Mehr Wissen?

Hier gibt's Infos und Beratung – persönlich & direkt

Universitätsmedizin Mainz
06131 17-7574 (oder -7575)
www.unimedizin-mainz.de

Informations- und Beratungszentren der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Koblenz: 0261 988650
Trier: 0651 40551
Ludwigshafen: 0621 578572
Kaiserslautern: 0631 4147230
Mainz: 06131 9201609

www.krebsgesellschaft-rlp.de

Infonetz Krebs
0800 80708877 (kostenfrei, Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail krebshilfe@infonetz-krebs.de

www.infonetz-krebs.de

Alle Infos zu der Ausstellung –
plus mehr Ausstellungen
zum Weiterstöbern!

Interesse?

Wir helfen gerne weiter unter
E-Mail ausstellungen@lzg-rlp.de

Impressum

Herausgegeben von der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.
Susanne Herbel-Hilgert
Geschäftsführerin der LZG

Text & Konzept
Susanne Schneider
www.freistil-texte.de

Grafische Gestaltung
Jörg Pelka
www.allergutendinge.de

Illustration
Christine Rösch

Druck
I.B Heim
www.ibheim.de

Materialien zur Gesundheitsförderung 34 LZG-Schriftenreihe Nr. 355 2025

Unter der Schirmherrschaft von
RheinlandPfalz
MINISTERPRÄSIDENT
ALEXANDER SCHWEITZER

Ein Kooperationsprojekt von
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

LebensBlicke
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

Gefördert durch
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

BARMER

Krebsprävention

Familiärer Darmkrebs

Früh informiert – besser geschützt.

Alles Wichtige aus der Ausstellung – kompakt für dich.

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

Familiärer Darmkrebs
Ein unbekanntes Risiko

Etwa 55.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr an Darmkrebs. In ungefähr jedem dritten Fall gibt es eine familiäre oder erbliche Vorbelastung und damit ein erhöhtes Risiko.

Ein Verdacht auf familiäre Vorbelastung besteht, wenn eine Person aus der direkten Verwandtschaft an Darmkrebs oder einer Krebsvorstufe erkrankt ist: **Eltern, Großeltern oder Geschwister.**

Besonders aufmerksam sollte man sein, wenn die Erkrankung vor dem 50. Lebensjahr auftrat oder wenn bei mehreren Familienmitgliedern im Laufe ihres Lebens Darmkrebs oder Vorstufen davon (sogenannte Adenome) diagnostiziert wurden.

Erblicher Darmkrebs liegt vor, wenn eine vererbbare genetische Veränderung nachgewiesen werden kann. Am häufigsten ist das Lynch-Syndrom. Bei **familiärem Darmkrebs** ist nicht bekannt, woran die Häufung innerhalb der Familien liegt.

Je mehr Fälle von Darmkrebs in einer Familie vorkommen, desto wichtiger ist die rechtzeitige Vorsorge. Denn Darmkrebs entsteht häufig aus zunächst harmlosen Polypen. Werden diese rechtzeitig entdeckt und entfernt, kann der Krebs oft verhindert werden.

Neugierig auf mehr?
In den Interviews zur Ausstellung gibt's noch mehr Fakten rund um familiären Darmkrebs.

Verpasst?
Kein Problem – du findest sie auch auf unserer Website!

Die drei Elemente der Vorsorge

1 **Erkundige dich in deiner Familie,** ob schon einmal jemand Darmkrebs hatte.

JA:

2 **Du solltest früher als üblich zur Vorsorge gehen!** Sprich deine Ärztin oder deinen Arzt darauf an.

Faustregel:

→ Zehn Lebensjahre, bevor der Krebs bei direkten Verwandten aufgetreten ist. Beispiel: Wenn ein Elternteil mit 45 Jahren erkrankt ist, solltest du mit 35 zur Vorsorge gehen.

Schon gewusst?

NEIN:

Denke daran, **mit 50 Jahren zur Darmkrebs-Vorsorge** zu gehen. Achte auf einen gesunden Lebensstil und auf folgende Alarmzeichen:

→ Blut im Stuhl
→ anhaltende Bauchschmerzen
→ plötzliche Veränderung der Verdauung
→ unerklärlicher Gewichtsverlust
→ dauerhafte Müdigkeit

Diese Symptome müssen nicht zwangsläufig auf Krebs hinweisen, sollten aber medizinisch abgeklärt werden.

Darmkrebs in der Familie?

Generell haben alle krankenversicherten Menschen in Deutschland **ab 50 Jahren** Anspruch auf Darmkrebs-Vorsorge. Sie werden von ihrer Krankenkasse eingeladen. Zur Auswahl stehen:

- **alle zwei Jahre Stuhltest** auf nicht sichtbares Blut oder
- **Darmspiegelung –** zweimal im Abstand von zehn Jahren

3 **Tu deinem Darm etwas Gutes!**
Denn: Vorsorge beginnt im Alltag. Egal, ob du vorbelastet bist oder nicht.

→ Reduziere fettes Essen, rotes Fleisch und verarbeitete Lebensmittel, wie Wurst, Schinken und Fertigprodukte.
→ Iss dafür umso mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
→ Meide kalorienreiche, stark gesüßte Lebensmittel und Getränke.
→ Verzichte auf Alkohol und Nikotin.
→ Bringe Bewegung in deinen Tag und achte auf dein Gewicht.

Noch was!

Hilf auch anderen!

Sprich in deiner Familie und deinem sozialen Umfeld über familiären Darmkrebs und motiviere andere zur Vorsorge.