



# Früherkennung von Darmkrebs

Eine Information der Krebsliga



## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch

### Autorin

Cornelia Schwager, Krebsliga Schweiz

### Fachberatung

Dr. med. Karin Huwiler, Krebsliga Schweiz  
Dr. med. Philipp Bertschinger  
Prof. Dr. med. Urs Marbet

### Illustrationen

S. 7: Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher  
Zeichner, Bern

### Fotos

Titelseite, S. 4, 10: Shutterstock  
S. 9: bab.ch; Albertinen-Krankenhaus,  
Hamburg  
S. 17: Olympus Schweiz AG

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Länggass Druck AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer  
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2016 Krebsliga Schweiz, Bern

# Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Aufbau und Funktion des Darms</b>	<b>6</b>
<b>Was ist Darmkrebs?</b>	<b>8</b>
Entstehung von Darmkrebs	8
Symptome	11
Prognose bei Darmkrebs	11
<b>Risikofaktoren für Darmkrebs</b>	<b>12</b>
Darmkrebserkrankung der Eltern oder Geschwister	12
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	13
<b>Früherkennung von Darmkrebs</b>	<b>14</b>
«Blut-im-Stuhl-Test»	14
Darmspiegelung	15
«Blut-im-Stuhl-Test» oder Darmspiegelung?	18
<b>Prävention von Darmkrebs</b>	<b>20</b>
<b>Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region</b>	<b>22</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Darmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Krebsart. Jährlich werden rund 4200 Menschen mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. 1700 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen der Krankheit.

Darmkrebs entwickelt sich über lange Zeit. Oft vergehen mehrere Jahre, bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen. Treten Beschwerden wie Blut im Stuhl oder veränderte Stuhlgewohnheiten auf, ist die Erkrankung häufig schon weit fortgeschritten. Mittels Früherkennungsuntersuchungen kann Darmkrebs in einem frühen, oft heilbaren Stadium entdeckt werden.

Die Krebsliga empfiehlt die Früherkennung von Darmkrebs für Männer und Frauen ab 50 Jahren. Informieren Sie sich zum Thema und besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre informiert über die Entstehung von Darmkrebs, die Symptome und die Risikofaktoren. Sie beleuchtet die verschiedenen Methoden zur Früherkennung von Darmkrebs und zeigt auf, wie das Risiko einer Darmkrebserkrankung gesenkt werden kann.

*Ihre Krebsliga*

# Aufbau und Funktion des Darms

**Der Darm erfüllt verschiedene lebenswichtige Funktionen. Er ist der Ort der Verdauung und der Nährstoffaufnahme. Zudem ist er ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems.**

## **Aufbau**

Der Darm besteht aus dem Dünndarm und dem Dickdarm. Der Enddarm (Mastdarm) ist ein Teil des Dickdarms. Der Dünndarm ist zwischen drei und fünf Meter lang, der Dickdarm etwa 1,5 Meter und der Enddarm ca. 15 cm.

Die Darmwand besteht aus verschiedenen Schichten. Die Schleimhaut (Mukosa) bildet die innere Schicht. Um die Schleimhaut herum liegen eine dünne Bindegewebsschicht (Submukosa) und kräftige Muskelschichten. Diese Muskelschichten sind ring- und längsförmig angeordnet und dienen dem Transport der Nahrung.

