



## **Wie kann ich mich vor Darmkrebs schützen?**

Einen absolut sicheren Schutz gibt es auch bei Darmkrebs nicht. Jeder hat es aber in der Hand, sein Darmkrebsrisiko entscheidend zu senken:

1. Achten Sie auf eine richtige Ernährung!  
Ballaststoffreich, wenig rotes Fleisch, fettarm, regelmäßig und reichlich Obst und Gemüse (am besten fünf mal täglich)
2. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Lebensstil stimmt!  
Wenig Alkohol, kein Nikotin, regelmäßige Bewegung, Sport treiben, Übergewicht vermeiden.
3. Nehmen Sie unbedingt an den Vorsorgeuntersuchungen teil!  
Nähere Angaben hierzu auf der anderen Seite dieses Einlegeblattes.

Stand: März 2003

### **Herausgeber:**

Förderverein Stiftung LebensBlicke e.V.

Wilhelm-Busch-Str. 21

68259 Mannheim

Telefon: 0621 / 79 66 21

**Internet: [www.fv-slb.de](http://www.fv-slb.de)**



## **Darmkrebs- Vorsorgeuntersuchung**

**Seit dem 1. Oktober 2002 übernehmen die Gesetzlichen Krankenkassen folgende Leistungen zur Darmkrebsvorsorge:**

1. Test auf verborgenes, nicht sichtbares Blut im Stuhl (**Okkultbluttest** oder **Stuhlbluttest**)  
Ab Alter 50 einmal pro Jahr
2. **Darmspiegelung** oder **Koloskopie**. Dies ist die sicherste und beste Vorsorgeuntersuchung. Sie steht Ihnen ab Alter 55 zu, eine Wiederholung nach ca. 10 Jahren ist notwendig, die Wiederholungsuntersuchung wird ebenfalls erstattet. Stuhlbluttests sind bei Inanspruchnahme der Darmspiegelung nicht mehr erforderlich und werden demzufolge auch nicht erstattet
3. Falls Sie die Darmspiegelung nicht in Anspruch nehmen, erstattet Ihnen die Krankenkasse alle zwei Jahre ab Alter 55 einen Stuhlbluttest

**Im Falle eines Verdachtes auf Darmkrebs (z.B. positiver Stuhlbluttest) oder einer familiären Belastung muss eine Darmspiegelung auch vor dem 56. Lebensjahr durchgeführt und evtl. früher als nach 10 Jahren wiederholt werden. Diese Darmspiegelungen werden ebenfalls von der Gesetzlichen Krankenversicherung übernommen**