



krebsliga

# Früherkennung von Darmkrebs



Eine Information der Krebsliga



# Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz. Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach,  
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00,  
www.krebsliga.ch

### 2. Auflage

#### Projektleitung und Redaktion in Französisch

Guido Biscontin, Fachspezialist Früherkennung,  
Krebsliga Schweiz, Bern  
Nicole Bulliard, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

#### Fachberatung

Noëlle Bender, Pflegeexpertin für Onkologie  
in der klinischen Pflege, Krebsliga Tessin,  
Bellinzona  
Prof. Dr. med. Gian Dorta, Belegarzt, Abteilung  
für Gastroenterologie und Hepatologie, CHUV,  
Lausanne  
Sandra Koitka, Geschäftsführerin Krebsliga  
Schaffhausen, Schaffhausen  
Prof. Dr. med. Urs Marbet, Senior Consultant,  
Kantonsspital Uri, Altdorf  
Alba Masullo, Geschäftsführerin der Krebsliga  
Tessin, Bellinzona

#### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Dr. med. Aline Flatz, wissenschaftliche Mit-  
arbeiterin; Christian Mury, Verantwortlicher  
Präventionsanlässe

#### Lektorat in Französisch

Jacques-Olivier Pidoux, Fachspezialist Quali-  
tätssicherung Sprachen, Krebsliga Schweiz, Bern

### Übersetzung

Christoph Kurz, Berlin

### Lektorat

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Frühere Auflage

Dr. med. Philipp Bertschinger; Dr. med. Karin  
Huwiler, Krebsliga Schweiz, Bern; Prof. Dr.  
med. Urs Marbet; Cornelia Schwager, Krebsliga  
Schweiz, Bern

### Illustrationen

S. 7: Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher  
Zeichner, Bern  
S. 9: Frank Geisler, wissenschaftlicher Illustrator,  
Berlin

### Fotos

Titelbild, S. 4, 14, 22: Shutterstock  
S. 15: Krebsliga Schweiz, Bern  
S. 19: Olympus Schweiz AG

### Design

Krebsliga Schweiz, Bern

### Druck

VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2021, 2015, Krebsliga Schweiz, Bern

# Inhalt

## **6 Aufbau und Funktion des Darms**

### **8 Was ist Darmkrebs?**

- 8 Entstehung von Darmkrebs
- 10 Symptome
- 10 Prognose

### **11 Risikofaktoren**

- 11 Darmkrebs bei Eltern oder Geschwistern
- 12 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

### **13 Früherkennung**

- 15 Untersuchungen zur Früherkennung
- 20 «Blut-im-Stuhl-Test» oder Darmspiegelung?
- 21 Kostenübernahme durch die Krankenkasse

## **23 Prävention**

## **25 Broschüren der Krebsliga**





# Liebe Leserin, lieber Leser

Unter Darmkrebs versteht man in der Regel eine Krebserkrankung im Dickdarm oder Enddarm. Krebserkrankungen des Dünndarms sind selten.

Darmkrebs entwickelt sich meist langsam. Oft vergehen mehrere Jahre, bevor die ersten Symptome auftreten. Treten die ersten Symptome auf, hat die Krankheit oft ein fortgeschrittenes Stadium erreicht.

Mittels Früherkennungsuntersuchungen kann Darmkrebs in einem frühen, oft heilbaren Stadium entdeckt werden.

Die Krebsliga empfiehlt regelmässige Untersuchungen zur Früherkennung ab 50 Jahren. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder in der Apotheke nach Informationen zu Früherkennungsuntersuchungen.

Diese Broschüre informiert über die Entstehung von Darmkrebs, die Symptome und die Risikofaktoren. Sie erklärt die verschiedenen Untersuchungen zur Früherkennung und zeigt auf, wie Sie das Erkrankungsrisiko senken können.

*Ihre Krebsliga*

Nur dank  
Spenden sind unsere  
Broschüren  
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT  
spenden:**



QR-Code mit der  
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben  
und Spende bestätigen.