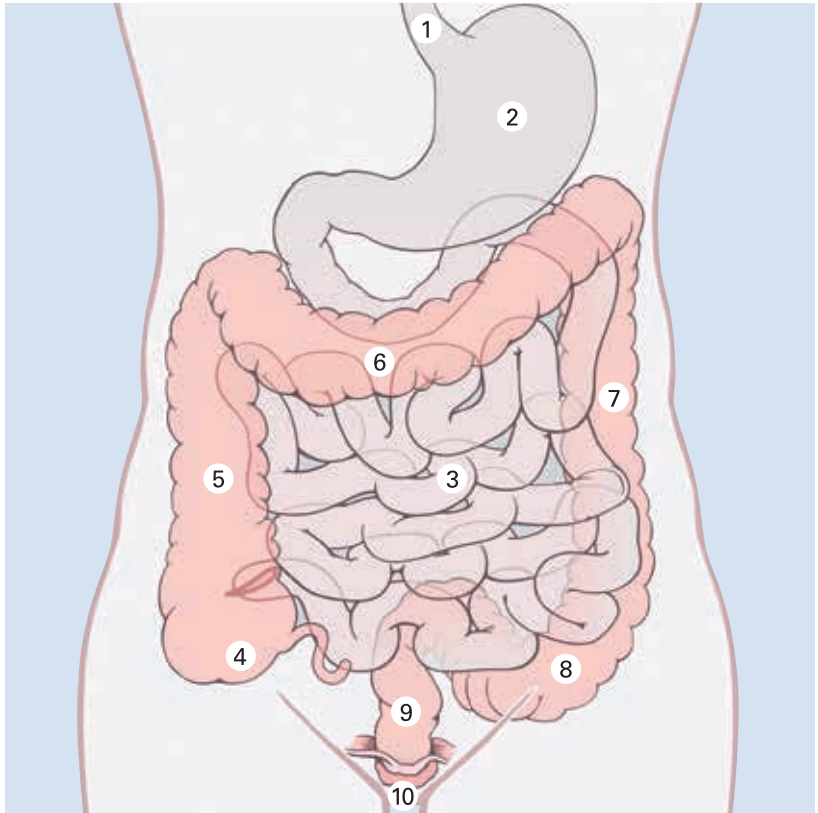
## **Verdauung und Nährstoffaufnahme**

Vom Mund gelangt die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen und anschliessend in den Dünndarm. Im Verdauungstrakt wird die Nahrung nach und nach aufgespalten. Nährstoffe und einzelne Bestandteile wie Fett, Eiweiss oder Zucker werden dem Körper als Energielieferanten zugeführt.

Im Dickdarm wird dem Nahrungsbrei vor allem Flüssigkeit entzogen, die vom Körper aufgenommen wird, und der Stuhl wird eingedickt. Der Stuhl gelangt am Ende des Dickdarms in den Mastdarm und wird dort durch den After ausgeschieden.

## **Abwehrfunktion**

Der Dickdarm wird von Milliarden von Bakterien besiedelt, welche hunderten von verschiedenen Arten angehören. Diese Bakterien bilden die sogenannte Darmflora und übernehmen vielfältige Aufgaben: Sie spalten Nahrungsbestandteile auf und leisten wichtige Beiträge zum Stoffwechsel und zur Abwehr von Krankheitserregern. Etwa 80 Prozent aller Abwehrzellen befinden sich im Dickdarm.



**Abb. 1: Verdauungsorgane**

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 Speiseröhre                | 6 querliegender Dickdarm |
| 2 Magen                      | 7 absteigender Dickdarm  |
| 3 Dünndarm                   | 8 Mastdarm               |
| 4 Blinddarm mit Wurmfortsatz | 9 Sigmoid                |
| 5 aufsteigender Dickdarm     | 10 Schliessmuskel        |

# Was ist Darmkrebs?

**Darmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Krebsart. Jedes Jahr erhalten rund 4200 Menschen die Diagnose, rund 1700 Menschen sterben an den Folgen der Krankheit. Männer sind etwas häufiger von Darmkrebs betroffen als Frauen.**

Unter Darmkrebs versteht man in der Regel eine Krebserkrankung im Dickdarm. Krebserkrankungen im Dünndarm treten selten auf und werden in dieser Broschüre nicht thematisiert.

Darmkrebs entwickelt sich mehrheitlich in den unteren Abschnitten des Dickdarms: im Mastdarm und im Sigmoid. In diesem Bereich werden etwa 60 Prozent der Erkrankungen diagnostiziert.

## Entstehung von Darmkrebs

Die Entwicklung von Darmkrebs ist sehr gut erforscht. In den meisten Fällen entsteht Darmkrebs aus gutartigen Wucherungen der Schleimhaut, sogenannten Polypen. Die Zellen der Darmschleimhaut werden schnell abgenutzt und innerhalb von vier bis acht Tagen ersetzt. Dieser Zellersatz – es handelt sich jeweils um hunderte Millionen von Zellen – ist störanfällig. Es kann zu einer Überproduktion von Zellen kommen und daraus können Polypen entstehen. Polypen treten in verschiedenen Grössen und Formen auf. So gibt es zum Beispiel flache und gestielte Polypen (siehe Abb. 2).

