

## FAZIT: VORSORGE IST DER SCHLÜSSEL!

Darmkrebs ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung, die in vielen Fällen durch frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen und einen gesunden Lebensstil verhindert oder in einem frühen Stadium erkannt werden kann.

Nutzen Sie die Möglichkeit, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeigneten Untersuchungen.

Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum können das Risiko einer Erkrankung weiter verringern.

**Setzen Sie auf Prävention und Früherkennung – es kann Ihr Leben retten.**

## KONTAKT

### CHEFARZT KLINIK FÜR ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

**Prof. Dr. med. Torben Glatz**  
Facharzt für Chirurgie  
und spezielle Viszeralchirurgie  
Telefon 0 36 31 / 41-23 03  
E-Mail [allgemeinchirurgie@shk-ndh.de](mailto:allgemeinchirurgie@shk-ndh.de)

### SEKRETARIAT ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Telefon 0 36 31 / 41-23 03  
Telefax 0 36 31 / 41-23 02

### CHEFARZT KLINIK FÜR INNERE MEDIZIN II

**Dr. med. Peter Tarillion**  
Facharzt für Innere Medizin/Gastro-  
enterologie  
Telefon 0 36 31 / 41-23 09  
E-Mail [innere.klinik2@shk-ndh.de](mailto:innere.klinik2@shk-ndh.de)

### SEKRETARIAT INNERE MEDIZIN II

Telefon 0 36 31 / 41-23 09  
Telefax 0 36 31 / 41-23 10

### WICHTIGE RUFNUMMERN

**Zentrale / Vermittlung**  
Telefon 0 36 31 / 41-0

Parkplätze stehen Ihnen direkt auf dem Klinikgelände in ausreichender Zahl zur Verfügung. **Notfälle jederzeit über die Zentrale Notaufnahme des Südharz Klinikums Ebene 1.** In diesem Flyer sind immer sämtliche Geschlechter angesprochen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir jedoch an manchen Stellen auf die explizite Nennung aller Formen.



Präventiv: Regelmäßige Bewegung und eine ballaststoffreiche gesunde Ernährung



## PRÄVENTION DARMKREBSVORSORGE



**SÜDHARZKLINIKUM**

Medizin ist Verantwortung.

Südharz Klinikum Nordhausen  
gemeinnützige GmbH  
Dr.-Robert-Koch-Straße 39  
99734 Nordhausen  
Telefon 0 36 31 / 41-0  
Telefax 0 36 31 / 41-21 42  
E-Mail [info@shk-ndh.de](mailto:info@shk-ndh.de)  
Internet [www.shk-ndh.de](http://www.shk-ndh.de)

**SÜDHARZKLINIKUM**

Medizin ist Verantwortung.

## DARMKREBSVORSORGE: EIN ENTSCHEIDENDER SCHRITT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Darmkrebs, auch als kolorektales Karzinom bekannt, gehört zu den häufigsten Krebsarten in Deutschland. Jährlich erkranken etwa 60.000 Menschen, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter steigt.

Obwohl Männer etwas häufiger betroffen sind als Frauen, ist Darmkrebs derzeit die zweithäufigste Tumorerkrankung bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern in Deutschland

(Quelle: Krebsregisterdaten Robert-Koch-Institut).

### Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen:

- genetische Veranlagung,
- ungesunde Ernährung,
- Übergewicht,
- Bewegungsmangel und
- Rauchen.

Besonders tückisch ist, dass Darmkrebs oft lange keine Symptome verursacht und sich erst bemerkbar macht, wenn die Krankheit bereits fortgeschritten ist.