Oder online unter [www.krebsliga.ch/spenden](http://www.krebsliga.ch/spenden).

# 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 Immunsystems.**

## Aufbau

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

Die Darmwand besteht aus verschiedenen Schichten. Die Schleimhaut (Mukosa) bildet die innere Schicht. Sie ist umgeben von einer dünnen Bindegewebsschicht (Submukosa) und kräftigen Muskelschichten. Die Muskulatur transportiert die Nahrung.

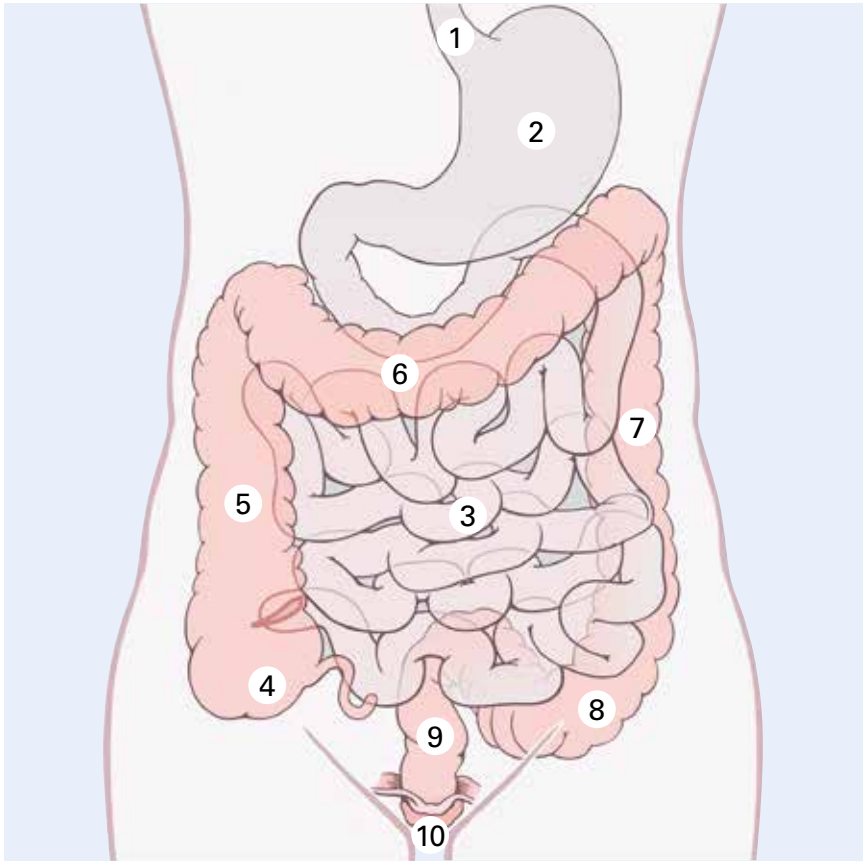
## Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen

Vom Mund gelangt die Nahrung in die Speiseröhre, dann in den Magen und in den Dünndarm. Im Verdauungstrakt wird die Nahrung nach

und nach aufgespalten. Nährstoffe und einzelne Bestandteile wie Fett, Eiweiss, Zucker, Vitamine und Spurenelemente werden dem Körper als Energielieferanten zugeführt. Der Dickdarm entzieht dem Nahrungsbrei Flüssigkeit. Hier wird der Stuhl eingedickt. Der Stuhl gelangt am Ende des Dickdarms in den Enddarm und wird dort durch den After ausgeschieden.

## Abwehrfunktion

Milliarden von Bakterien besiedeln den Darm. Diese Bakterien bilden die sogenannte Darmflora und übernehmen vielfältige Aufgaben: Sie spalten Nahrungsbestandteile auf und spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel sowie bei der Abwehr von Krankheitserregern. Zahlreiche Immunzellen befinden sich im Dickdarm. Immunzellen zerstören Fremdstoffe wie Viren oder Bakterien, die sich im Dickdarm befinden.



