



Darmkrebs

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Eine Information der Krebsliga



INHALT

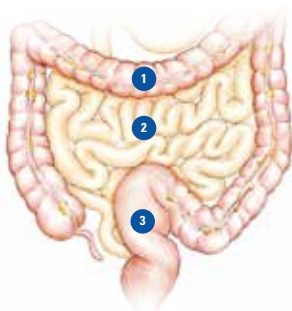
Der Darm	3
Darmkrebs	4
Früherkennung	7
Prävention	14
Was kann ich selbst tun?	15
Begriffserklärungen	17
Weitere Informationen	19
Die Krebsliga in Ihrer Region	20
Nützliche Adressen	22

DER DARM

Der Darm ist der Ort der Verdauung und der Nährstoffaufnahme. Er hilft, den Stoffwechsel und den Wasserhaushalt zu regulieren. Zudem ist der Darm ein Teil des Abwehrsystems.

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.

Krebs tritt sehr viel häufiger im Dickdarm auf als im Dünndarm. Diese Broschüre thematisiert den Krebs des Dickdarms.



- 1 Dickdarm
- 2 Dünndarm
- 3 Enddarm

DARMKREBS

Wie häufig ist Darmkrebs?

Darmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Krebsart. Jedes Jahr erhalten rund 4300 Menschen die Diagnose Darmkrebs. Rund 1700 Menschen sterben jährlich an den Folgen dieser Krankheit.

Wie entsteht Darmkrebs?

Meistens entwickelt sich Darmkrebs aus gutartigen Wucherungen der Schleimhaut, so genannten Polypen. In der Regel dauert es bis zu zehn Jahre, bis aus einem Polypen Darmkrebs entsteht.

Wer erkrankt an Darmkrebs?

Die meisten Menschen, die an Darmkrebs erkranken, sind älter als 50 Jahre. Zudem gibt es bestimmte Situationen, die zu einem erhöhten Risiko für Darmkrebs führen:

- Darmkrebs oder Darmpolypen bei den Eltern oder Geschwistern
- Früheres Auftreten von Darmpolypen

- Chronisch entzündliche Darmerkrankung (z. B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa)

Menschen, auf die eines oder mehrere dieser Risiken zutreffen, können bereits in jüngerem Alter an Darmkrebs erkranken. Daher sollten sie mit dem Arzt¹ besprechen, ab welchem Alter eine Früherkennung für sie sinnvoll ist.

Wie merke ich, dass ich vielleicht Darmkrebs habe?

Darmkrebs entsteht schleichend. Daher kann es Jahre dauern, bis sich Beschwerden zeigen. Diese können sein:

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

Diese Beschwerden können auch eine andere Ursache als Krebs haben. Sie sollten jedoch von einem Arzt abgeklärt werden.

¹ Wird nur die männliche Form erwähnt, gilt sie stellvertretend auch für die weibliche.



FRÜHERKENNUNG

Wofür ist die Darmkrebsfrüherkennung gut?

Mit Früherkennungsuntersuchungen soll Darmkrebs entdeckt werden, bevor Beschwerden auftreten. Wird Darmkrebs früh erkannt, ist er in den meisten Fällen heilbar. Deshalb ist die Früherkennung wichtig.

Wie lässt sich Darmkrebs möglichst früh entdecken?

Die wichtigsten Untersuchungen zur Früherkennung sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung (Koloskopie).

Was ist ein «Blut-im-Stuhl-Test»?

Dieser Test sucht nach Blut im Stuhl, welches mit blossen Auge nicht immer sichtbar ist (okkultes Blut). Das Blut kann von einem Polypen oder einem Tumor im Darm stammen. Der «Blut-im-Stuhl-Test» ist ein Test, der einfach und ohne grossen Aufwand durchgeführt werden kann.

Was bedeutet es, wenn kein Blut im Stuhl gefunden wird?

In diesem Fall kann Darmkrebs nicht mit hundertprozentiger Sicherheit ausgeschlossen werden, da Polypen oder Tumore nicht ständig bluten. Um die Chance zu erhöhen, dass ein vorhandener Darmkrebs entdeckt wird, wird der Test anhand von mehreren Stuhlproben gemacht. Den Test sollten Sie nach zwei Jahren wiederholen.

Was bedeutet es, wenn Blut im Stuhl gefunden wird?

Das bedeutet nicht unbedingt, dass Sie Darmkrebs haben. Blut im Stuhl kann auch andere Ursachen haben. Diese sollten unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden. Um herauszufinden, woher das Blut stammt, wird eine Darmspiegelung durchgeführt.

Was ist eine Darmspiegelung?

