



Gesunder Darm – ein Leben lang

Ist der Darm gesund, dann ist der Mensch gesund.
Tipps für Ihre Darmgesundheit und zur Krebsvorbeugung.

Adressen und Informationen

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 21.

Inhalt

Das längste Organ – der Darm Von „Dünn“ zu „Dick“ Was der Darm leistet	5
Wie entsteht Krebs? Ursachen Risikofaktoren	6
Krebsvorbeugung ist möglich Durch Ernährung vorbeugen Mehr pflanzliche Lebensmittel Nahrungsergänzungsmittel? Risikofaktoren meiden	9
Früherkennung – dem Krebs keine Chance Ärztliche Beratung Stuhltest Darmspiegelung Warnzeichen	16
Adressen	21
Testen Sie Ihr persönliches Darmkrebsrisiko	21
• Fragebogen familiärer Darmkrebs	22
• Schnell-Check Darmkrebs	23



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Herz, Lunge, Magen, Augen und Rücken usw. – solche Organe oder Körperbereiche rangieren ganz oben in der Beliebtheitsskala, wenn über Gesundheit oder Krankheit gesprochen wird bzw. Erfahrungen ausgetauscht werden. Aber Darmgesundheit oder gar Darmkrebs und seine Vorbeugung? Fehlanzeige! Mit Sicherheit kein beliebtes Thema, es ist vielmehr mit Tabus belegt und zwar gleich doppelt durch die Begriffe „Darm“ und „Krebs“.

„Ist der Darm gesund, ist der Mensch gesund“ lautet abgewandelt ein Sprichwort. Sie können viel dafür tun: Durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung und das Meiden von Risikofaktoren fühlt sich Ihr Darm wohl.

Das aber sind Tatsachen: Jährlich erkranken in Deutschland rund 60.000 Menschen an Darmkrebs – rund 26.000 sterben daran. Darmkrebs wächst oft viele Jahre langsam aus seinen Vorstufen (z. B. Polypen) und verursacht lange

Zeit keine Beschwerden. Das ist einerseits auf den ersten Blick ein Nachteil, andererseits aber auch eine ungewöhnliche Chance: Durch spezielle Früherkennungsprogramme können Veränderungen im Darm rechtzeitig erkannt werden. Im Unterschied zu vielen anderen Krebserkrankungen gibt es die einmalige Chance, die Krankheit durch Vorsorgemaßnahmen zu verhindern oder sie in einem so frühen Stadium zu entdecken, dass sie geheilt werden kann. Insbesondere durch die Darmspiegelung können auch sonstige Veränderungen im Darm aufgespürt werden, bevor sie sich zu einer ernsthaften Krankheit entwickeln.

Und wenn nichts entdeckt wird? Dann lohnt sich Früherkennung erst recht für Sie. Diese Gewissheit bestärkt Sie in Ihrem Gesundheitsbewusstsein und fördert damit Ihre Lebensqualität. Gesunder Darm – ein Leben lang!

Das wünscht Ihnen

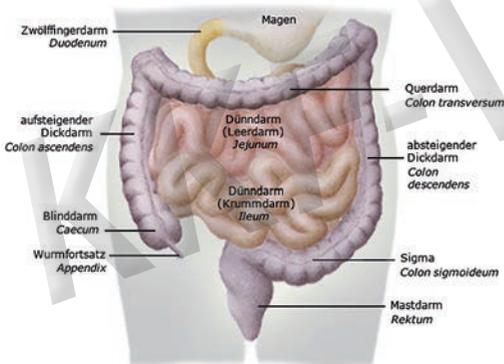
Ihre **BKK**



Das längste Organ – der Darm

Von „Dünn“ zu „Dick“

Was mit „Darm“ bezeichnet wird, ist ein etwa fünf bis sechs Meter langer Verdauungsschlauch als Verbindung zwischen Magen und After. Auf den ersten drei bis vier Metern heißt er Dünndarm, ab dem Blinddarm geht er in den Dickdarm (Kolon) über. Dieser ist zusammen mit dem Mastdarm (Rektum) etwa zwei Meter lang.