Nicht jeder Polyp entwickelt sich zu Darmkrebs. Je grösser ein Polyp, desto grösser das Risiko, dass daraus Krebs entsteht.

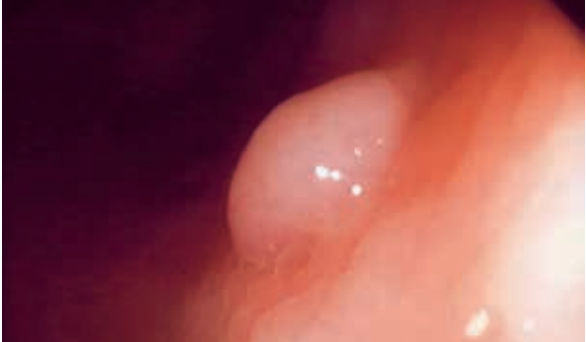
Darmkrebs entwickelt sich über lange Zeit. In der Regel dauert es rund zehn Jahre, bis aus einem gutartigen Polypen ein bösartiger Tumor entsteht. Es gibt allerdings auch Polypen, welche sich schneller zu Darmkrebs entwickeln (z. B. flache Polypen). Der Begriff «bösartig» besagt, dass der Krebs über den Entstehungsort hinaus wachsen kann. Er durchwächst die verschiedenen Schichten der Darmwand und kann diese nach aussen durchbrechen.

Der Krebs kann an anderen Stellen im Körper Ableger bilden, zum Beispiel über das Lymphsystem, das im Darm besonders dicht ist. Die Krebszellen siedeln sich in den Lymphknoten an und bilden dort Metastasen. Wenn der Krebs Anschluss an ein Blutgefäss findet, werden einzelne Krebszellen mit dem Blut fortgeschwemmt. An bestimmten bevorzugten Stellen im Körper bleiben diese Zellen hängen und bilden dort ebenfalls Ableger. Bei Darmkrebs werden vor allem Leber und Lunge von Metastasen befallen.



**Abb. 2: Darmspiegelung**

Flacher Polyp



Gestielter Polyp



Krebs im Dickdarm





## Symptome

Es können Jahre vergehen, bis sich Beschwerden zeigen, da die Entstehung von Darmkrebs in der Regel ein lang dauernder Prozess ist und Polypen und Tumoren im Frühstadium oft keine Beschwerden verursachen.

Mögliche Symptome von Darmkrebs können sein:

- Blut im Stuhl
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können
- Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten
- Neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen
- Unerklärlicher Gewichtsverlust

Ein Tumor im Darm weist viele kleine Blutgefäße auf, die schnell verletzt werden können. Deshalb gehört Blut im Stuhl zu den wichtigsten Anzeichen für Darmkrebs. Ständiger Blutverlust über den Stuhl kann zu Blutarmut führen, die chronische Müdigkeit und Blässe zur Folge hat.

Wenn der Tumor den Darm verengt, kann es auch zu einer Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten kommen wie zum Beispiel:

- Durchfall, gefolgt von Verstopfung, immer wieder abwechselnd
- «Bleistiftstuhl», das heisst der Stuhl ist sehr dünn im Durchmesser
- Häufiger Stuhldrang mit Absetzen von kleinen Portionen
- «Falscher Freund»: Mit einem «Darmwind» kommt unerwartet auch etwas Stuhl mit
- Starke Blähungen ohne erkennbare Auslöser
- Schmerzhaftes Krämpfen vor und während des Stuhlgangs
- Schleimiger Stuhlgang

Diese Beschwerden können auch andere Ursachen als Krebs haben. Dennoch sollten sie unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden.

## Prognose bei Darmkrebs

Die Prognose bei Darmkrebs hängt unter anderem davon ab, wie weit der Krebs fortgeschritten ist, wenn er entdeckt wird:

- Ist der Krebs noch auf den Darm begrenzt, ist er in den meisten Fällen heilbar.
- Ist die Erkrankung weiter fortgeschritten, ist die Prognose weniger gut.

# Risikofaktoren für Darmkrebs

**Es gibt keine eindeutige Ursache für Darmkrebs. Grundsätzlich kann jede Person daran erkranken. Es gibt jedoch Faktoren, die das Risiko für Darmkrebs erhöhen.**

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter an. Die meisten Darmkrebs-Betroffenen sind älter als 50 Jahre. Es können jedoch auch jüngere Menschen an Darmkrebs erkranken.

