

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 Vorsorgeaktion teilzunehmen.	NEIN weiter mit Frage 2
2 HABEN SIE IN DEN LETZTEN 12 MONATEN BLUT IM STUHL BEMERKT?	
JA Blut im Stuhl ist ein Alarmzeichen, denn es kann ein Hinweis auf Darmpolypen oder Darmkrebs sein. Der Grund für die Blutung sollte durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden.	NEIN weiter mit Frage 3
3 HATTEN SIE BEREITS EINEN POLYPEN (ADENOM)?	
JA Sie haben möglicherweise ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs. 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-, Bauchspeicheldrüsen-, Gallengangs- oder Harnleiterkrebs erkrankt? Sie sollten unbedingt mit einem Humangenetiker über Ihr erbliches Risiko und geeignete Vorsorgemaßnahmen sprechen. Personen mit erblichem Risiko (Lynch-Syndrom) sollten in der Regel ab 25 Jahren regelmäßig koloskopiert werden.	
JA Gab es altersunabhängig 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 Stuhlttest, 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.