## Verdauungsorgane

- 1 Speiseröhre
- 2 Magen
- 3 Dünndarm
- 4 Blinddarm
- 5 aufsteigender Dickdarm

- 6 querliegender Dickdarm
- 7 absteigender Dickdarm
- 8 Sigmoid
- 9 Enddarm (Mastdarm oder Rektum)
- 10 Schliessmuskel (After)

# Was ist Darmkrebs?

**Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung bei Männern und die zweithäufigste bei Frauen. Jedes Jahr erkranken mehr als 4500 Personen neu, und 1700 sterben an den Folgen dieser Krankheit.**

Unter Darmkrebs versteht man in der Regel eine Krebserkrankung im Dickdarm und/oder Enddarm.

## Entstehung von Darmkrebs

In den meisten Fällen entwickelt sich Darmkrebs aus Wucherungen der Darmschleimhaut, sogenannten Polypen. Es gibt unterschiedliche Arten von Polypen:

- Polypen ohne Risiko, dass Krebs entsteht,
- Polypen mit Risiko, dass Krebs entsteht.

Polypen aus denen Krebs entstehen könnte, nennen Fachpersonen Adenome.

Die schnell abgenutzten Zellen im Darm werden alle vier bis acht Tage ersetzt. Das Ersetzen der Zellen ist störanfällig: Es kann zu einer Überproduktion von Zellen kommen. Daraus können Adenome entstehen.

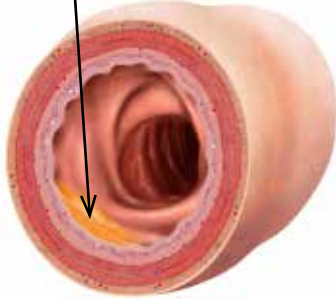
Adenome treten in verschiedenen Grössen und Formen auf. Fachpersonen unterscheiden hauptsächlich in flache und gestielte Adenome (siehe nächste Seite).

Darmkrebs entwickelt sich meist über lange Zeit. Oft dauert es über zehn Jahre, bis sich ein Adenom zu Darmkrebs entwickelt. Einige Adenome, wie beispielsweise flache Adenome, können sich schneller zu Darmkrebs entwickeln.

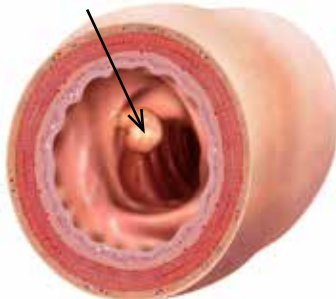
Darmkrebs kann die Schichten der Darmwand durchwachsen und sich ausserhalb des Darms ausbreiten. Ausbreiten können sich die Krebszellen über das Lymphsystem, das im Darm besonders dicht ist. Hier bilden die Krebszellen Lymphknotenmetastasen.



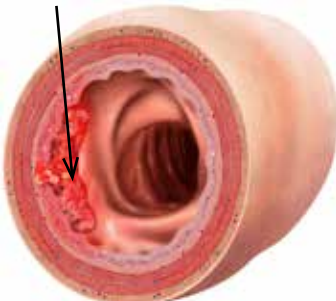
Flaches Adenom



Gestieltes Adenom



Darmkrebs



Breiten sich die Krebszellen über das Blut aus, bilden sie in anderen Organen Fernmetastasen. Bei Darmkrebs bilden sich vor allem in der Leber und in der Lunge Metastasen.

### Divertikel

Gerade bei älteren Menschen kommen im Dickdarm oft Divertikel vor. Divertikel sind kleine Ausstülpungen der Darmwand nach aussen. Sie bilden sich vor allem an Durchtrittsstellen der Blutgefäße, weil die Darmwand dort schwächer ist.

Divertikel sind keine Vorstufen von Darmkrebs. Menschen mit Divertikeln haben kein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Divertikel, die keine Beschwerden verursachen, müssen nicht behandelt werden.