Quelle: Felix Burda Stiftung

Die Darmwand besteht aus mehreren Schichten, nämlich dem Muskel-, Binde-, Immun- und Nervengewebe. Auf seiner Innenseite ist der Darm lückenlos mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet.

Blutgefäße versorgen den Darm mit Blut. In den Arterien fließt es zum Darm hin und in den Venen über die Leber zurück zum Herz. Lymphbahnen verzweigen sich in den zahlrei-

chen Lymphknoten und schließen den Darm an das Lymphsystem des Körpers an. Die Nerven steuern durch ihre Signale die Darm- und Verdauungsaktivität.

Was der Darm leistet

Die im Mund zerkleinerte und für die Verdauung vorbereitete Nahrung gelangt über die Speiseröhre in den Magen. Dort wird sie weiter aufbereitet und mit den Enzymen der Bauchspeicheldrüse werden vom Dünndarm die Nährstoffe in das Blut aufgenommen.

Der meist unverdauliche Teil wird schließlich in den Dickdarm befördert. Dessen wesentliche Aufgabe besteht darin, dem Darminhalt Wasser zu entziehen, ihn also einzudicken und schließlich über den After zu entleeren.

Immer mehr konzentriert sich die Forschung auf die sog. Darm-Gehirn-Achse: Der Darm beeinflusst ganz wesentlich nicht nur Verdauung und Stoffwechsel, sondern auch das Immunsystem und schließlich das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dabei ist bemerkenswert, dass der Verdauungstrakt über erheblich mehr Zellen und Gene verfügt als der übrige Organismus (Mikrobiom). Falsche Ernährung, entzündliche Darmkrankheiten, Übergewicht und Stress sind wesentliche Risikofaktoren für die Darmgesundheit.



Krebsvorbeugung ist möglich

Es gibt viele Ursachen

Kaum eine andere Krankheit wird weltweit so intensiv erforscht wie die Krebserkrankungen. Offensichtlich sind verschiedene Ursachen für die Krebsentstehung verantwortlich, dies erschwert eine allgemein gültige Vorbeugung. Allerdings lassen sich viele Risikofaktoren vermeiden – die wichtigsten sind in dieser Broschüre beschrieben.

Mangelnde Bewegung, Rauchen und ungünstige Ernährungsgewohnheiten sind für etwa ein Drittel der Krebskrankheiten verantwortlich, meint die Weltgesundheitsorganisation.

Einen Schwerpunkt bildet dabei die Ernährung. Alles was wir essen und trinken wandert durch den Darm und kann der Darmschleimhaut gut tun oder sie schädigen. Vorbeugend wirken aber nicht einzelne Nähr- und Wirkstoffe, auch nicht als Nahrungsergänzungsmittel: Neben der Zubereitung und Nahrungsmenge ist eine vielseitige, ausgewogene Ernährung auf pflanzlicher Basis – mit viel Gemüse und Obst – entscheidend!

Darmkrebs kommt in vielen Ländern weniger oft vor als in Deutschland, zum Beispiel in Asien und Afrika, aber auch in Griechenland ist er seltener anzutreffen. Welche Ernährungs-/Lebensgewohnheiten sind also im Sinne der Vorbeugung möglich und welche gelten als Risikofaktoren? Diese Fragen lassen sich trotz zahlreicher wissenschaftlicher Studien nicht eindeutig beantworten.

Durch Ernährung vorbeugen

Wie ernähren sich Menschen mit einem niedrigen Darmkrebrisiko? Sie achten auf vollwertige, d. h. insbesondere ballaststoffreiche Ernährung, die auch alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe (= bioaktive Substanzen) sichert. Bei dieser Ernährungsweise werden übermäßiger Fleisch-, Wurst- und Fettverzehr sowie Übergewicht als Risikofaktoren vermieden.

