

Zu Hause und im Alltag Darmkrebs vorbeugen

Darmkrebsmonat: März steht zum 16. Mal im Zeichen der Darmkrebsvorsorge +++ Früherkennung: Einladung zum immunologischen Stuhltest +++ Ernährungstipps für einen gesunden Darm

Fulda, 1. März 2017 – Pro Jahr erkranken in Deutschland rund 70.000 Menschen an Darmkrebs, ungefähr 27.000 sterben an den Folgen. Darmkrebs ist bei Männern die dritthäufigste, bei Frauen sogar die zweithäufigste Krebsart. Mit steigendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Darmkrebs zu. Erfreulicherweise sinkt die Zahl der Neuerkrankungen und Todesfälle in Deutschland aber seit Jahren. Dazu beigetragen hat unter anderem das Engagement der gesetzlichen Krankenkassen. Sie bieten ihren Versicherten verschiedene Maßnahmen, um Darmkrebs oder dessen Vorstufen möglichst früh zu erkennen und zu behandeln. So auch die Schwenninger Krankenkasse, die ihre Versicherten ab 50 Jahren mit einem Einladungsschreiben und ohne Arztbesuch zur Vorsorge bewegen möchte. Dadurch konnte bisher bei 44 Versicherten Darmkrebs verhindert werden. „Der zu Hause durchführbare immunologische Stuhltest ist für uns ein wichtiger Baustein der Darmkrebsfrüherkennung. Mit ihm erreichen wir auch Versicherte, die zunächst keine Darmspiegelung durchführen lassen möchten“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin bei der Schwenninger.

Früherkennung durch immunologischen Stuhltest

Darmkrebs entsteht meist langsam im Laufe von Jahren. In der Regel spürt man nichts davon. Wird er frühzeitig erkannt, so kann

Darmkrebs, wie sonst keine andere Krebserkrankung, verhindert werden. Bei rechtzeitiger Erkennung liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent. Wichtig sind daher Vorsorgeuntersuchungen wie die Darmspiegelung. Die Notwendigkeit eines Arztbesuchs kann jedoch zu einer geringen Inanspruchnahme führen. Deshalb bieten Betriebskrankenkassen wie die Schwenninger ihren Versicherten im „Aktionsbündnis gegen Darmkrebs“ eine Alternative: den kostenfreien immunologischen Stuhltest. Dieser ist doppelt so genau wie der bisher übliche Papierstreifentest. Zu ihrem 50. Geburtstag werden die Versicherten per Brief zur Vorsorge eingeladen. Sie können den immunologischen Test online anfordern, zu Hause durchführen und per Post direkt an ein Labor schicken. Das Labor informiert innerhalb weniger Tage schriftlich über das Ergebnis. „Zwei Drittel der bei uns angeforderten Tests werden zurückgeschickt und ausgewertet. Ich bin sicher, dass wir mit dem Einladungsverfahren die Teilnahme unserer Versicherten an der Darmkrebsfrüherkennung steigern können“, sagt Hantke.

Darmkrebsfrüherkennung auch für Politik von Bedeutung

Dass sich das Engagement der Kassen im Aktionsbündnis auszahlt, beweist die Tatsache, dass die Politik darüber berät, ein bundesweit einheitliches Einladungsverfahren für alle gesetzlich Versicherten zu etablieren. Auch soll der immunologische Stuhltest den bisher noch üblichen Papierstreifentest demnächst ablösen.

Ernährungstipps für einen gesunden Darm

Auch wenn genetische Faktoren eine Rolle spielen, kann man Darmkrebs maßgeblich durch einen gesunden Lebensstil

vorbeugen. Risikofaktoren sind vor allem Tabakkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährungsgewohnheiten. Doch wie muss man sich ernähren, um den Darm zu unterstützen? Einige Antworten:

- Kalorienfreie Getränke wie Wasser, davon circa 2 Liter pro Tag.
- Naturbelassene und frische Lebensmittel, z. B. vom Wochenmarkt.
- Pflanzliche statt tierische Fette, z. B. kalt gepresstes Pflanzenöl oder Margarine.
- Ballaststoffreiche Ernährung mit Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten.
- Obst und Gemüse, davon fünf Portionen pro Tag in den unterschiedlichsten Farben.
- Hähnchen oder Fisch statt rotem (Rind, Schwein, Lamm), verarbeitetem (Wurst) oder geräuchertem Fleisch.

Gesetzlicher Anspruch auf Darmkrebsfrüherkennung

- Papierstreifentest: Krankenversicherte zwischen 50 und 54 Jahren können jährlich einen Test auf verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl machen. Dieser soll zeitnah durch den immunologischen Stuhltest ersetzt werden.
- Bei auffälligem Befund besteht Anspruch auf eine Darmspiegelung (Koloskopie).
- Gesetzlich Krankenversicherte ab 55 Jahren haben Anspruch auf eine Darmspiegelung. Diese kann nach 10 Jahren ein zweites Mal durchgeführt werden.

Zum Aktionsbündnis gegen Darmkrebs:

Das von den Betriebskrankenkassen im Jahr 2012 gestartete Aktionsbündnis gegen Darmkrebs hat nach fünf Jahren mehr als 160.000 Menschen zur Darmkrebsvorsorge bewegen können und dabei rund 900 Menschen vor Darmkrebs bewahrt. Die nach positivem Testausgang durchgeführte Darmspiegelung hat zur rechtzeitigen Entdeckung von Darmkrebs in einem Stadium geführt, in dem Darmkrebs heilbar ist. Neben der Schwenninger sind mehr als 60 weitere Betriebskrankenkassen, aber auch private Krankenversicherungen, Teil des Bündnisses.

Zur Schwenninger Krankenkasse:

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen. Die Kasse unterhält bundesweit 15 Geschäftsstellen, unter anderem in Fulda. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänsler als Vorsitzender und Thorsten Bröske. Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter“ hat die Schwenninger 2013 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Vorrangiges Ziel ist die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Pressekontakt der Schwenninger Krankenkasse:

Roland Frimmersdorf
Unternehmenssprecher

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon 07720 9727-11500
Fax 07720 9727-12500

R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de
www.Die-Schwenninger.de