Bei einer Darmspiegelung wird das Innere des Darms mit einer kleinen Kamera betrachtet. Dadurch können bereits Polypen mit hoher Sicherheit entdeckt und auch gleich entfernt werden.

Wie läuft eine Darmspiegelung ab?

Für die Untersuchung muss der Darm von Stuhlresten befreit sein, damit der Arzt das Darminnere gut sehen und beurteilen kann. Daher muss am Tag vor, und am Tag der Untersuchung ein starkes Abführmittel eingenommen und anschliessend viel getrunken werden. Bei der Untersuchung selbst wird ein biegsamer Schlauch (Endoskop) durch den After in den Darm eingeführt. Am Ende des Endoskops befindet sich eine Kamera. Die Bilder des Darms werden direkt auf einen Monitor übertragen.

Was passiert, wenn Polypen gefunden werden?

Polypen können gleich während der Untersuchung entfernt werden. Sie werden anschliessend unter dem Mikroskop untersucht, um herauszufinden, ob sie bereits Krebszellen enthalten. Wenn keine Krebszellen gefunden werden, sollten Sie in Absprache mit dem Arzt nach einigen Jahren erneut eine Darmspiegelung machen lassen. Handelt es sich beim Polypen bereits um Krebs, wird der Arzt mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen.

Ist eine Darmspiegelung schmerzhaft oder gefährlich?

Eine Darmspiegelung ist in der Regel schmerzarm. Das Vorschieben des Endoskops kann aber unangenehm sein. Normalerweise wird Ihnen deshalb ein Medikament verabreicht, das Sie für kurze Zeit schlafen lässt.

Das Risiko von Komplikationen bei einer Darmspiegelung ist klein (weniger als 1 von 1000 Darmspiegelungen). Wenn Polypen entfernt werden, kann es selten zu Verletzungen des Darms oder zu Blutungen kommen.

Wer sollte sich untersuchen lassen?

Personen ab 50 Jahren sollten eine Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs machen lassen. Personen, die ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben (siehe Seite 4), sollten mit ihrem Arzt besprechen, ab welchem Alter bei ihnen eine Untersuchung ratsam ist.

Wo kann ich eine Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs machen lassen?

Den «Blut-im-Stuhl-Test» erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt oder Apotheker.

Für eine Darmspiegelung wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Er wird Sie an den Spezialisten (Gastroenterologen) überweisen, der die Untersuchung durchführen wird.

Welche Untersuchungsmethode ist für mich die geeignetere?

Beide Methoden haben Vor- und Nachteile. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie bei der Wahl der Methode beraten. Wenn Sie ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben (siehe Seite 4), sollten Sie eine Darmspiegelung machen lassen.

Bezahlt die Grundversicherung die Untersuchungen?

Ja. Seit dem 1. Juli 2013 übernimmt die Grundversicherung die Kosten der Darmkrebsfrüherkennung bei Personen von 50 bis 69 Jahren wie folgt:

- **«Blut-im-Stuhl-Test» alle zwei Jahre**

Wird Blut im Stuhl gefunden, bezahlt die Grundversicherung auch die darauffolgende Darmspiegelung. In der Apotheke wird der Test nur mit einem ärztlichen Rezept bezahlt.

- **Darmspiegelung alle zehn Jahre**

In Kantonen mit *Screening-Programmen*² sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung von der *Franchise* befreit.

In Kantonen ohne *Screening-Programme* sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung nicht von der *Franchise* und dem *Selbstbehalt* befreit. Das heisst, sie müssen sich an den Kosten beteiligen.

Wird die Früherkennung von Darmkrebs in einem *Screening-Programm* angeboten?

In einigen Kantonen werden *Screening-Programme* zur Früherkennung von Darmkrebs angeboten.

Ist das in Ihrem Wohnkanton der Fall, werden Sie von der kantonalen Gesundheitsbehörde informiert. Sie können sich auch bei Ihrer kantonalen Krebsliga erkundigen.

PRÄVENTION

Wie kann ich Darmkrebs vorbeugen?

Einen Schutz vor Darmkrebs gibt es leider nicht. Es gibt aber Möglichkeiten, das Risiko für Darmkrebs zu senken:

- Halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich
- Bewegen Sie sich ausreichend
- Essen Sie wenig rotes und verarbeitetes Fleisch, dafür genügend Lebensmittel, die viel Nahrungsfasern enthalten (z. B. Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte)
- Trinken Sie wenig Alkohol
- Rauchen Sie nicht

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Information und Beratung

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben:

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

Früherkennung

Das Risiko für Darmkrebs steigt ab dem 50. Altersjahr. Eine Untersuchung zur Früherkennung ist daher für alle Menschen ab 50 Jahren ratsam. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über die Möglichkeiten der Früherkennung und lassen Sie sich zu den verschiedenen Untersuchungsmethoden beraten.

