



## Darmkrebs vorbeugen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Tipps und Hinweise für einen gesunden Darm

In Deutschland erkrankten im Jahr 2019 insgesamt 502.655 Menschen an Krebs. Etwa jede achte Krebserkrankung betraf dabei den Dick- bzw. Enddarm, somit trat die Erkrankung bei 26.266 Frauen und 32.701 Männern auf. Mit steigendem Lebensalter erhöht sich die Erkrankungswahrscheinlichkeit. Mehr als die Hälfte der Darmkrebserkrankungen treten jenseits des 70. Lebensjahres auf. Seit 2002 ist der März der Aktionsmonat für Darmkrebsvorsorge. Wir möchten das Thema auch außerhalb des Aktionsmonats nochmals ins Gedächtnis rufen und dafür sensibilisieren.

Der menschliche Dickdarm (Kolon), mit einer Länge von ca. 1 bis 1,50 Metern, und der End- oder Mastdarm (Rektum), mit einer Länge von ca. 15 bis 20 Zentimetern, bilden den letzten Teil unseres Verdauungssystems. Dieses wird durch das sogenannte Kontinenzorgan, bestehend aus verschiedenen Muskeln - darunter auch der Schließmuskel - nach Außen abgeschlossen. Die gesamte Innenwand unseres Darms ist mit Schleimhaut ausgekleidet. Durch die Darmmuskulatur wird der nicht-verdaute Darminhalt vorangetrieben, zum After bewegt und schließlich über diesen ausgeschieden. Vorher wird der Darminhalt, durch Wasserentzug, eingedickt. Dabei trägt der Dickdarm entscheidend dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt im Körper zu regulieren.

Die Darmschleimhaut kann sich allerdings im Laufe der Jahre verändern und gutartige Vorstufen eines Darmtumors bilden. Dies sind kleine Wucherungen der Darmschleimhaut, die sogenannten Polypen. Meist geht ein Darmtumor aus diesen gutartigen Vorstufen hervor. Viele dieser Veränderungen bleiben harmlos oder bilden sich zurück. Nur ein Teil davon kann sich, über einen längeren Zeitraum in mehreren Schritten, zu einem Tumor entwickeln.

Je früher ein solcher Tumor entdeckt wird, desto besser stehen die Heilungschancen, denn am Anfang ist ein Tumor in der Regel auf die Darmschleimhaut begrenzt. Erst im weiteren Verlauf kann dieser in tiefere Gewebeschichten des Darms einwachsen und sich in umliegende Organe und Gewebe ausbreiten.

Um Darmkrebs frühzeitig erkennen und behandeln zu können, kann jede gesetzlich krankenversicherte Person ab dem 50. Lebensjahr, je nach Geschlecht, folgende Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen:

**Frauen ab 50 bis 54 Jahre:** Jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Blut im Stuhl kann erste Hinweise auf einen Darmtumor oder Polypen geben.)

**Frauen ab 55 Jahren:** Wahlweise alle zwei Jahre als Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von 10 Jahren

**Männer ab 50 Jahren:** Wahlweise im Alter von 50 bis 54 Jahren als Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahren durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von 10 Jahren.

Zusätzlich kann ein gesunder Lebensstil zur Reduktion des Darmkrebsrisikos beitragen. Insbesondere konnten für die Faktoren Body Mass Index (BMI (Verhältnis Körpergewicht zur Körpergröße)) und körperliche Inaktivität ein Zusammenhang mit der Erkrankungswahrscheinlichkeit festgestellt werden. In verschiedenen Studien konnte beobachtet werden, dass Personen mit einem BMI größer als 25 ein erhöhtes Darmkrebsrisiko aufweisen. Mit steigendem BMI nimmt das Risiko weiter zu. Körperliche Aktivität hingegen kann das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, verringern. Hierbei reichen bereits 30 bis 60 Minuten Bewegung täglich aus. Dabei muss nicht zwischen Sport im eigentlichen Sinn und anstrengender Alltagstätigkeit im Beruf oder Freizeit unterschieden werden.

Mit einem gesunden Körpergewicht und ausreichend Bewegung können Sie selbst aktiv dazu beitragen, Ihr Darmkrebsrisiko zu reduzieren. Sie sind Nichtraucher? Umso besser, denn auch der Konsum von Tabak erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken. Zusätzlich können Sie die kostenfreien Früherkennungsmaßnahmen Ihrer Krankenkasse, ab einem Alter von 50



Jahren, in Anspruch nehmen. So lassen sich Krebsvorstufen bereits frühzeitig erkennen und gegebenenfalls geeignete Maßnahmen getroffen werden.

#### **Literaturverzeichnis:**

AWMF (HRSg.) (2019). S-3 Leitlinie Kolorektales Karzinom. Langversion 2.1 – Januar 2019. AWMF-Registriernummer: 021/0070L. Zugriff am 18. April 2023 unter [https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-0070LL\\_S3\\_Kolorektales-Karzinom-KRK\\_2019-01-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-0070LL_S3_Kolorektales-Karzinom-KRK_2019-01-abgelaufen.pdf)

Bundesministerium für Gesundheit (2022). Krebsfrüherkennung. Früherkennungsuntersuchungen, die von den gesetzlichen Kassen erstattet werden. Zugriff am 18. April 2023 unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung.html>

Deutsches Krebsforschungszentrum. Darmkrebs (kolorektales Karzinom). Zugriff am 17. April 2023 unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs/index.php>

Deutsches Krebsforschungszentrum. Darmkrebs: Risikofaktoren und Vorbeugung. Zugriff am 18. April 2023

unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs/risikofaktoren.php>

Lugnier, C. (2020). Der Aufbau und die Funktionen des Darms. Zugriff am 17. April 2023 unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/darmkrebs/anatomie-und-funktion.html>

Zentrum für Krebsregisterdaten im Robert Koch-Institut. Darmkrebs. Zugriff am 17. April 2023 unter [https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Darmkrebs/darmkrebs\\_node.html](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Darmkrebs/darmkrebs_node.html)

Zentrum für Krebsregisterdaten im Robert Koch-Institut. Krebs gesamt. Zugriff am 18. April unter [https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Krebs\\_gesamt/krebs\\_gesamt\\_node.html](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Krebs_gesamt/krebs_gesamt_node.html)

Text: PuGiS e.V.



#### **Weitere Infos:**

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

### **Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101