

Pressemeldung

Risiko Darmkrebs – was man selbst dagegen tun kann

BZgA bietet qualitätsgesicherte Informationen

Köln, 01.03.2017. Die gute Nachricht zuerst: Die Neuerkrankungsrate für Dickdarm- und Enddarmkrebs hat sich in Deutschland zwischen 2003 und 2013 um rund 16 Prozent verringert. Dennoch erkranken bundesweit jährlich noch immer ca. 62 400 Menschen. Damit ist der Darmkrebs bei Frauen die zweithäufigste und bei Männern die dritthäufigste bösartige Krebserkrankung. Vorsorge und Früherkennungsmaßnahmen können jedoch helfen, das Risiko zu senken. Anlässlich des Darmkrebsmonates März informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), wie man Darmkrebs vorbeugen kann.

Krankenversicherte ab dem 55. Lebensjahr haben Anspruch auf eine Darmspiegelung (Koloskopie). Der Vorteil der Koloskopie gegenüber anderen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen besteht darin, dass dabei verdächtige Tumorstufen nicht nur früh erkannt, sondern dem Krebs auch gleich vorgebeugt werden kann: Bei entsprechendem Befund werden gutartige Darmpolypen entfernt, die sich zu bösartigen Tumoren entwickeln könnten. Bei unauffälligem Befund wird eine Wiederholung in zehn Jahren empfohlen.

Vorbeugend wirkt auch ein gesunder Lebensstil

Zu den Faktoren, die das Darmkrebsrisiko mindern können, gehört neben ausreichender körperlicher Aktivität – etwa 30 bis 60 Minuten Bewegung täglich – der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol. Ganz entscheidend ist die Vermeidung von Übergewicht: So haben Menschen mit einem Body-Mass-Index von mehr als 25 ein höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Wer mehr über das Thema Darmkrebs erfahren will, wird bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fündig: Auf den Online-Portalen www.frauengesundheitsportal.de und www.maennergesundheitsportal.de bietet die BZgA qualitätsgesicherte Informationen über Erkrankungsrisiko, Verlauf und Behandlung von Darmkrebs sowie Früherkennungs- und weiteren Vorsorgemaßnahmen.