## Symptome

Es können Jahre vergehen, bis die ersten Symptome auftreten. In einem frühen Stadium verursacht Darmkrebs oft keine Symptome.

Darntumoren haben viele kleine Blutgefäße, 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.

Mögliche Symptome von Darmkrebs sind:

- Blut im Stuhl,
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können,
- Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten, abwechselnd Durchfall und Verstopfung,
- plötzlich auftretende und anhaltende Bauchschmerzen,
- unerklärlicher Gewichtsverlust,
- Blutarmut (Anämie),
- dauerhafte Müdigkeit.

Diese Symptome können auch andere Ursachen als Krebs haben. Blut im Stuhl kann beispielsweise auch von Hämorrhoiden kommen. Hämorrhoiden sind Venen, die sich im Anus und im Enddarm ausdehnen.

Lassen Sie die genannten Symptome ärztlich abklären. Insbesondere dann, wenn diese Symptome länger bestehen.

## Prognose

Die Frage nach der Prognose stellen sich viele betroffene Personen. Sie kann im Einzelfall nicht mit Sicherheit beantwortet werden. Viele Faktoren, die mit der Person und den Merkmalen der Krankheit zusammenhängen, beeinflussen die Prognose. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Rat.

# Risikofaktoren

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 auch jüngere Menschen an Darmkrebs erkranken.

Das Risiko einer Darmkrebserkrankung ist in folgenden Situationen erhöht:

- Darmkrebs oder grosse Darm-polypen bei den Eltern oder Geschwistern,
- früheres Auftreten von Darm-polypen oder Darmkrebs,
- chronisch entzündliche Darm-erkrankung.

Trifft eine Situation auf Sie zu? Dann sollten Sie mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen, ab welchem Alter eine Früherkennungsuntersuchung von Darmkrebs sinnvoll ist.

## Darmkrebs bei Eltern oder Geschwistern

Eine familiäre Häufung von Darmkrebs erhöht das Erkrankungsrisiko.

Eine Häufung von Darmkrebs in der Familie kann zudem ein Hinweis auf eine vererbte Genveränderung sein. Etwa fünf Prozent der Darmkrebserkrankungen sind auf eine solche Genveränderung zurückzuführen. Diese Genveränderungen erhöhen das Risiko für Darmkrebs erheblich.

Zu den häufigsten sogenannten Darmkrebs-Syndromen gehören:

- **Nicht-polypöser Darmkrebs (Lynch-Syndrom)**

Das ist die häufigste Form von erblichem Darmkrebs. Häufig erkranken die Betroffenen bereits in jungen Jahren an mehreren Darmtumoren, gleichzeitig oder auch zeitlich versetzt. Die Betroffenen haben auch ein erhöhtes Risiko für weitere Krebserkrankungen, wie Eierstock-, Gebärmutter-, Nieren- oder Magenkrebs.

- **Familiäre adenomatöse Polyposis (FAP)**

Bei der FAP bilden sich im Darm hunderte kleine adenomatöse Polypen, die mit der Zeit bösartig werden können. Aufgrund der hohen Anzahl von Polypen haben die Betroffenen ein sehr hohes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

## **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen**

Zu den wichtigsten chronischen Darmerkrankungen gehören die Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn. Beide Erkrankungen weisen ähnliche Symptome auf. Typisch sind andauernde Durchfälle, Blutverlust oder Bauchschmerzen.

Personen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung haben ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Deshalb erhalten diese Personen eine auf sie abgestimmte Untersuchungsempfehlung.

# Früherkennung

**Die Früherkennungsuntersuchung richtet sich an Menschen ohne Symptome. Ziel ist herauszufinden, ob Darmkrebs oder Vorstufen davon vorliegen oder nicht.**

**Bei der Früherkennung werden häufig Vorstufen oder Darmkrebs im heilbaren Frühstadium entdeckt. Die wichtigsten Untersuchungen dafür sind: «Blut-im-Stuhl-Test» und Darmspiegelung.**

Dank der Früherkennung ...