Das Risiko einer Darmkrebserkrankung ist in folgenden Situationen erhöht:

- Darmkrebs oder Darmpolypen bei den Eltern oder Geschwistern
- Früheres Auftreten von Darmpolypen
- Chronisch entzündliche Darmerkrankung

Bei einer der oben erwähnten Situationen sollte mit einem Arzt besprochen werden, ab welchem Alter Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs sinnvoll sind.

## Darmkrebserkrankung der Eltern oder Geschwister

Bei etwa 20 Prozent der Darmkrebs-Betroffenen liegt eine familiäre Häufung vor. Das heisst, dass bei diesen Personen bereits ein Elternteil oder Geschwister an Darmkrebs erkrankt ist. Diese Personen haben somit ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Das Risiko steigt zusätzlich, wenn Darmkrebs bei mehreren nahen Verwandten oder bei einer Person unter 50 Jahren aufgetreten ist.

### Erblich bedingter Darmkrebs

Eine familiäre Häufung kann auf vererbte Genveränderungen zurückzuführen sein. Vererbt heisst, dass die Genveränderungen (Veränderungen auf bestimmten Teilen der Chromosomen) von einer Generation auf die andere weitergegeben werden. Bei etwa fünf bis zehn Prozent aller Darmkrebserkrankungen besteht eine solche Genveränderung. Diese Veränderungen führen zu einem deutlich erhöhten Risiko für Darmkrebs.

Zu den häufigsten sogenannten Darmkrebs-Syndromen gehören:

- **Hereditäres, nicht-polypöses Darmkrebs-Syndrom (HNPCC)**  
Etwa fünf Prozent aller Darmkrebs-Fälle sind auf HNPCC zurückzuführen. Bei dieser Form tritt Darmkrebs bereits in jungen Jahren auf. Häufig erkranken die Betroffenen an mehreren Darmtumoren, gleichzeitig oder auch zeitlich versetzt. Die Betroffenen haben auch ein erhöhtes Risiko für weitere Krebserkrankungen, zum Beispiel für Eierstock- oder Magenkrebs.
- **Familiäre adenomatöse Polyposis (FAP)**  
Nach dem HNPCC ist die FAP die zweithäufigste Form von erblich bedingtem Darmkrebs. Bei der FAP bilden sich im Dickdarm hunderte kleine Polypen, die mit der Zeit bösartig werden können. Aufgrund der hohen Anzahl von Polypen haben Personen mit FAP ein sehr hohes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

## Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Ein bis zwei Prozent der Darmkrebsfälle sind auf chronisch entzündliche Darmerkrankungen zurückzuführen. Zu den wichtigen chronischen Darmerkrankungen gehören die Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn. Die beiden Erkrankungen weisen ähnliche Symptome auf. Typisch sind andauernde Durchfälle, häufige Stuhlgänge sowie Blutauflagerungen auf dem Stuhl.

# Früherkennung von Darmkrebs

**Wird Darmkrebs früh erkannt, ist er in den meisten Fällen heilbar. Die wichtigsten Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung.**

## «Blut-im-Stuhl-Test»

Dieser Test sucht nach Blut im Stuhl, das mit bloßem Auge nicht immer sichtbar ist (okkultes Blut). Die Polypen oder Tumoren im Dickdarm haben zahlreiche feine und empfindliche Blutgefäße, die leicht verletzbar sind. Dadurch kann in kleinsten Mengen Blut in den Stuhl gelangen.

Blut im Stuhl kann auch andere Ursachen als Krebs haben. Es ist daher wichtig, abzuklären, wo die Blutungsquelle liegt, wozu in den meisten Fällen eine Darmspiegelung durchgeführt wird.

Es gibt zwei unterschiedliche Testverfahren:

- Chemischer «Blut-im-Stuhl-Test»
- Immunologischer «Blut-im-Stuhl-Test»

Bei beiden Tests werden Stuhlproben aus ein bis drei aufeinanderfolgenden Stuhlgängen entnommen. Der Test wird zu Hause durchgeführt. Die Auswertung erfolgt je nach Test in einem Labor, beim Hausarzt oder in der Apotheke.

Beim chemischen «Blut-im-Stuhl-Test» muss vor der Durchführung auf bestimmte Nahrungsmittel und Medikamente verzichtet werden, da diese das Testergebnis verfälschen können. Das immunologische Testverfahren benötigt keine besondere Vorbereitung.

