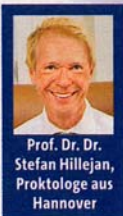


# Wie hoch ist Ihr Darmkrebsrisiko?

Jährlich sind rund 65 000 Menschen in Deutschland von der Diagnose Darmkrebs betroffen. Da ist es enorm wichtig, sein individuelles Erkrankungsrisiko rechtzeitig zu erkennen

Die gute Nachricht ist: „Darmkrebs ist in über 90 Prozent der Fälle heilbar – wenn er frühzeitig erkannt wird“, erklärt die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. in Frankfurt am Main. Finden Sie jetzt heraus, wie gefährdet Sie sind, beantworten Sie die Fragen unseres Experten Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Bitte kreuzen Sie dabei jeweils nur eine Antwortmöglichkeit an.



Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan,  
Proktologe aus  
Hannover

Der Darm ist der wichtigste Teil unseres Verdauungstrakts



Zu oft Fast Food – das tut dem Darm nicht gut

## 1. Wie alt sind Sie?

- A) 44 oder jünger
- B) 45 bis 65
- C) Über 65

## 2. Wie schätzen Sie Ihr Gewicht ein?

- A) Unter- bis Normalgewicht (BMI\* zwischen <18 und 25)
- B) Übergewicht (BMI zwischen 26 und 35)
- C) Starkes Übergewicht (BMI größer als 36)

## 3. Wie häufig bewegen Sie sich mehr als 30 Minuten am Stück?

- A) Täglich
- B) 2- bis 3-mal wöchentlich
- C) Selten bis nie

## 4. Wie häufig trinken Sie Alkohol?

- A) Selten bis nie
- B) 1-2 Gläser wöchentlich
- C) 1-2 Gläser täglich

## 5. Rauchen Sie und wenn ja, wie viel?

- A) Nein
- B) Ja, 1-2 Schachteln wöchentlich
- C) Ja, mehr als 1-2 Schachteln wöchentlich

## 6. Wie oft nehmen Sie frisches Obst und Gemüse zu sich?

- A) Mehrere Portionen täglich
- B) Mehrere Portionen wöchentlich
- C) Selten oder nie

## 7. Wie oft essen Sie rotes Fleisch, Wurst oder fetthaltige Lebensmittel?

- A) Selten bis nie
- B) Mehrere Portionen wöchentlich
- C) Täglich

## 8. Wurde bei Ihnen oder einem Ihrer engen Verwandten (Eltern, Kinder, Geschwister) eine Schleimhautveränderung im Darm (Darmpolyp) diagnostiziert?

- A) Nein
- B) Ja, nach dem 50. Lebensjahr
- C) Ja, vor dem 50. Lebensjahr

## 9. Liegen in Ihrer engen Verwandtschaft Darmkrebs-erkrankungen vor?

- A) Nein
- B) Ja, die Krankheit wurde nach dem 50. Lebensjahr erkannt
- C) Ja, die Krankheit wurde vor dem 50. Lebensjahr erkannt

## 10. Sind Sie oder einer Ihrer engen Verwandten an Magen-, Gebärmutter- oder Eierstockkrebs erkrankt?

- A) Nein
- B) Ja, nach dem 50. Lebensjahr
- C) Ja, vor dem 50. Lebensjahr

## 11. Haben Sie oder Ihr Arzt schon einmal Blut in Ihrem Stuhl bemerkt?

- A) Nein
- B) Ja
- C) Regelmäßig

## 12. Leiden Sie an einer chronischen Darmentzündung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa)?

- A) Nein
- B) Ja, seit Kurzem
- C) Ja, ich leide bereits mehrere Jahre daran

\* Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Wert, der das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht angibt. Er wird mit einer einfachen Formel berechnet: BMI = Gewicht in Kilogramm ÷ Größe in Metern<sup>2</sup>. Laut Klassifikation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt der ideale BMI bei Frauen zwischen 19 und 24, bei Männern zwischen 20 und 25.

## Hier finden Sie Ihr Testergebnis

Sie haben überwiegend Antwort A angekreuzt, auch bei allen Fragen der Nummern 8 bis 12:

Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, ist bei Ihnen sehr gering. Ich empfehle jedoch auch Menschen mit geringem Darmkrebsrisiko ab dem 50. Lebensjahr jährlich zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Denn ab diesem Alter steigt die Erkrankungsgefahr einer altersbedingten Tumorbildung im Darmtrakt. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen ab dem 50. Lebensjahr jährlich die Kosten eines Stuhltests sowie einer Abtastung des Mastdarms. Ab 55 Jahren können gesetzlich Versicherte zudem alle 10 Jahre kostenlos eine Darmspiegelung, auch Koloskopie genannt, in Anspruch nehmen.

Bei Ihnen trifft überwiegend Antwort B zu, bei den Fragen Nummer 8 bis 12 haben Sie ausschließlich Kategorie A oder B angekreuzt:

Ihr Darmkrebsrisiko ist erhöht. Vereinbaren Sie am besten zeitnah einen Termin bei Ihrem Hausarzt, der Sie über eventuell erforderliche Früherkennungsmaßnahmen

aufklärt und Sie gegebenenfalls an einen Spezialisten überweist. Mehr Informationen zu neuesten Therapien bei Enddarmkrankungen erhalten Sie z.B. im Internet unter [www.praxisklinik.com](http://www.praxisklinik.com).

Sie haben überwiegend Antwort C angekreuzt oder mindestens eine Frage der Nummern 8-12 mit C beantwortet:

Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, ist bei Ihnen stark erhöht. Bei etwa einem Drittel aller Darmkrebskrankungen ist die Tumorbildung auf ein familiäres Risiko zurückzuführen. Auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen führen in vielen Fällen zu einer Krebserkrankung des Darms. Betroffenen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko empfehle ich dringlich, sich bereits in jungen Jahren regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen zu unterziehen. Je höher der Risikograd ist, desto umfassender erfolgen die vorbeugenden Maßnahmen. Die Untersuchungskosten werden in diesem Fall vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Suchen Sie am besten umgehend Ihren Hausarzt und einen Spezialisten auf, damit diese Ihnen die erforderlichen Früherkennungsmaßnahmen vorstellen können.

## Unser Darm ist ein wahres Natur-Kunstwerk

- Würde man ihn auseinanderziehen, misst er etwa acht Meter und umfasst eine Oberfläche von rund 300 Quadratmeter.
- Mediziner bezeichnen den Darm oft auch als das „zweite menschliche Gehirn“. Denn er regelt nicht nur die Verdauung, sondern besitzt über 100 Milliarden Nervenzellen. Das sind mehr, als Hirn und Rückenmark zusammen haben.
- Im Darm befindet sich der größte Teil unseres Immunsystems. Ungesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten machen ihn krank!