

## Aktion

# „1000 Leben retten“

## Einfache Darmkrebsvorsorge



***Dr. med. Claus Köster***  
*[www.Gesundheitsmediziner.de](http://www.Gesundheitsmediziner.de)*

## ● Initiatoren



## ● Schirmherrschaft



Dr. h.c. Lautenschläger



Dr. Lohse

# Fakten zum Darmkrebs in Deutschland

- Darmkrebs 26.049 Tote
- Metropolregion 750 Tote
- Straßenverkehr 4.949 Tote **Faktor 5+!**
- Nur bei Darmkrebs kann durch Früherkennung die Anzahl Todesfälle so drastisch gesenkt werden



1000 Leben retten

# Gesundheitsversorgung

## Die vier Säulen des Gesundheitswesens

Prävention

Akut-  
behandlung

Reha

Pflege



# Was ist Prävention?

Prävention bzw. Vorsorge versucht durch vorbeugende Maßnahmen einen Krankheitseintritt zu verhindern, zu verzögern bzw. Krankheitsfolgen abzumildern.

Durch einfache  
Vorsorgemaßnahmen ist das  
Frühstadium vom Darmkrebs  
meistens erkennbar und heilbar!

# Der Name: 1000 Leben retten

	Deutschland	MRN
Einwohner	82.000.000	2.360.000
Darmkrebs-Erkrankungen	73.000 <sup>1)</sup>	2.100
Darmkrebs-Tote	26.049 <sup>2)</sup>	750

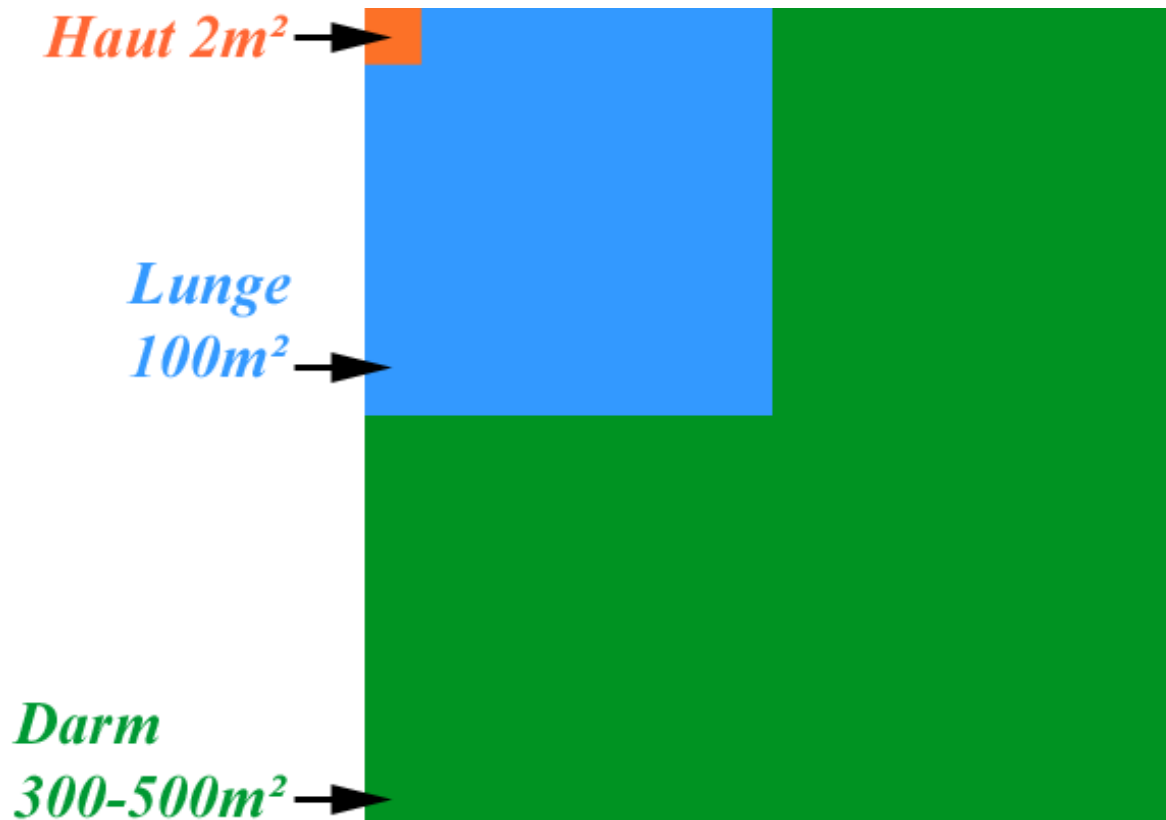
Innerhalb von drei Jahre sind in der Metropole Rhein-Neckar über 2.000 Darmkrebstote zu erwarten!