- ... sterben weniger Menschen an Darmkrebs.
- ... wird Darmkrebs früher erkannt. Die Behandlungen in einem frühen Krankheitsstadium sind weniger belastend und die Heilungsaussicht ist besser, als wenn der Darmkrebs in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt wird.
- ... erkennt man Polypen frühzeitig. Diese können bei der Darmspiegelung entfernt und untersucht werden. Die Entstehung von Darmkrebs kann auf diese Weise verhindert werden.

## **Symptome ärztlich abklären lassen**

In seltenen Fällen bleibt Krebs bei der Früherkennung unentdeckt. Krebs kann auch zwischen zwei Untersuchungen entstehen. Deswegen ist es wichtig: Nehmen Sie Symptome (siehe S. 10) ernst und lassen Sie die Symptome ärztlich abklären.

## **Wohin zur Früherkennung?**

Einige Kantone oder Regionen haben Vorsorgeprogramme für Darmkrebs eingeführt. In diesen Kantonen oder Regionen erhalten Personen ab dem 50. Lebensjahr eine Einladung zur Früherkennungsuntersuchung. Die Eingeladenen entscheiden frei, ob sie teilnehmen möchten oder nicht. Welche Methoden zur Früherkennung angeboten werden, ist je nach Kanton unterschiedlich.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie zur Früherkennung anmelden. Den «Blut-im-Stuhl-Test» erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder in der Apotheke.





## Untersuchungen zur Früherkennung

Die Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs sind der «Blut-im-Stuhl-Test» (manchmal auch FIT- oder FOBT-Test genannt) und die Darmspiegelung.



Testkit für «Blut-im-Stuhl»

### «Blut-im-Stuhl-Test»

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

### Durchführung des Tests

Sie erhalten den Test von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke oder per Post. Per Post erhalten Sie den Test, wenn Sie an einem Vorsorgeprogramm für Darmkrebs teilnehmen.

Den Test führen Sie zu Hause durch. Er besteht aus:

- einer Gebrauchsanweisung,
- einem Entnahmeröhrchen,
- einem Blatt aus biologisch abbaubarem Papier zum Sammeln des Stuhls,
- einer Plastiktüte und
- einem Umschlag für die Rücksendung des Tests

(siehe Abbildung auf S. 15).

Die Durchführung ist einfach und dauert wenige Minuten. Im Video erfahren Sie, wie der Test durchgeführt wird: <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/frueherkennung/darmkrebs>.

Ein Labor untersucht die Stuhlproben. Das Ergebnis wird Ihnen innerhalb von acht bis zehn Arbeitstagen mitgeteilt.

### Beurteilung von Testergebnissen

Das Testergebnis wird als «positiv» oder «negativ» angegeben: «Positiv» bedeutet, dass Blut nachgewiesen wurde, «negativ» bedeutet, dass kein Blut nachgewiesen wurde.

Bei einem **positiven** Ergebnis muss herausgefunden werden, woher das Blut stammt. Dafür wird in der Regel eine Darmspiegelung durchgeführt.

Das Blut kann auch von Hämorrhoiden, Divertikeln oder Veränderungen der Blutgefässe im Darm stammen. Das nachgewiesene Blut kann aber auch von einem beginnenden Darmkrebs (Krebsvorstufen) stammen.

Bei einem **negativen** Ergebnis sind keine weiteren Untersuchungen nötig. Wiederholen Sie den Test alle zwei Jahre. Es kann sein, dass Vorstufen von Darmkrebs mit dem Stuhltest übersehen werden, weshalb die regelmässige Wiederholung wichtig ist.

Treten in der Zwischenzeit Symptome wie Blut im Stuhl oder veränderte Stuhlgewohnheiten auf? Dann lassen Sie diese Symptome ärztlich abklären.



## Darmspiegelung

Bei einer Darmspiegelung wird das Innere des Darms untersucht. Darmkrebs und seine Vorstufen werden bei einer Darmspiegelung mit sehr hoher Sicherheit entdeckt. Polypen können gleich bei der Darmspiegelung entfernt werden.