Auf dem Markt sind verschiedene immunologische Tests erhältlich. Die meisten von ihnen sind zuverlässiger als der chemische «Blut-im-Stuhl-Test», d. h. sie zeigen vorhandenes Blut im Stuhl mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an.

Die «Blut-im-Stuhl-Tests» sind beim Arzt oder in der Apotheke erhältlich.

## Beurteilung von Testresultaten

Das Testresultat wird als «positiv» oder «negativ» angegeben: «Positiv» bedeutet, dass Blut nachgewiesen wurde, «negativ» bedeutet, dass kein Blut nachgewiesen wurde. Ein positives Testergebnis bedeutet aber nicht automatisch Krebs. Man spricht von einem «falsch-positiven» Resultat, wenn der Test positiv ist, in den Folgeuntersuchungen aber kein Darm-

krebs gefunden wird. Ein negatives Resultat bei einer Person mit Darmkrebs ist «falsch-negativ» (siehe Tabelle unten).

### Positives Testergebnis

Auf ein positives Testergebnis folgt in der Regel eine Darmspiegelung, um herauszufinden, woher das Blut im Stuhl stammt. Das Blut kann auch von der Monatsblutung, von Hämorrhoiden, Hautverletzungen oder bluthaltigen Lebensmitteln stammen.

### Negatives Testergebnis

Wenn das Testergebnis negativ ist, sind in der Regel keine weiteren Untersuchungen nötig. Der «Blut-im-Stuhl-Test» sollte alle zwei Jahre wiederholt werden. Treten in der Zwischenzeit Beschwerden wie Blut im Stuhl oder veränderte Stuhlgewohnheiten auf, sollten diese von einem Arzt abgeklärt werden.

## Darmspiegelung

Bei einer Darmspiegelung (Koloskopie) wird das Innere des Darms mit einer kleinen, auf einem biegsamen Schlauch befestigten Kamera untersucht. Dadurch können Darmpolypen oder Tumoren mit sehr hoher Sicherheit entdeckt werden.

Selten kann es allerdings auch bei der Darmspiegelung vorkommen, dass Polypen oder Tumoren verpasst werden. Besonders flache Polypen, die vor allem im rechtsseitigen Darm auftreten, sind schwieriger zu entdecken. Eine gute Vorbereitung auf die Darmspiegelung ist daher wichtig.

### Vorbereitung

Medikamente, welche die Blutgerinnung hemmen, müssen eventuell – in Absprache mit dem Arzt – einige Tage vor der Darmspiegelung abgesetzt werden.

	Darmkrebs liegt vor	Darmkrebs liegt nicht vor
Blut im Stuhl nachgewiesen	Richtig-positives Testergebnis	Falsch-positives Testergebnis
Kein Blut im Stuhl nachgewiesen	Falsch-negatives Testergebnis	Richtig-negatives Testergebnis

Damit der Arzt das Darminnere optisch richtig beurteilen kann, muss der Darm zuvor gut gereinigt und von Stuhlresten befreit werden. Am Tag vor der Untersuchung und am Untersuchungstag selbst muss deshalb ein starkes Abführmittel eingenommen und anschliessend viel getrunken werden. Zudem sollte einige Tage im Voraus auf gewisse, zum Beispiel kernhaltige oder faserreiche, Lebensmittel verzichtet werden, da sie die Untersuchung erschweren können.

### **Durchführung**

Bei der Untersuchung tastet der Arzt zuerst den Mastdarm mit dem Finger ab. Anschliessend wird ein biegsamer Schlauch (Endoskop, siehe Abb. 3) durch den After in den Darm eingeschoben, bis zum Übergang in den Dünndarm. Dann wird das Endoskop langsam zurückgezogen. Damit die Darmschleimhaut gut eingesehen werden kann, wird zudem etwas Luft zugeführt. Die Kamera am Ende des Endoskops überträgt die Bilder des Darms direkt auf einen Monitor. Die gesamte Darmspiegelung dauert in der Regel etwa 20 bis 30 Minuten.

Eine Darmspiegelung ist in der Regel schmerzarm, allerdings wird das Vorschieben des Endoskops oft als unangenehm empfunden. Daher wird dem Patienten normalerweise ein Medikament verabreicht, das ihn für kurze Zeit schlafen lässt.