Tipp: Bevorzugen Sie qualitativ hochwertige Lebensmittel mit niedriger Energiedichte. Sie enthalten meist mehr Wasser und Ballaststoffe (z. B. Gemüse, Obst, Suppen, Vollkornprodukte). In stark verarbeiteten Lebensmitteln stecken oft viel Fett und Zucker und damit viele Kalorien.

Mehr pflanzliche Lebensmittel

Essen Sie bevorzugt pflanzliche Lebensmittel – möglichst vollwertig: Getreide, Vollkornbrot (z. B. aus Weizenvollkornmehl), Vollreis, Vollkornnudeln, Getreideflocken, Kartoffeln, Gemüse, Rohkostsalate, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) und Obst. Durch diese vielseitige Kost versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und auch mit sekundären Pflanzenstoffen. Mit täglich fünf Portionen Gemüse und Obst – eine Portion entspricht etwa einer Handvoll – bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan und



zugleich fördern Sie die Gesundheit. Die empfohlene Menge essen Sie am besten über den Tag verteilt und zwar drei als Gemüse und zwei als Obst. Eine Portion können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- bzw. Obstsaft oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) ersetzen. Ein erhöhter Verzehr von Gemüse und Obst kann das Krebsrisiko senken (u. a. Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre und Dickdarm). Bioaktive Substanzen regen das Immunsystem an und stärken die Abwehrkräfte. Zu diesen bioaktiven Substanzen zählen Carotinoide, Flavonoide, Saponine, Phytosterole, Sulfide und viele andere.

Unverzichtbar: „Ballaststoffe“

Diese Pflanzenfasern in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, in Obst und Kartoffeln regen nicht nur zum intensiveren Kauen an, sie fördern den Speichelfluss und sättigen auch länger als ballaststoffarme Lebensmittel. Wichtige Aspekte, wenn es darum geht, das Körpergewicht zu halten oder wenn Sie abnehmen möchten!

Obst und Gemüse sind pektinreich. Diese wasserlöslichen Ballaststoffe haben eine hohe

Wasserbindungsfähigkeit und quellen dadurch im Darm auf. Sie werden von der Darmflora nahezu vollständig abgebaut und haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst binden nur wenig Wasser und werden bakteriell kaum abgebaut. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und führen zu einer Beschleunigung der Dünn- und Dickdarmpassage. Das ist günstig gegen Verstopfung, für die Krebsvorbeugung und zur Senkung des Cholesterinspiegels.

Krebserregende Stoffe haben weniger Zeit, mit der Darmwand in Kontakt zu kommen, und die nützlichen Bakterien im Darm können sich gut entwickeln. Ferner können Ballaststoffe das Risiko für Zuckerkrankheit senken; sie haben auch eine günstige Wirkung auf den Magen. Durch eine ballaststoffreiche Nahrung kann auch Herz-Kreislauf-Krankheiten vorgebeugt werden.

Mit der täglichen Nahrung sollten Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung, die

viel Vollgetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst enthält, haben Sie bestimmt keinen Mangel.

Trinken Sie viel

Trinken Sie viel – bevorzugt energiefreie/-arme Getränke! Viel trinken fördert Ihre Gesundheit! Im Vergleich zu alkoholischen Getränken sind Trink-/Mineralwässer, Früchte- oder Kräutertees, Frucht- oder Gemüsesaftchorlen die gesünderen Alternativen und die besseren Durstlöscher.

Viel trinken ist einerseits notwendig wegen der vorstehend beschriebenen Ballaststoffe, andererseits fördern sie die Hauptaufgabe des Dickdarms, nämlich Wasser in den Körper aufzunehmen; viel trinken beugt auch Verstopfung vor.