Wir wollen erreichen, dass über die Hälfte der Einwohner die Vorsorge machen wird. Daher können dann in einem Zeitraum von drei Jahren über 1.000 Darmkrebstote vermieden und damit **1000 Leben gerettet** werden!

<sup>1)</sup> : 2004; <sup>2)</sup> : 2007

# Der Darm – seine innere Oberfläche

...im Vergleich:



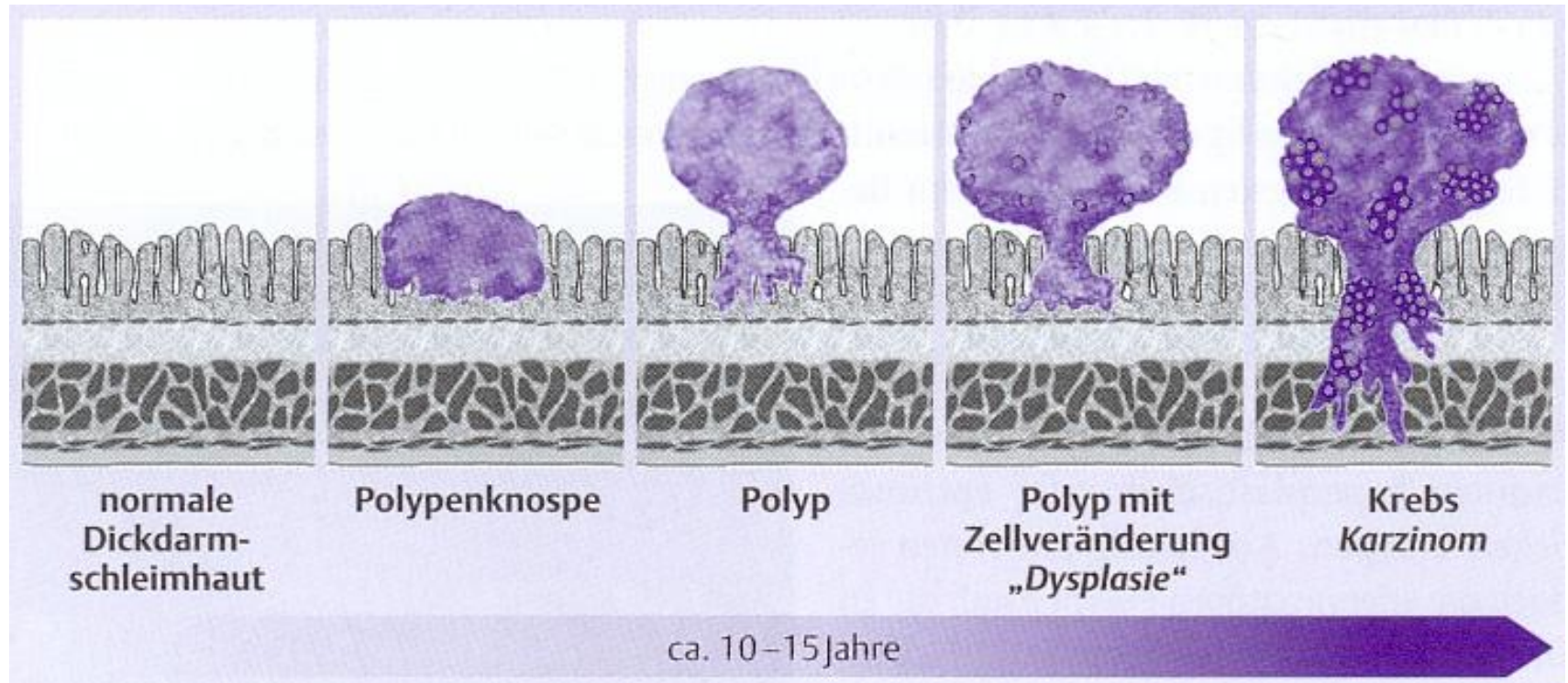
d.h. etwa die Größe eines Tennisplatzes!