Symptome erkennen

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie Blut im Stuhl oder Veränderungen der Stuhlgewohnheiten feststellen. Früh erkannt ist Darmkrebs meistens heilbar.

Gesund leben

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie das Risiko senken, an Darmkrebs zu erkranken. Dazu gehören viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Bereits kleine Änderungen im Lebensstil tragen zur Gesundheit bei.

In der Broschüre «Ausgewogene Ernährung» der Krebsliga finden Sie wertvolle Tipps und weitere Informationen.

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

Franchise und Selbstbehalt

Personen in der Schweiz müssen sich mit einem fixen Beitrag pro Jahr an den Kosten für Arzt, Spital und Medikamente beteiligen. Dieser Beitrag wird Franchise genannt. Erst wenn Ihre Rechnungen für medizinische Leistungen, die Sie während des Jahres erhalten, die Franchise übersteigen, übernimmt die Grundversicherung die weiteren Kosten. Bei diesen Kosten müssen Sie jedoch zehn Prozent selbst bezahlen. Dieser Anteil wird Selbstbehalt genannt.

Die Franchise beträgt bei Erwachsenen mindestens 300 Franken, kann aber auch höher gewählt werden. Der Selbstbehalt beträgt maximal 700 Franken pro Jahr.

Screening-Programm

In einem Screening-Programm wird eine bestimmte Personengruppe regelmässig eingeladen, eine Untersuchung zur Krebsfrüherkennung durchzuführen. Ein solches Programm muss klare Qualitätskriterien erfüllen. Wird eine Früherkennungsuntersuchung im Rahmen eines Programms durchgeführt, ist sie von der Franchise befreit und wird mit Ausnahme des Selbstbehalts von der Grundversicherung bezahlt.

WEITERE INFORMATIONEN

- Patientenbroschüre
«Dickdarm- und Enddarmkrebs»
- Broschüre «Familiäre Krebsrisiken»
- Broschüre «Ausgewogene Ernährung»

Bestellmöglichkeiten

- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren
- Bei der Krebsliga in Ihrem Kanton

DIE KREBSLIGA IN IHRER REGION

Krebsliga Aargau

Tel. 062 834 75 75

www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga Graubünden

Tel. 081 300 50 90

www.krebsliga-gr.ch

Krebsliga beider Basel

Tel. 061 319 99 88

www.klbb.ch

Ligue jurassienne contre le cancer

tél. 032 422 20 30

www.liguecancer-ju.ch

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer

Tel. 031 313 24 24

www.bernischekrebsliga.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer

tél. 032 886 85 90

www.liguecancer-ne.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg

tél. 026 426 02 90

www.liguecancer-fr.ch

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Tel. 071 242 70 00

www.krebsliga-ostschweiz.ch

Ligue genevoise contre le cancer

tél. 022 322 13 33

www.lgc.ch

Krebsliga Schaffhausen

Tel. 052 741 45 45

www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga

Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese

contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer

tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer

tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis

Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug

Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich

Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

NÜTZLICHE ADRESSEN

Krebstelefon Tel. 0800 11 88 11, Montag bis Freitag,
9–19 Uhr, Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Krebsforum www.krebsforum.ch,
das Internetforum der Krebsliga

Cancerline www.krebsliga.ch/cancerline, der
Chat für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs

Rauchstopplinie Tel. 0848 000 181, max. 8 Rappen
pro Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag, 11–19 Uhr

Organisationen Magendarmliga Schweiz
Postfach 2705
3001 Bern
031 301 25 21
www.gastromed.ch

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz (KLS), Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch, www.krebssliga.ch

Autorin/Koordination

Cornelia Schwager, Krebsliga Schweiz

Fachliche und redaktionelle Mitarbeit

Dr. med. Karin Huwiler, Krebsliga Schweiz
Prof. Dr. med. Peter Bauerfeind
Dr. med. Philipp Bertschinger
Dr. rer. nat. Astrid Czock
Dr. med. Niklaus Egli
Prof. Dr. med. Urs Metzger
Dr. med. Stefan Neuner-Jehle
Prof. Nicole Probst-Hensch

Grafik

Krebsliga Schweiz

Fotos

Titelbild: © Shutterstock, Laszlo Halasi

Druck

Stämpfli AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer,
italienischer und englischer Sprache
erhältlich.

© 2018, Krebsliga Schweiz, Bern

KLS / 2.2018 / 34 000 D / 011660041111



krebsliga

www.krebsliga.ch/darmkrebs