Werden Polypen entfernt, kann es in seltenen Fällen zu Komplikationen wie Verletzungen der Darmschleimhaut oder Blutungen kommen.

### **Nach der Untersuchung**

Wenn kein Darmkrebs oder Polypen entdeckt wurden, sollte die nächste Darmspiegelung nach zehn Jahren durchgeführt werden. Treten in der Zwischenzeit Beschwerden wie Blut im Stuhl oder veränderte Stuhlgewohnheiten auf, sollten diese von einem Arzt abgeklärt werden.

Wurden bei der Darmspiegelung Polypen entfernt oder Gewebeproben entnommen, werden diese anschliessend unter dem Mikroskop untersucht, um festzustellen, ob sie bereits Krebszellen enthalten. Wenn keine Krebszellen ge-

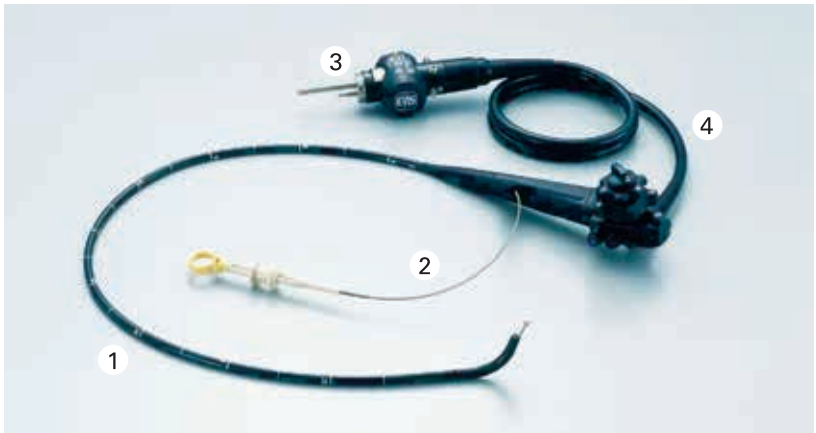
### **Empfehlung der Krebsliga**

Die Krebsliga empfiehlt die Darmkrebsfrüherkennung für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Sie sollen ihre individuelle Situation mit dem Arzt oder Apotheker besprechen.



funden werden, sollte in Absprache mit dem Arzt nach einigen Jahren erneut eine Darmspiegelung durchgeführt werden, da Polypen wieder wachsen können. Zeigt die Untersuchung Krebszel-

len, wird das weitere Vorgehen mit dem Arzt besprochen. Informationen hierzu sind in der Patientenbroschüre «Dickdarm- und Enddarmkrebs» zu finden.



**Abb. 3: Endoskop**

- 1** Der flexible Schlauch wird in den Dickdarm eingeführt. Der Schlauch enthält einen Arbeitskanal und einen Kanal für Spülung und Absaugung.
- 2** Durch den Arbeitskanal können verschiedene Instrumente eingeführt werden, zum Beispiel zur Entnahme von Gewebe.
- 3** Der Versorgungsstecker wird an die Lichtquelle angeschlossen, zur Ausleuchtung des Darms.
- 4** Der Kontrollteil enthält verschiedene Funktionstasten sowie Räder zum Lenken der Koloskopspitze.

## «Blut-im-Stuhl-Test» oder Darmspiegelung?

Die folgende Tabelle zeigt die wichtigsten Unterschiede zwischen dem «Blut-im-Stuhl-Test» und der Darmspiegelung auf.

	«Blut-im-Stuhl-Test»	Darmspiegelung
<b>Vorbereitung auf die Untersuchung</b>	Beim chemischen Test: Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und Medikamente. Beim immunologischen Test: keine Vorbereitung nötig	Einnahme eines Abführmittels am Vortag und am Untersuchungstag. Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und Medikamente
<b>Durchführung</b>	Durch Patient: Entnahme von Stuhlproben aus ein bis drei aufeinanderfolgenden Stuhlgängen. Auswertung der Stuhlproben durch ein Labor, beim Hausarzt oder in der Apotheke	Durch Gastroenterologe in der Praxis oder in einem Spital
<b>Häufigkeit der Durchführung</b>	Alle zwei Jahre	Alle zehn Jahre. Bei Polypen: in Absprache mit dem Arzt nach einigen Jahren
<b>Zur Früherkennung geeignet für</b>	Personen ab 50 Jahren ohne Vorliegen von Beschwerden und Risikofaktoren (siehe S. 11 und 12)	Personen ab 50 Jahren ohne Vorliegen von Beschwerden und Risikofaktoren (siehe S. 11 und 12)