1000 Leben retten

# Wie entsteht Darmkrebs?



Quelle: Hilfe bei Darmkrebs, TRIAS Verlag, 2004



- **Übergewicht:** Risiko steigt
- **körperliche Aktivität** Risiko sinkt
- **Obst und Gemüse** nicht nachgewiesen
- **Ballaststoffe** Risiko sinkt
- **Fisch** Risiko sinkt
- **Fleisch, -waren** Risiko steigt
- **Weniger Fett** nicht nachgewiesen
- **Weniger Alkohol** Risiko sinkt
- **Alkohol plus Tabak = potenziertes Risiko**

Quelle: Krebsatlas, Boeing, 2007

- Vorsorge => persönlicher Lebensstil
- Früherkennung in 3 Stufen:

1. Persönlicher Fragebogen

2. Stuhlbluttest

3. Darmspiegelung

 wird ausgeben

 Gutschein für Test wird ausgeben

 durch Spezialisten, Kosten übernimmt GKV

# Fragebogen / Selbsttest

Fünf Fragen, die Ihnen Sicherheit geben können. Denn „1000 Leben retten“ ist eine Aktion zur Vorsorge für die Menschen in der Metropolregion Rhein-Neckar. In weniger als fünf Minuten können Sie unendlich viel für Ihre Gesundheit tun.

Wenn Sie erstmals mit ja geantwortet haben, folgen Sie der Empfehlung. Die weiteren Punkte sind für Sie dann bedeutungslos. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren zuständigen Arzt. Bringen Sie diesen Fragebogen zu Ihrem Gespräch mit.

## 1. Ich habe in den letzten 12 Monaten Blut im Stuhl beobachtet

ja

Blut im Stuhl ist ein Alarmzeichen. Unabhängig von Ihrem Alter muss die Ursache durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Wenden Sie sich deshalb an ihren Hausarzt. Ein Stuhlbluttest ist bei Ihnen nicht sinnvoll.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

## 2. Ein oder mehrere Verwandte (Eltern, Geschwister, Kinder, Großeltern, Tanten, Onkel) sind an Darmkrebs erkrankt bzw. gestorben

ja

Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Darmkrebs-Risiko. Unabhängig von Ihrem Alter raten wir zu einer Darmspiegelung. Wenden Sie sich deshalb an ihren Hausarzt. Ein Stuhlbluttest ist bei Ihnen nicht sinnvoll.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

## 3. Ich habe in den letzten drei Jahren eine Darmspiegelung machen lassen bzw. nehme jährlich an der Darmkrebs-Früherkennung teil bzw. bin bei einem Spezialisten für Magen-Darmkrankheiten in Behandlung

ja

Sie sind ganz offensichtlich über Darmkrebs aufgeklärt und tun bereits das Richtige. Folgen Sie der Empfehlung Ihres Arztes.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

## 4. Ich bin 55 Jahre alt oder älter

ja

Ab Alter 55 steht Ihnen eine Darmspiegelung zu, sie wird von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Wenn Sie derzeit keine Darmspiegelung wünschen, sollten Sie zumindest den **Stuhlbluttest** machen.

nein

Beantworten Sie bitte die nächste Frage

## 5. Ich bin zwischen 45 und 54 Jahren alt

ja

Wir empfehlen Ihnen, den **Stuhlbluttest** zu machen. Sie erhalten ihn von Ihrem Arbeitgeber oder in jeder Apotheke.

nein

Sie brauchen derzeit nichts zu unternehmen. Wiederholen Sie diesen Selbsttest nach einem Jahr.

- Beantworten Sie 5 einfache Fragen
- Erhalten Sie klare Antworten
- Zeitaufwand: wenige Minuten  
(für ggf. viele Jahre Lebenszeit)

# „1000 Leben retten“

## “Mach mit!”

Darmkrebsvorsorge kann ganz einfach sein!



## „und erzähl es weiter!“

[www.1000-Leben-retten.de](http://www.1000-Leben-retten.de)