Essen Sie wenig(er) Fett

Viele Menschen essen zu fett. Fett liefert mit 9 kcal. mehr als doppelt so viele Kalorien wie die übrigen Nährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß. Eine fettreiche Ernährung führt zu Übergewicht und erhöht dadurch das Krebsrisiko. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle bzw. daraus hergestellte Produkte und zwar mehr Raps-, Walnuss- und Sojaöl und weniger Oliven-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl. Reduzieren Sie den Anteil tierischer Fette.

Weniger tierische Lebensmittel

Milch und Milchprodukte

Bevorzugen Sie fettarme Milch und auch bei den Milchprodukten fettarme Sorten: Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch usw.



Der Dickdarm

Auch eine „gesunde“ Ernährung bietet keinen zuverlässigen Schutz vor Darmpolypen bzw. Darmkrebs.

Besser die Früherkennung nutzen!

Bei Käse sollte der Anteil Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) 30 % nicht übersteigen. Verzehren Sie täglich etwa 200–250 g fettarme Milch/produkte und 2 Scheiben (50–60 g) fettarmen Käse. Diese Menge sichert auch die tägliche Versorgung mit dem wichtigen Mineralstoff Kalzium.

Essen bzw. trinken Sie nicht mehr als die empfohlene Menge; bevorzugen Sie stets fettarme Produkte, die sich günstig auf die Vorbeugung von Darm-, ggf. auch Blasen- und Brustkrebs auswirken können.

Fleisch, Wurst und Fisch

Essen Sie wöchentlich insgesamt nicht mehr als 600 g Fleisch und Wurst, aber etwa 150 g Seefisch und bis zu 3 Eier (inklusive verarbeitetes Ei).

Wenn Sie diese Lebensmittel als gelegentliche „Beilage“ betrachten, dann bestehen viel größere Chancen, dass pflanzliche Nahrungsmittel mehr in den Vordergrund rücken. Sie wissen ja bereits: Damit essen Sie jede Menge Powerstoffe, die vor Krebs und anderen Krankheiten schützen können. Fleisch und Wurst enthalten meist viel tierisches Fett, das allgemein als ungünstig angesehen wird. Nicht nur wegen der möglichen Gewichtszunahme!



Es gibt deutliche Anzeichen dafür, dass sich ein häufiger Fleischverzehr insbesondere von „rotem“ (bzw. verarbeitetem) Fleisch ungünstig auf Nieren und Magen auswirken kann; das Risiko für Dickdarmkrebs steigt!

Die Zubereitung macht's

Nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel bestimmt über Krebsvorbeugung oder -risiko – auch bei der Zubereitung gibt es wesentliche Unterschiede: Günstig ist es, einen Teil der Nahrung, vor allem Gemüse und Obst, roh zu verzehren. Schonende Garverfahren sind insbesondere mit Blick auf Vitamine und sonstige Wirkstoffe dünsten, dämpfen, ggf. mit wenig Wasser kochen.

Essen Sie vor allem keine angekohlten oder verbrannten Anteile bei gebratenen oder gebackenen Speisen. Vermeiden Sie auch das starke Erhitzen des Fleischsaftes; Geräucher-tes oder Gepökelt-tes nicht braten oder grillen.

Beim Grillen, Braten, Backen, Frittieren und Räuchern können Substanzen entstehen, von denen angenommen wird, dass sie Krebs

auslösen oder fördern. Beim Grillen wird herabtropfendes Fett durch die Glut zersetzt, diese Stoffe gelangen dann über den Rauch an das Grillgut.

Stuhlgang? Regelmäßig!

Weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche werden oft als Verstopfung eingestuft. Verstopfende Nahrungsmittel wie Weißbrot, Kuchen, Schokolade, schwarzer Tee und andere sollten eingeschränkt oder, wenn möglich, weggelassen werden. Stattdessen sind ballaststoffreiche Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornbrot, Trockenfrüchte und ähnliches zu empfehlen. Leinsamen ist besonders wirksam. Zweimal täglich ein bis zwei Esslöffel, gemahlen oder geschrotet, als Beigabe zu Naturjoghurt oder Mus, quellen im Darm und sorgen für Masse. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Also viel trinken, mindestens zwei Liter täglich.