**Eine frühzeitige Diagnose ist daher von entscheidender Bedeutung.**

## FRÜHERKENNUNG UND VORSORGE MÖGLICHKEITEN

Ab dem 50. Lebensjahr sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen unerlässlich. Während Frauen alle zwei Jahre eine Stuhluntersuchung durchführen lassen können, sind Männer zum jährlichen Stuhltest oder zu zwei Koloskopien im Abstand von zehn Jahren eingeladen. Die wichtigsten Methoden der Darmkrebs-Früherkennung sind:

### Darmspiegelung (Koloskopie)

Für eine Darmspiegelung muss der Darm mittels eines Abführmittels gereinigt werden. Bei der Untersuchung kann der Arzt nun die Darmwand mit dem flexiblen Endoskop nach Wucherungen (Polypen) absuchen und diese entfernen, bevor sie sich zu Krebs entwickeln. Diese Methode gilt als effektivste Vorsorgeuntersuchung gegen Darmkrebs.

### Immunologischer Stuhltest (iFOBT)

Mit diesem Testverfahren können mithilfe von Antikörpern winzige Mengen an menschlichem Blut im Stuhl aufgespürt werden, die auf Polypen oder Tumore im Darm hinweisen könnten. Ein positives Ergebnis kann ein Hinweis auf eine Darmkrebserkrankung sein, erfordert jedoch eine weitergehende Untersuchung wie eine Koloskopie.

## PRÄVENTION – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Eine gesunde Lebensweise trägt maßgeblich zur Senkung des Darmkrebsrisikos bei.

- Achten Sie auf eine **ballaststoff- und vitaminreiche\* Ernährung**, die vor allem auf Vollkorn- und Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie frischem Gemüse und Obst basiert. (\* vor allem Vitamin A, C, D und E)
- **Reduzieren** Sie den Konsum von **rotem und verarbeitetem Fleisch (Wurst)** sowie von **fettreichen Lebensmitteln**.
- **Regelmäßige Bewegung** und ein gesundes Körpergewicht sind ebenfalls wichtige Faktoren zur Prävention.
- Auch das **Vermeiden** von **Rauchen** und der **maßvolle Umgang mit Alkohol** tragen dazu bei, das Risiko zu senken.

**Beobachten Sie** zudem aufmerksam **Ihren Körper** und achten Sie auf etwaige Warnzeichen wie:

- **Unklare Stuhlgangsveränderungen** wie Verstopfung, Durchfall oder etwa bleistift dünner Stuhl.



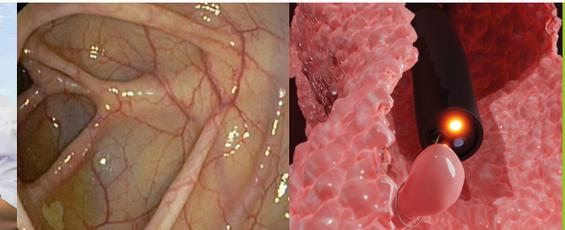
Stuhltest-Set



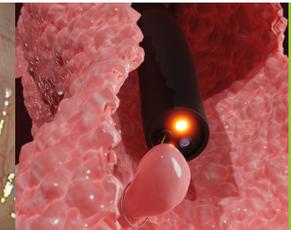
Darmentleerung mittels Abführmittel vor der Koloskopie (Darmspiegelung)



Flexibles Endoskop



Darmschleimhaut



Entfernung von Dickdarmpolypen

**Je früher** der Krebs entdeckt wird, **desto besser** sind die **Heilungschancen**. Die Therapiemöglichkeiten reichen von chirurgischen Eingriffen bis hin zu Chemotherapien und zielgerichteten Therapien.

### Guajak-Test

Dieser Test wurde vom immunologischen Stuhltest abgelöst, da er eine geringere Nachweissicherheit bietet. Hier wird eine Stuhlprobe auf einen Teststreifen aufgebracht. Färbt sich dieser blau, ist das ein Hinweis auf Blut im Stuhl – aber kein sicherer Nachweis von menschlichem Blut.

- **Unklare Mittel- und Unterbauchbeschwerden**, häufige Blähungen oder wiederkehrende Bauchschmerzen, die länger als eine Woche anhalten.
- Auch **Blut im Stuhl**, **unerklärlicher Gewichtsverlust**, **ständige Müdigkeit** oder **tastbare Verhärtungen** im Bauchraum sollten **unbedingt ärztlich abgeklärt** werden!