



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Luca Toneatti, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19

Datum Bern, 14. März 2019

Warum die Früherkennung von Darmkrebs ab 50 wichtig ist

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 4300 Frauen und Männer an Darmkrebs – ungefähr 1700 Personen sterben daran. Wir sind überzeugt, dass dies nicht sein muss. Die Heilungschancen bei Darmkrebs stehen besonders gut, wenn dieser früh erkannt wird. Die Früherkennung kann also Leben retten. Deshalb empfiehlt die Krebsliga allen Frauen und Männern ab 50 Jahren, in die Darmkrebsfrüherkennung zu gehen.

Die Darmkrebsfrüherkennung ist wichtig, da sich die Krebsart häufig erst nach mehreren Jahren bemerkbar macht, wenn der langsam wachsende Krebs schon fortgeschritten ist. Um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen, haben sich zwei Untersuchungsmethoden bewährt: der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung.

Blut-im-Stuhl-Test

Der «Blut-im-Stuhl-Test» ist einfach als auch schnell durchführbar und kann bei einer Ärztin oder einem Arzt sowie in vielen Apotheken bezogen werden. Der Test kann selbstständig Zuhause durchgeführt werden. Er weist selbst nicht sichtbare Spuren von Blut im Stuhl nach, das von Darmkrebs oder möglichen Vorstufen einer Darmerkrankung, den Polypen, ausgehen kann. Die Zuverlässigkeit des Tests ist gut, wenn dieser alle zwei Jahre durchgeführt wird.

Darmspiegelung

Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist eine sehr zuverlässige Methode zum Entdecken von Darmkrebs und seinen Vorstufen. Während der Spiegelung untersucht eine Spezialistin oder ein Spezialist das Innere des Darms mithilfe eines biegsamen Schlauchs und einer kleinen Kamera. Diese überträgt die Bilder des Darms direkt auf einen Monitor. So kann ein Tumor mit hoher Wahrscheinlichkeit entdeckt und mögliche Polypen in der gleichen Sitzung entfernt werden. Die Untersuchung dauert circa 20 bis 30 Minuten und ist in der Regel schmerzarm.

Krankenkasse übernimmt Kosten

Die Grundversicherung ist seit 2013 verpflichtet, bei Personen von 50 bis 69 Jahren alle zwei Jahre einen «Blut-im-Stuhl-Test» oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung zu bezahlen. Die Franchise und der Selbstbehalt gehen ausserhalb von Früherkennungsprogrammen zulasten der Versicherten.

Neue Früherkennungsprogramme in der Schweiz

Die Schweiz bewegt sich bei der Darmkrebsfrüherkennung erfreulicherweise in Richtung Chancengleichheit. In den systematischen Früherkennungsprogrammen werden Frauen und Männer ab 50 Jahren zur Früherkennung eingeladen, die Untersuchungskosten werden von



der Krankenkasse übernommen und sind von der Franchise befreit. Dies ist bereits in den Kantonen Uri und Waadt der Fall, im Tessin besteht ein Pilotprogramm. Die Kantone Genf, Jura, Neuenburg, Graubünden, Wallis, Freiburg und Basel-Stadt planen ihre Früherkennungsprogramme im Verlauf dieses Jahres zu starten.

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung senkt das Risiko

So wichtig wie die Früherkennung für Menschen ab 50 Jahren ist, so bedeutend ist die Vorbeugung von Darmkrebs. Einen sicheren Schutz gibt es nicht. Aber Darmkrebs gehört zu den Krebsarten, deren Entstehung eng mit unserer Ernährungs- und Lebensweise verknüpft ist. Heute weiss man, dass regelmässige Bewegung, ein gesundes Körpergewicht sowie der Verzicht auf Tabak und Alkohol das Darmkrebsrisiko senken. Günstig wirkt sich eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten sowie Vollkornprodukten aus; die darin enthaltenen Nahrungsfasern senken nachweisbar das Erkrankungsrisiko. Benutzen Sie zudem besser pflanzliche Öle statt tierische Fette. Nehmen Sie nur zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu sich, stattdessen eiweisshaltige Lebensmittel wie Eier, Tofu, Käse und Hülsenfrüchte. Gemüse und Früchte liefern lebenswichtige Vitamine und Nahrungsfasern und sind erst noch fett- und kalorienarm.

Sensibilisierungsmonat März: Angebote und Informationen

Im März startet die Krebsliga eine Sensibilisierungskampagne mit dem Slogan «Darmkrebs ist es egal, wer du bist. Informier dich.», um die Wichtigkeit der Prävention als auch der Früherkennung von Darmkrebs zu betonen. Noch bis Mitte April ist die Krebsliga auf Bildschirmen und Hängekartons im öffentlichen Verkehr und in Apotheken sowie mit gezielten Print-Inseraten und digitaler Werbung präsent. [Das Kampagnensujet kann für die kostenlose Verwendung in Ihrem Medium hier heruntergeladen werden.](#)

Broschüre «Früherkennung von Darmkrebs»

Informationsmaterialien wie Broschüren und Faktenblätter zu Darmkrebs finden Sie auf der Website der Krebsliga unter: <http://www.krebsliga.ch/darmkrebs>

Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung

Die kantonalen und regionalen Ligen sind in Ihrer Nähe. Sie bieten allen krebsbetroffenen Personen und ihren Angehörigen in der ganzen Schweiz individuelle Beratung und Unterstützung: www.krebsliga.ch/region

Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter

Telefon 0800 11 88 11
E-Mail helpline@krebsliga.ch
Chat www.krebsliga.ch/cancerline
Forum www.krebsforum.ch
Skype krebstelefon.ch

Die Krebsliga Schweiz (Gründungsjahr 1910) unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen und engagiert sich als gemeinnützige Organisation in der Krebsprävention und in der Forschungsförderung. Sie vereint als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach, CH-3001 Bern
Telefon +41 (0)31 389 91 00, info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch
Credit Suisse AG, Zürich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 MWST