Bewegung regt die Darmtätigkeit an. Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen bringen die Verdauung in Gang. Wichtig ist auch ein geregelter Lebensrhythmus.



Blutspuren können neben Hämorrhoiden auch andere Ursachen haben (z. B. Magengeschwüre, Entzündungen im Magen-Darm-Bereich). Andererseits bedeutet ein negatives Testergebnis keinen sicheren Beweis, dass weder Krebs noch Polypen vorliegen, weil diese nicht immer bluten müssen. Auch bei einem unauffälligen Testergebnis sollten Sie deshalb weiterhin auf Warnzeichen achten und diesen Test jeweils in ein bzw. zwei Jahren wiederholen.

Trotzdem bleibt dieser einfache Test eine sinnvolle Einrichtung zur unkomplizierten, wenn auch störanfälligen Früherkennung. Statistiken zeigen, dass – über einen längeren Zeitraum betrachtet – bei jedem dritten Teilnehmer ein positives Testergebnis zu finden ist, das weiter abgeklärt werden muss (z. B. Darmspiegelung).

Die Darmspiegelung (Koloskopie)

Genau und zuverlässig

Etwa ab 50 Jahren nimmt das Darmkrebsrisiko deutlich zu. Auf den vorhergehenden Sei-



Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung

- Versicherte werden im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren jeweils quartalsweise zur Darmkrebsfrüherkennung eingeladen.
- Beigefügt ist eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den vorgesehenen Untersuchungen, auch mit einer Aufklärung zur Datenverarbeitung und zum Widerspruchsrecht.

ten wurden bereits Polypen als sehr frühe mögliche Vorstadien beschrieben. Diese können am besten mit einer Darmspiegelung nicht nur entdeckt, sondern in der Regel auch im Rahmen dieser Untersuchung sofort entfernt werden. Es dauert mindestens fünf bis zehn Jahre bis aus Polypen Krebs entstehen kann. Bis zum Wachstum des Dickdarmkrebs und ersten Auftreten von Beschwerden können nochmals bis zu zehn Jahre vergehen.

Darum reicht auch eine weitere Darmspiegelung nach zehn Jahren aus, sofern keine Auffälligkeiten gefunden wurden.

Die Darmspiegelung ist eine seit vielen Jahren bewährte Untersuchungsmethode, Komplikationen sind höchst selten und meist gut beherrschbar. Sie darf nur durch dafür ausgebildete Ärzte und Ärztinnen erfolgen. Bei der Spiegelung können aber nicht nur Darmkrebs und seine Vorstufen wie Polypen, sondern auch andere krankhafte Veränderungen wie zum Beispiel Darmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und weitere Blutungsquellen festgestellt werden.

Die Untersuchung

Die „Koloskopie“ hat ihren Namen von „Kolon“ (Darm) und „skop“ (betrachten). Der etwa kleinfingerdicke biegsame Untersuchungsschlauch (Endoskop) wird vom After aus im Darm Stück für Stück vorgeschoben und zwar bis zum Übergang des Dünndarms. Damit dies besser gelingt und alle Teile gut einsehbar sind, wird der Darm mittels Luft „entfaltet“.

Das optische Untersuchungsinstrument hat nicht nur eine Kamera mit Lichtquelle (der vergrößerte Darmabschnitt ist auf einem Bildschirm gut sichtbar), sondern auch durch spezielle Arbeitskanäle eingebrachte Instrumente zum unkomplizierten Abtragen von Polypen (bei flachen Polypen ggf. nach Schleimhautunterspritzung).

In der Regel kann der Polyp über das Endoskop geborgen und anschließend im Labor auf krankhafte Veränderungen untersucht werden.