Es kann vorkommen, dass Darmkrebs und dessen Vorstufen nicht entdeckt werden. Besonders flache Adenome sind schwieriger zu entdecken als andere Adenome.

### Wie bereite ich mich vor?

Damit die Ärztin oder der Arzt das Darminnere richtig beurteilen kann, muss der Darm zuvor gereinigt werden. Am Tag vor der Untersuchung und am Untersuchungstag müssen Sie ein Abführmittel einnehmen und anschliessend viel trinken.

Zudem sollten Sie einige Tage im Voraus auf gewisse Lebensmittel verzichten. Sie erhalten eine genaue Anweisung dazu.

## Durchführung

Eine Darmspiegelung ist in der Regel schmerzarm, allerdings wird das Verschieben des Schlauches oft als unangenehm empfunden. Der Arzt verabreicht ein Medikament, das Sie während der Untersuchung schlafen lässt.

Bei der Untersuchung führt der Arzt einen biegsamen Schlauch (Endoskop, siehe S.19) durch den After über den Dickdarm bis zum Übergang in den Dünndarm ein. Damit die Darmschleimhaut gut sichtbar ist, wird etwas Luft eingeblasen. Dann wird das Endoskop langsam zurückgezogen und der Arzt betrachtet die Bilder. Die Darmspiegelung dauert etwa 30 Minuten.

Entdeckt der Arzt Polypen bei der Untersuchung, entfernt er diese in der Regel gleich. In diesem Fall dauert die Darmspiegelung länger als 30 Minuten.

In seltenen Fällen treten Komplikationen wie Verletzungen der Darmschleimhaut oder Blutungen auf.

## Nach der Untersuchung

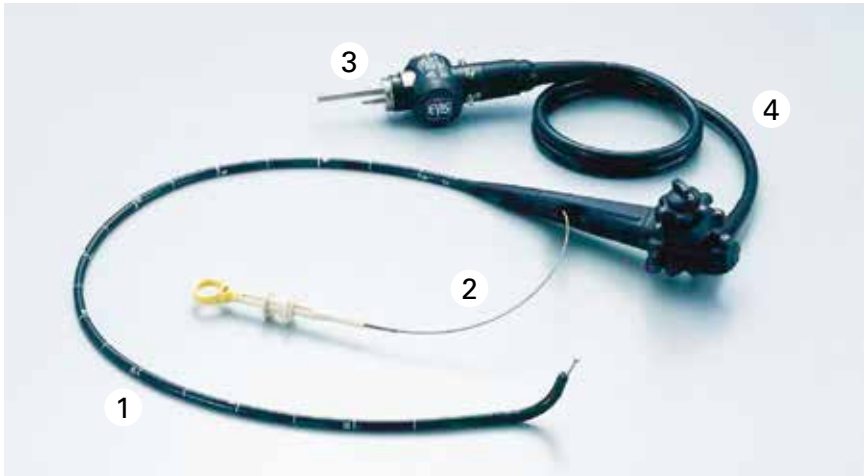
Wenn kein Darmkrebs oder dessen Vorstufen entdeckt wurden, sollte die nächste Darmspiegelung nach zehn Jahren durchgeführt werden. Treten in der Zwischenzeit Symptome wie Blut im Stuhl, unklare Schmerzen oder veränderte Stuhlgewohnheiten auf? Lassen Sie diese ärztlich abklären.

Das entnommene Gewebe wird im Labor auf Krebszellen untersucht. Sind keine Krebszellen vorhanden, wird eine erneute Darmspiegelung nach einigen Jahren empfohlen. Wurden Adenome gefunden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass erneut Adenome auftreten, erhöht. Der Arzt schlägt Ihnen vor, wann die nächste Darmspiegelung stattfinden soll.

Wurden Krebszellen nachgewiesen, bespricht der Arzt das weitere Vorgehen mit Ihnen.

