

Zur Vorbeugung

Merkblatt

Vor Darmkrebs kann man sich schützen!

Vorbeugung: Das hält den Darm gesund

- faserstoffreiche Kost, viel Obst und Gemüse
- wenig tierische Fette verwenden
- rotes Muskelfleisch meiden, Geflügel und Fisch bevorzugen
- Stuhlgang regulieren
- Normal- und Idealgewicht anstreben

Schutz durch Vorsorge:

- ab dem 45. Lebensjahr jedes Jahr zum Arzt gehen
- bei Darmkrebs in der Familie den Hausarzt nach dem eigenen Risiko fragen
- Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen

Was sollte bei der Vorsorgeuntersuchung geschehen?

- jährlich: Test auf Blut im Stuhl
- all drei bis fünf Jahre Spiegelung des Enddarms
- einmal im Leben vollständige Dickdarmspiegelung

Was bringt die Vorsorge?

- bei jährlichen Terminen ein Drittel weniger Todesfälle durch Dickdarmkrebs durch die frühzeitige Erkennung von Darmkrebs und seinen Vorstufen!

Wann muss ich sofort zum Arzt?

- Beschwerden, die auf Darmkrebs hindeuten können:
- Änderungen der Stuhlgewohnheiten (neu aufgetretene Verstopfung, Durchfall, Wechsel zwischen beidem)
 - Blut auf oder im Stuhl, Bauchkrämpfe, "falscher Freund", Leistungsknick

Wünschen Sie weitere Informationen, dann [kontaktieren](#) Sie uns ...