Diese Polypabtragung ist nicht schmerzhaft. Eventuell notwendige Gewebeprobe zum Ausschluss weiterer Krankheiten können ebenfalls über das Endoskop erfolgen. Vor der Untersuchung kann ein Beruhigungs- oder Narkosemittel gegeben werden.

Aufklärung und Vorbereitung

Über die Untersuchung und ihre Vorbereitung werden Sie ausführlich aufgeklärt, insbesondere durch Merkblätter.

Für die Darmspiegelung muss der Darm vollständig entleert sein. Dies geschieht mittels einer Spülflüssigkeit (spezielles im Wasser aufgelöstes Pulver). Günstig ist es, einige Tage vor der Untersuchung auf „schwere“ Kost zu verzichten. Dazu zählen insbesondere Voll-/Mehrkornbrot sowie Obst und Gemüse mit Kernen (z. B. Trauben, Kiwi, Tomaten, Paprika).

Schnell-Check Darmkrebs

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

<p>1 Sind Sie 50 Jahre oder älter?</p> <p>JA Ab 50 Jahren besteht ein erhöhtes Risiko und Sie haben Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest. Ab 55 Jahren (Männer bereits ab 50 Jahren) haben Sie Anspruch auf eine Darmspiegelung, die nach 10 Jahren wiederholt wird.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 2</p>
<p>2 Haben Sie Blut im Stuhl bemerkt?</p> <p>JA Der Grund für die Blutung sollte durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden. Vereinbaren Sie zeitnah einen Termin.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 3</p>
<p>3 Hatten Sie bereits einen Polypen (Adenom)?</p> <p>JA Polypen können zu Darmkrebs entarten. Eine regelmäßige Nachsorge (entsprechend Ihrem Befund und Risiko) ist daher sehr wichtig.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 4</p>
<p>4 Haben Sie ein erbliches oder familiäres Risiko?</p> <p>Sind in Ihrer Familie drei oder mehr Verwandte an Darm-, Magen-, Gebärmutter-, Eierstock-, Nierenbecken- oder Harnleiterkrebs erkrankt?</p> <p>JA Sie sollten mit einem Humangenetiker über Ihr erbliches Risiko und geeignete Vorsorge-maßnahmen sprechen. Personen mit erblichem Risiko (Lynch-Syndrom) sollen in der Regel ab 25 Jahren regelmäßig koloskopiert werden.</p> <p>Gab es eine Darmkrebserkrankung bei einem direkten Verwandten oder eine Darmpolypen-Entfernung (Adenom) bei einem direkten Verwandten vor dem 50. Lebensjahr?</p> <p>JA 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.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 5</p>
<p>5 Haben Sie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn?</p> <p>JA Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko. Lassen Sie sich von einem Facharzt über geeignete Vorsorgemaßnahmen beraten.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 6</p>
<p>6 Haben Sie Diabetes Typ 2?</p> <p>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.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 7</p>
<p>7 Sind Sie Raucher?</p> <p>JA Rauchen kann Darmkrebs verursachen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 8</p>
<p>8 Besteht ein Mangel an Bewegung?</p> <p>JA Mit regelmäßigem Sport senken Sie Ihr Krebs-Risiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.</p>	<p>NEIN weiter mit Frage 9</p>
<p>9 Haben Sie Übergewicht (BMI > 25)? Ist Ihre Ernährung ungesund?</p> <p>JA Das metabolische Syndrom oder eine ungesunde Ernährung erhöhen das Darmkrebsrisiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.</p>	<p>NEIN</p>

Wenn Sie alle Fragen mit „Nein“ beantwortet haben, gehören Sie nicht zu den Risikogruppen für Darmkrebs. Da das Risiko für Darmkrebs jedoch ab dem Alter von 50 Jahren deutlich zunimmt, sollten Sie unbedingt die ab 50 Jahren angebotene gesetzliche Darmkrebsvorsorge in Anspruch nehmen.

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

Quelle: www.darmkrebs.de



KKF-Verlag