Informationen zu Darmkrebs und wie er behandelt wird, finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Dickdarm- und Enddarmkrebs» (siehe S. 25).





### **Biegsamer Schlauch (Endoskop)**

- 1** Der biegsame Schlauch wird in den Dickdarm eingeführt. Der Schlauch enthält einen Arbeitskanal und einen Kanal für Spülung und Absaugung.
- 2** Durch den Arbeitskanal werden Instrumente eingeführt, zum Beispiel zur Entnahme von Gewebe oder zur Entfernung von Polypen.
- 3** Der Versorgungsstecker wird an die Lichtquelle angeschlossen, zur Ausleuchtung des Darms.
- 4** Der Kontrollteil enthält verschiedene Funktionstasten und Drehknöpfe zur Steuerung der Endoskopspitze.

## «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>Durchführung</b>	Selbstständige Probenahme zu Hause, Versand an das Labor.	Durch eine Ärztin oder einen Arzt in der Praxis oder in einem Spital.
<b>Häufigkeit der Durchführung</b>	Alle zwei Jahre.	In der Regel alle zehn Jahre.  Bei Vorliegen von Adenomen ist die Häufigkeit mit dem Arzt festzulegen.
<b>Vorteile</b>	Einfach und schnell durchzuführen. Keine Vorbereitung.	Polyphen können während der Untersuchung entfernt werden.
<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung alle zwei Jahre.</li><li>• Falls Blut im Stuhl festgestellt wurde, muss die Ursache für die Blutung untersucht werden.</li><li>• Möglicherweise stammt das Blut nicht von Darmkrebs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Vorbereitung ist aufwendig.</li><li>• Die Untersuchung ist ein Eingriff in den Körper.</li><li>• Es besteht das Risiko einer Komplikation.</li></ul>

## Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für einen «Blut-im-Stuhl-Test» alle zwei Jahre und für eine Darmspiegelung alle zehn Jahre für Personen zwischen 50 und 69 Jahren.

Für die Tests und die Spiegelungen ausserhalb der Vorsorgeprogramme für Darmkrebs bezahlen die Untersuchten die Franchise und den Selbstbehalt.

Wenn diese im Rahmen eines Vorsorgeprogramms durchgeführt werden, bezahlen die Untersuchten nur ihren Selbstbehalt.

### Empfehlungen der Krebsliga



Die Krebsliga empfiehlt regelmässige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs ab 50 Jahren. Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder in der Apotheke, welche Untersuchungen verfügbar sind.

Bietet Ihr Kanton ein Vorsorgeprogramm an, können Sie sich in diesem Rahmen untersuchen lassen. Welche Kantone ein Vorsorgeprogramm anbieten, erfahren Sie unter [www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch).



# Prävention

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

Verschiedene Faktoren tragen zu einem gesunden Lebensstil bei.



### Übergewicht vermeiden

Übergewicht erhöht das Risiko für Darmkrebs. Daher ist es wichtig, das Körpergewicht so weit wie möglich im Normalbereich zu halten. Als Richtwert zur Beurteilung des Körpergewichts dient der Body-Mass-Index (BMI). Er wird berechnet aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergrösse im Quadrat. Ein BMI zwischen 18,5 und 24,9 gilt als Normalgewicht. Bei einem BMI von 25 bis 30 spricht man von Übergewicht, bei einem BMI über 30 von starkem Übergewicht.

Sie können Ihren BMI mithilfe eines Online-Rechners überprüfen, beispielsweise auf der Seite:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/index.html>.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige 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,
- reichlich Nahrungsfasern wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Eine faserreiche Ernährung regt die Darmtätigkeit an und fördert eine gesunde Darmflora.

Weitere Informationen sowie Tipps für den Alltag finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Ausgewogene Ernährung» oder unter <https://ernaehrung.krebsliga.ch/>.





