinsdorf

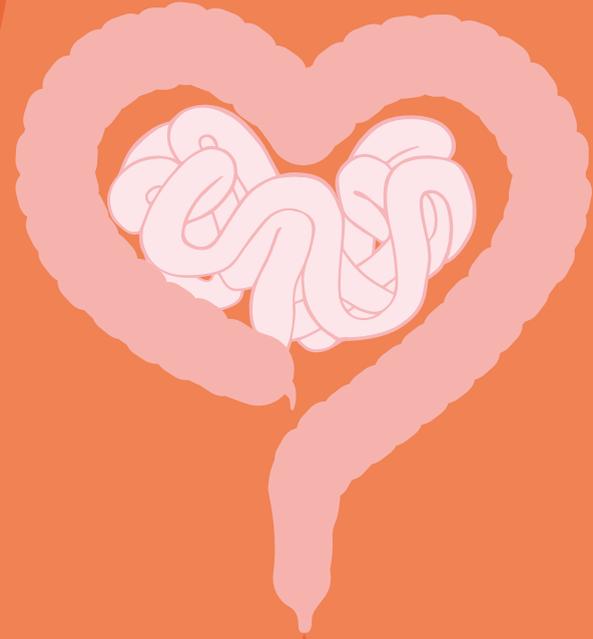
Hauptsponsor:



Partner und Sponsoren:



**DARMKREBSMONAT MÄRZ 2015 IN SACHSEN**  
**AUS LIEBE ZUR**  
**VORSORGE**  
**GEHEN**



Information zur  
 Darmkrebsvorsorge

**Die Extradosis Darmkrebsvorsorge im Freistaat**

Ein Zusammenschluss von niedergelassenen Gastroenterologen bietet am **18. und 21. März zusätzliche Koloskopien** für Ihre Vorsorge an. Hierfür können Sie sich **ab dem 26. Februar telefonisch anmelden: 0351-8404 1794**

**Diese Gastroenterologen bieten die ExtraDosis Darmkrebsvorsorge an:**

- Dr. med. Holger Bierbaum | 02977 Hoyerswerda
- Dr. med. Henry Born | 04207 Leipzig
- Dr. med. Hagen Bruder | 01219 Dresden
- Dipl.-Med. Ulrike Burkhardt | 08523 Plauen
- Dr. med. Thomas Ebert | 01796 Pirna
- Dr. med. Elisabeth Fleischer | 01705 Freital
- Dr. med. Gerd Focke | 01309 Dresden
- Dr. med. Sven Frach | 01099 Dresden
- Dr. med. Helmut Gabel | 08280 Aue
- Dr. med. Gereon Goebels | 01187 Dresden
- Gemeinschaftspraxis Dr. med. Christian Haferland/  
 Dipl.-Med. Gerald Urban | 02827 Görlitz
- Dr. med. Barbara Hanspach | 09130 Chemnitz
- PD Dr. med. Gerhard Heptner | 01069 Dresden
- Dr. med. George Johannes | 01558 Großenhain
- Dr. med. Hans-Hendrik Knäbchen | 09496 Marienberg

## Wie und warum entsteht Darmkrebs?

Darmkrebs ist derzeit die dritthäufigste Tumorerkrankung in Deutschland, so die Daten der deutschen Krebsregister. Rund 90 Prozent der Darmkrebserkrankungen entwickeln sich aus zunächst gutartigen Darmpolypen. Diese Entartung vom Darmpolyp (Adenom) zum Krebs (Karzinom) kann rund zehn Jahre dauern. Mit höherem Alter nimmt das Krebsrisiko zu – die meisten Krebspatienten sind über 50 Jahre alt.

Ursache für die Entwicklung gesunder Schleimhautzellen der Darmwand zu Tumoren sind aufeinander folgende Genveränderungen (Mutationen). Sie führen schließlich zum Verlust der natürlichen Wachstumskontrolle der Zellen, sodass diese sich als Krebszellen bösartig und zerstörerisch ausbreiten können.

## Die Vorsorge-Darmspiegelung

### Die Voruntersuchung:

Einige Tage vorm Vorsorgetermin werden die Gerinnungswerte des Blutes getestet und über die Untersuchung informiert. Steht der Termin fest, sollte für diesen Tag eine Begleitung organisiert werden: Nach der Untersuchung sind Patienten oft nicht verkehrstüchtig.



### Der Vortag:

Auf kernhaltiges Obst und Gemüse bitte verzichten. Besser ist ballaststoffarme Kost und viel Tee oder Wasser. Mittags nur noch leichte Kost wählen.



## Wie sich Darmkrebs früh erkennen lässt

Beim jährlichen Check-up informiert der Hausarzt über die Krebsvorsorge. Wer 50 Jahre oder älter ist, hat den gesetzlichen Anspruch auf Darmkrebs-Früherkennung. Es empfiehlt sich jedoch, den Arzt früher darauf anzusprechen, ob solche Untersuchungen schon vor dem 50. Geburtstag sinnvoll sind.

