

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 8

11.2009

Darmkrebs - Daten und Fakten:

Darmkrebs ist bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste Krebserkrankung. Die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen in Deutschland wird für Männer auf über 37.000 und Frauen auf etwa 36.000 geschätzt. Männer erkranken im Durchschnitt mit 69, Frauen mit 75 Jahren. Darmkrebs ist darüber hinaus sowohl für Frauen als auch für Männer die zweithäufigste Krebstodesursache.



Risikofaktoren:

- **Genetische Faktoren:**
Rund 15 % der Erkrankungen lassen sich auf erbliche Faktoren zurückführen. Verwandte ersten Grades von Darmkrebspatienten haben ein deutlich erhöhtes Risiko, gleichfalls an Darmkrebs zu erkranken.
- **Entzündliche Erkrankungen des Darms** wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können das Erkrankungsrisiko ebenfalls erhöhen.
- **Ernährung:**
Ballaststoffarme, fettreiche Kost sowie ein hoher Anteil an rotem (eisenhaltigen) Fleisch, ein geringer Gemüseanteil und regelmäßiger Alkoholgenuß erhöhen das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich.

Warnsymptome des Darmkrebs:

Blutauflagerung auf dem Stuhl ist ein eindeutiges Warnsymptom, außerdem ist auf neu auftretende Stuhlunregelmäßigkeiten zu achten.

Therapie:

Bei Frühstadien ohne Metastasennachweis ist die Operation mit Darmteilentfernung das Mittel der Wahl. Bei bestehenden Metastasen wird eine Chemotherapie unumgänglich. Aufgrund der verbesserten Vorsorge nehmen die Sterberaten für Darmkrebserkrankungen zur Zeit stetig ab.

Was können Sie persönlich tun?

Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung! Im Rahmen der Krebsfrüherkennung können Sie im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl (Hämoccult) durchführen lassen. Ab dem Alter von 55 Jahren können Sie eine Darmspiegelung (Koloskopie), einschließlich einer Wiederholungskoloskopie nach zehn Jahren durchführen lassen. Wenn Sie sich gegen eine Früherkennungskoloskopie entscheiden, können Sie alternativ ab vollendetem 55. Lebensjahr einen Hämoccult-Test in zweijährlichem Turnus durchführen lassen.

Und: Ein gesunder Lebensstil verringert das Risiko, an Krebs zu erkranken!

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de