## Regelmässige Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden und kann das Risiko für Darmkrebs senken.

Empfohlen werden mindestens 2½-Stunden körperliche Aktivität oder Sport pro Woche mit mittlerer Intensität oder 1¼-Stunden körperliche Aktivität mit hoher Intensität. Mittlere Intensität bedeutet: Man kommt leicht ausser Atem. Aktivitäten mit mittlerer Intensität sind beispielsweise Velofahren oder Gartenarbeit.

Bei hoher Intensität gerät man ins Schwitzen und die Atmung ist beschleunigt. Aktivitäten mit hoher Intensität sind beispielsweise Joggen oder Fitnessstraining.

Aktivitäten mit unterschiedlicher Intensität können kombiniert werden.



## Nicht rauchen

Nicht zu rauchen senkt das Risiko für verschiedene Krebsarten, auch für Darmkrebs. Für Rauchende 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 (8 Rappen pro Minute vom Festnetz aus).

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zur Krebsprävention und -früherkennung finden Sie unter <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/praevention>.

# Broschüren der Krebsliga

- **Darmkrebs**

Die wichtigsten Fragen und Antworten

- **Dickdarm- und Enddarmkrebs**

- **Erblich bedingter Krebs**

- **Ausgewogene Ernährung**

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

## Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

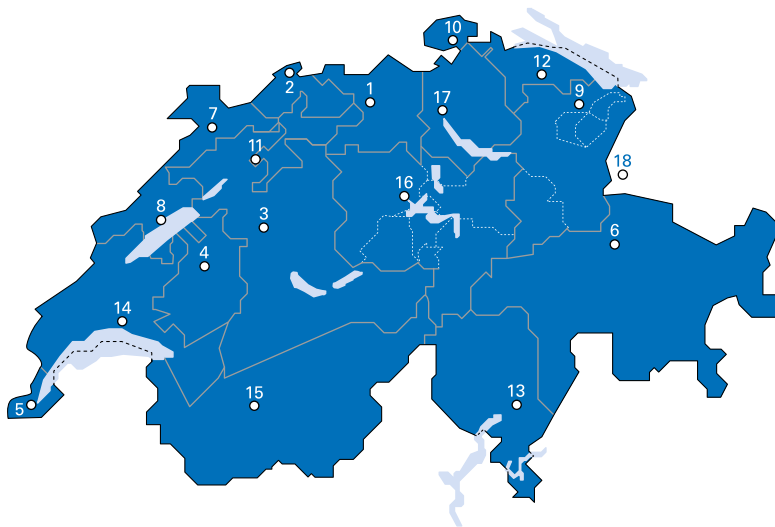


Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

## Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren). Vielen Dank fürs Ausfüllen.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**  
Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebisliga-aargau.ch  
www.krebisliga-aargau.ch  
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern**  
**Ligue bernoise contre le cancer**  
Schwanengasse 5/7  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@krebisligabern.ch  
www.krebisligabern.ch  
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise  
contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale  
1701 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise  
contre le cancer**  
11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebisliga-gr.ch  
www.krebisliga-gr.ch  
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
info@ljcc.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâtoise  
contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz  
SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
info@krebisliga-ostschweiz.ch  
www.krebisliga-ostschweiz.ch  
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Wengistrasse 16  
Postfach 531  
4502 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

**12 Krebsliga Thurgau**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@krebssliga-thurgau.ch  
www.krebssliga-thurgau.ch  
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

**13 Lega cancro Ticino**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
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  
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

**17 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

**18 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

**Krebsliga Schweiz**  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
www.krebssliga.ch  
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

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

**Krebsforum**  
www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

**Cancerline**  
www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 10–18 Uhr

**Skype**  
krebstelefon.ch  
Mo–Fr 10–18 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  
10–18 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

**Gemeinsam gegen Krebs**

# Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

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.

Nur dank  
Spenden sind unsere  
Broschüren  
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT  
spenden:**



QR-Code mit der  
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben  
und Spende bestätigen.



Oder online unter [www.krebsliga.ch/spenden](http://www.krebsliga.ch/spenden).