### Die wichtigsten Vorsorgemethoden

- **Austastung:** Der Arzt tastet den Mastdarm ab. Diese Methode ist sehr ungenau, da nur Tumore im unteren Mastdarm erfasst werden und sehr kleine Tumore unentdeckt bleiben.
- **Stuhltest:** Verborgenes Blut im Stuhl kann ein Hinweis auf Polypen oder Tumoren im Darm sein. Mit dem vom Arzt bereitgestellten Testbrief lassen sich geringe, für das Auge unsichtbare Spuren versteckten (okkulten) Bluts im Stuhl nachweisen. Es gibt aber auch Tests in der Apotheke. Sie ersetzen den Arztbesuch nicht. Jedes positive Ergebnis muss vom Facharzt abgeklärt werden.
- **Darmspiegelung:** Die effektivste Methode der Früherkennung bietet die größtmögliche Sicherheit. Ist der Befund unauffällig, muss die Untersuchung erst nach zehn Jahren wiederholt werden.

### Der Abend vor der Darmspiegelung:

Gegen 18 Uhr beginnt die Einnahme der abführenden Trinklösung. Damit wird der Darm gereinigt, so dass der Arzt alle Unregelmäßigkeiten auf der Darmschleimhaut erkennen kann. Feste Nahrung ist ab jetzt tabu.



### Am Morgen des Untersuchungstags:

Etwa zwei Stunden vor der Koloskopie erfolgt die letzte Einnahme der Trinklösung.

- **Die Kosten:** Bei familiärer Veranlagung zu Darmkrebs oder sonstigen besonderen Risiken werden alle Vorsorgeuntersuchungen schon bei jungen Menschen bezahlt. Grundsätzlich zahlen die Krankenkassen den Okkultbluttest und die Austastung ab dem Alter von 50 jährlich. Ab dem Alter von 55 zahlen die Krankenkassen eine Darmspiegelung.

## Wie lassen sich Darmkrebs-Risiken verringern?

Wer die Regeln eines gesunden Lebensstils beherzigt, kann sein Risiko deutlich senken. Dazu gehören

- **Regelmäßige Bewegung:** eine Richtschnur sind 10.000 Schritte am Tag.
- **Ausreichend Ballaststoffe in der Nahrung:** gut sind Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse. Darmkrebsfördernd dagegen ist rotes Fleisch oder verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst. Ganz allgemein ist es wichtig, sich bei Fleisch und Wurstwaren zurückzuhalten – mehr als 600 Gramm pro Woche sind nicht empfohlen. Derzeit konsumieren die Deutschen jedoch das Doppelte.

- **Das Krebsrisiko lässt sich minimieren:** Wer Tabak meidet und den Alkoholkonsum begrenzt, ist weniger gefährdet. Übergewicht ist ein weiterer Risikofaktor für Darmkrebs – der Body-Mass-Index (BMI) sollte nicht über 25 liegen. Bauchbetontes Übergewicht liegt vor, wenn der Taillenumfang bei Frauen mehr als 80 Zentimetern und bei Männern ein Meter beträgt.

Geerbte Gefahr: Ein generell höheres Krebsrisiko haben Menschen, in deren Familie es schon Tumorerkrankungen gab oder die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung oder Diabetes leiden. Genveränderungen im Darm können allerdings auch schon von den Eltern geerbt werden. Dann bedarf es deutlich weniger Zeit, damit sich genetische Schäden ansammeln, so dass Krebs hier bereits im jüngeren Alter entstehen kann. Bei einem familiären Risiko ist deshalb besondere Vorsicht geboten.

### Die Untersuchung:

Die Patienten liegen in Seitenlage. Es besteht die Wahl zwischen einer Kurzschlafspritze – dann wird die Darmspiegelung verschlafen – oder volles Bewusstsein, um die Untersuchung des Darms „live“ am Monitor zu sehen. Die Koloskopie dauert etwa eine halbe Stunden. Komplikationen kommen sehr selten vor. Damit der Gastroenterologe kleinste Veränderungen der Schleimhaut erkennen kann, wird über das flexible Endoskop Luft in den Darm geführt.



### Das Koloskop:

Mit einem Durchmesser von zehn Millimetern ist es kleiner als ein Ein-Cent-Stück und verfügt neben einer Minikamera und einer Lichtquelle über einen Arbeitskanal, in dem unter anderem eine Schlinge zum Abtragen von Polypen eingeführt werden kann. Vorsorge und Behandlung in Einem: Entdeckt der Arzt Darmpolypen, entfernt er diese sofort mit der Schlinge. So kann erst gar kein Krebs entstehen.



### Nach Abschluss der Untersuchung:

Wer eine Kurzschlafspritze gewählt hat, braucht nun noch eine gute Stunde, um wieder wach zu sein. Danach kann er in Begleitung nach Hause gehen.