

# SCHNELL-CHECK DARMKREBS

Testen Sie Ihr Risiko und erfahren Sie, wann Sie zur Vorsorge gehen sollten.

Risiko-  
selbsttest  
für betriebliche  
Darmkrebs-  
vorsorge

## 1 | SIND SIE 40 JAHRE ODER ÄLTER?

**JA** Mit dem Alter steigt das Risiko für Darmkrebserkrankungen an. Daher empfehlen wir Ihnen, an der betrieblichen Vorsorgeaktionen teilzunehmen.

**NEIN**  
weiter mit Frage 2

## 2 | HABEN SIE BLUT IM STUHL BEMERKT?

**JA** Der Grund für die Blutung sollte durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Vereinbaren Sie unbedingt zeitnah einen Termin beim Arzt.

**NEIN**  
weiter mit Frage 3

## 3 | HATTEN SIE BEREITS EINEN POLYPEN (ADENOM)?

**JA** Polypen können zu Darmkrebs entarten. Eine regelmäßige Nachsorge (entsprechend Ihrem Befund und Risiko) ist daher sehr wichtig.

**NEIN**  
weiter mit Frage 4

## 4 | HABEN SIE EIN ERBLICHES ODER FAMILIÄRES RISIKO?

**JA** Sind in Ihrer Familie drei oder mehr Verwandte an Darm-, Magen-, Gebärmutter-, Eierstock-, Nierenbecken- oder Harnleiterkrebs erkrankt?  
Sie sollten mit einem Humangenetiker über Ihr erbliches Risiko und geeignete Vorsorgemaßnahmen sprechen. Personen mit erblichem Risiko (Lynch-Syndrom) sollen in der Regel ab 25 Jahren regelmäßig koloskopiert werden.

**JA** Gab es eine Darmkrebserkrankung bei einem direkten Verwandten oder eine Darmpolypen-Entfernung (Adenom) bei einem direkten Verwandten vor dem 50. Lebensjahr?  
Es wird eine Darmspiegelung 10 Jahre vor dem Alter, in dem das direkt mit Ihnen verwandte Familienmitglied erkrankte – spätestens mit 40 bis 45 Jahren – empfohlen.

**NEIN**  
weiter mit Frage 5

## 5 | HABEN SIE COLITIS ULCEROSA ODER MORBUS CROHN?

**JA** Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko. Lassen Sie sich von einem Facharzt über geeignete Vorsorgemaßnahmen beraten.

**NEIN**  
weiter mit Frage 6

## 6 | HABEN SIE DIABETES TYP 2?

**JA** Bei Diabetes Typ 2 ist Ihr Risiko erhöht. Sie sollten vor Beginn einer Insulin-Behandlung mit Ihrem Arzt sprechen, ob zur Sicherheit eine Darmspiegelung durchgeführt werden sollte.

**NEIN**  
weiter mit Frage 7

## 7 | SIND SIE RAUCHER?

**JA** Rauchen kann Darmkrebs verursachen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**NEIN**  
weiter mit Frage 8

## 8 | BESTEHT EIN MANGEL AN BEWEGUNG?

**JA** Mit regelmäßigem Sport senken Sie Ihr Krebs-Risiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**NEIN**  
weiter mit Frage 9

## 9 | HABEN SIE ÜBERGEWICHT (BMI > 25)? IST IHRE ERNÄHRUNG UNGESUND?

**JA** Das metabolische Syndrom oder eine ungesunde Ernährung erhöhen das Darmkrebsrisiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**NEIN**

### TEST-ENDE!

Wenn Sie alle Fragen mit „NEIN“ beantwortet haben, gehören Sie nicht zu den Risikogruppen für Darmkrebs. Da das Risiko für Darmkrebs jedoch mit dem Alter deutlich zunimmt, sollten Sie unbedingt die gesetzliche Darmkrebsvorsorge (Frauen und Männer haben ab 50 Jahren Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest, Männer haben ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren Anspruch auf eine Vorsorge-Darmspiegelung, die nach 10 Jahren wiederholt wird) in Anspruch nehmen.

Wenn Sie mindestens eine Frage mit „JA“ beantwortet haben, empfehlen wir ein Arzt-Gespräch.