	«Blut-im-Stuhl-Test»	Darmspiegelung
<b>Zur Früherkennung geeignet für</b>		Personen mit erhöhtem Risiko: in Absprache mit dem Arzt; häufig bereits vor dem 50. Lebensjahr
<b>Vorteile</b>	Einfach und schnell durchzuführen	Polypen können während der Untersuchung entfernt werden, bevor aus ihnen Krebs entstehen kann. Auch kleine Polypen und Tumoren können entdeckt werden
<b>Nachteile</b>	Risiko von falsch-positiven und falsch-negativen Resultaten. Falsch-positive Resultate kommen je nach Test häufig vor	Grosser Aufwand (Vorbereitung und Durchführung) Komplikationsrisiko (bei 1 bis 2 von 1000 Darmspiegelungen)
<b>Kostenübernahme durch die Grundversicherung</b>	Auf ärztliche Verordnung alle zwei Jahre bei Personen von 50 bis 69 Jahren. Franchise und Selbstbehalt gehen zu Lasten der Untersuchten	Alle zehn Jahre bei Personen von 50 bis 69 Jahren. Franchise und Selbstbehalt gehen zu Lasten der Untersuchten

# Prävention von Darmkrebs

**Einen Schutz vor Darmkrebs gibt es leider nicht. Ein gesunder Lebensstil kann aber das Risiko einer Darmkrebserkrankung senken.**

Zu einem gesunden Lebensstil gehören eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, ein normales Körpergewicht und der Verzicht auf Tabakkonsum. Damit lässt sich auch das Risiko für weitere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes reduzieren.

## Übergewicht vermeiden

Übergewicht erhöht das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Daher ist es wichtig, das Körpergewicht im Normalbereich zu halten. Zur Beurteilung des Körpergewichts wird der Body Mass Index (BMI) eingesetzt. Er wird berechnet aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergrösse (in Meter) im Quadrat. Ein BMI zwischen 18,5 und 25 gilt als Normalgewicht. Bei einem BMI von 25 bis 30 spricht man von Übergewicht, bei einem BMI über 30 von starkem Übergewicht.

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung helfen dabei, das Körpergewicht im Normalbereich zu halten.

## Ausgewogene Ernährung

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören viel Gemüse und Früchte, wenig rotes und verarbeitetes Fleisch, wenig oder kein Alkohol sowie ein hoher Konsum von Nahrungsfasern (wie Voll-

kornprodukte und Hülsenfrüchte). Eine faserreiche Ernährung regt die Darmtätigkeit an und unterstützt eine gesunde Darmflora.

Weitere Informationen sowie Tipps für den Alltag sind in der Ernährungsbroschüre der Krebsliga zu finden.

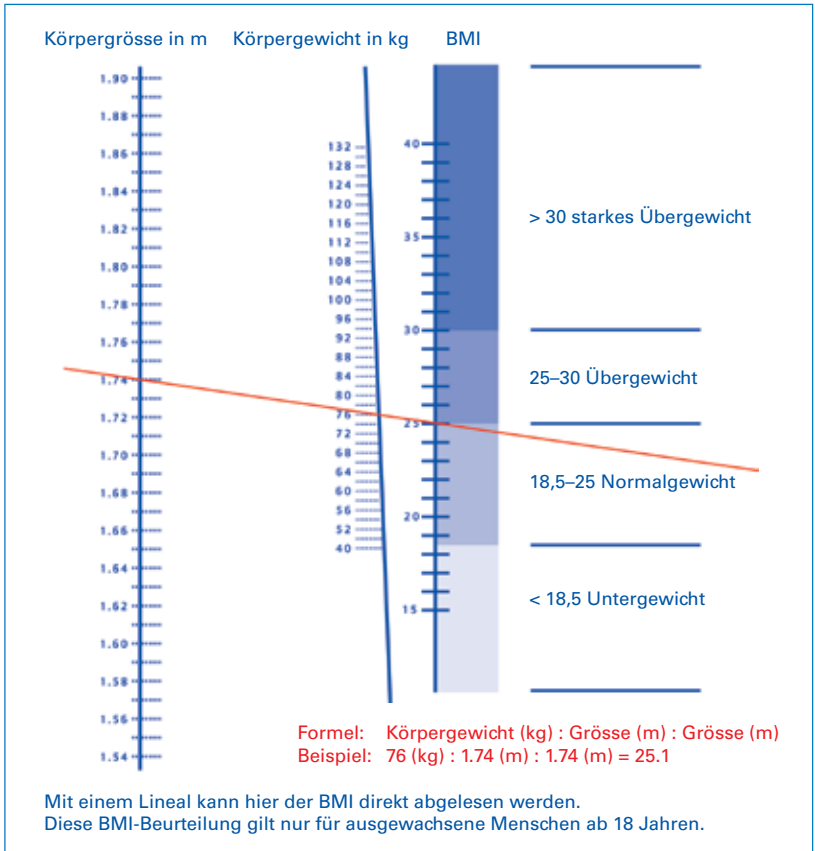
## Viel Bewegung

Regelmässig und ausreichend Bewegung verbessert das Wohlbefinden und kann das Risiko für Darmkrebs senken.

Empfohlen werden mindestens 2½-Stunden Bewegung oder Sport pro Woche mit mittlerer Intensität oder 1¼-Stunden mit hoher Intensität. Mittlere Intensität bedeutet, leicht ausser Atem zu kommen, zum Beispiel beim Velofahren oder bei der Gartenarbeit. Bei hoher Intensität gerät man ins Schwitzen und die Atmung wird beschleunigt, zum Beispiel beim Joggen oder Fitnesstraining. Es können auch Aktivitäten mit verschiedenen Intensitäten kombiniert werden.

Personen, welche diese Empfehlungen zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen nicht erfüllen können, sollten sich so viel wie möglich bewegen.

**Abb. 4: Body Mass Index (BMI)**



### **Nicht rauchen**

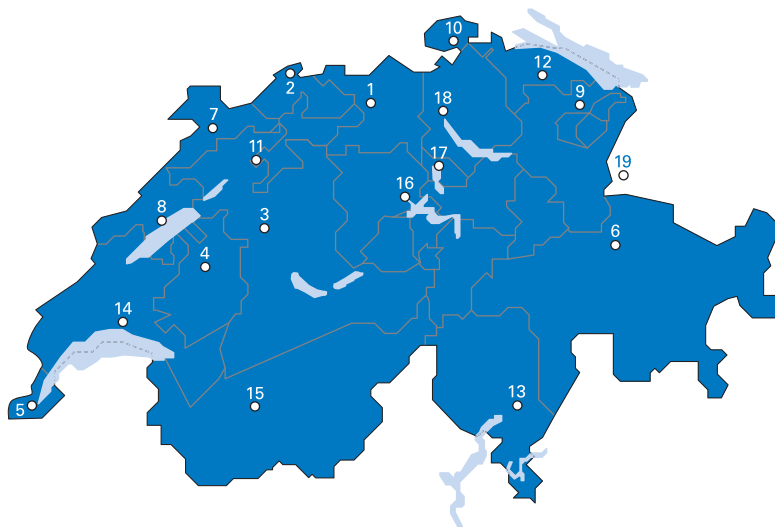
Mit dem Verzicht auf Tabakkonsum kann das Risiko für verschiedene Krankheiten gesenkt werden, auch für Darmkrebs.

Für Raucher lohnt sich ein Rauchstopp in jedem Alter, denn er bringt

sowohl kurz- wie auch langfristige Vorteile für die Gesundheit.

Für einen erfolgreichen Rauchstopp bietet die Rauchstopplinie professionelle Beratung und Hilfe unter Tel. 0848 000 181 (max. 8 Rappen pro Minute bei Festnetz).

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



## 1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebisliga-aargau.ch  
www.krebisliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebisliga-gr.ch  
www.krebisliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluwin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz**  
**SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese**  
**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise**  
**contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer**  
**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz**  
**LU, OW, NW, SZ, UR**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Broschüren

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

## Krebsforum

www.krebssforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

## Cancerline

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Skype

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

## Ihre Spende freut uns.

## Krebstelefon

### 0800 11 88 11

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr

Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

# Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.