



Freiburg, 14. März 2019

MEDIENMITTEILUNG

Dickdarmkrebs: wie vorbeugen?

Ein Weg zur Vorbeugung der noch heute oft tabuisierten Krankheit Dickdarmkrebs kann die ausgewogene Ernährung sein; zudem spielt die Darmkrebsfrüherkennung für den Behandlungserfolg eine entscheidende Rolle. In mehr als 90% der Fälle sind es Personen über 50 Jahren, die an Dickdarmkrebs erkranken. Ab Ende 2019 lädt der Fachbereich Darmkrebsfrüherkennung der Krebsliga Freiburg deshalb im Auftrag des Kantons alle Freiburgerinnen und Freiburger zwischen 50 und 69 Jahren systematisch zum Gratis-Früherkennungstest ein.

In der Schweiz erkranken jährlich 2400 Männer und 1900 Frauen an Dickdarmkrebs. Rund 1700 Personen sterben pro Jahr an den Folgen dieser Krankheit; der Anteil an allen Todesfällen infolge Krebs liegt bei 10,1%. Damit steht in der Schweiz Dickdarm- nach Lungenkrebs bei Männern wie Frauen an zweiter Stelle der tödlich verlaufenden Krebserkrankungen.¹

Einladung zum Früherkennungstest ab 50 Jahren

Zwischen 2011 und 2015 wurden im Kanton Freiburg 717 Neuerkrankungen (Dickdarm- und Enddarmkrebs) diagnostiziert. Pro Jahr sind das durchschnittlich 143.²

Dickdarmkrebs zeigt anfänglich meistens keine Symptome. Ein Früherkennungstest ermöglicht die Diagnostizierung von Vorstufen der Krankheit und steigert damit die Heilungschancen. Die Untersuchung erfolgt entweder als «Blut-im-Stuhl»-Test, womit Warnzeichen der Krankheit erkannt werden können, oder in Form einer Darmspiegelung, die krankhafte Veränderungen identifiziert.

Ab Ende dieses Jahres erhalten in Freiburg wohnhafte Personen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre eine Einladung für einen Früherkennungstest. Die Kosten für den Test im Rahmen des kantonalen Programms werden von der Grundversicherung der Krankenkasse gemäss KVG übernommen (ohne Anrechnung der Franchise). Unabhängig von der gewählten Franchise werden den Versicherten nur 10% der Kosten verrechnet.

Innensicht dank begehbarem Darmmodell

Wie es in einem gesunden Darm aussieht und wie sich Dickdarmkrebs in verschiedenen Stadien entwickelt, kann man am 10. und 11. Mai im «Quadrant» (Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, Freiburg) aus nächster Nähe entdecken. Dann feiern die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg ihr 20-jähriges Bestehen.

Mitarbeitende der Gesundheitsligen werden interessierte Besucherinnen und Besucher durch das Darmmodell führen: eine gute Gelegenheit, um die Öffentlichkeit über die Dickdarmkrebsvorsorge und die Früherkennung zu informieren und Fragen zu beantworten.

¹ Krebsliga Schweiz (2018) *Krebs in der Schweiz: die Zahlen*.

² Krebsregister Freiburg, Foundation National Institute for Cancer Epidemiology and Registration (NICER).



Fotos: Krebsliga Freiburg / Stefan Kubli

Essen Sie gesund, schauen Sie gut zu Ihrem Darm!

Die ausgewogene Ernährung mit viel Nahrungsfasern und wenig rotem oder verarbeitetem Fleisch zählt zu den wichtigsten Faktoren der Dickdarmkrebsvorsorge. Zur Förderung von der Gesundheit zuträglichen Essgewohnheiten hat das Team Prävention und Gesundheitsförderung Freiburg (PePS) für die Freiburger Bevölkerung zwei neue Angebote entwickelt.

5 Früchte und Gemüse pro Tag: Packen Sie die Herausforderung!

Essgewohnheiten ändern kann oft eine echte Herausforderung sein. Wer diese annehmen will, um innert vier Wochen die Anzahl Früchte und Gemüse auf dem Teller zu steigern, darf auf die Unterstützung des ersten Challenge High5 zählen. Während der gesamten Challenge-Dauer vom 1. bis zum 30. Juni erhalten Teilnehmende praktische Tipps rund um die Ernährung und Zuspruch zum Durchhalten. Diese Informationen werden auch ins Web gestellt. Auf Facebook können sie sich zudem austauschen und gegenseitig unterstützen. Informationen und Anmeldung (ab 1. April bis 26. Mai 2019, für im Kanton Freiburg wohnhafte Personen): www.challenge-high5.ch

Im Kurs lernen, wie man sich ausgewogen ernährt

Gut in Form bleiben und die Freude am genussvollen Essen miteinander verbinden, das ist das Ziel der Ernährungskurse. Sie wollen die Teilnehmenden motivieren, auch via Menüplan ihre Gesundheit in Schwung zu bringen. Durch Ausprobieren und Erfahrungsaustausch werden im Kurs auf unterhaltsame Weise Kenntnisse erworben, die einfach im Alltag anzuwenden sind. Praktische Beispiele, Tipps und eine hilfreiche Dokumentation gehören ebenfalls dazu. Die Kurse finden ab Juni im «Quadrant» statt (Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, Freiburg).

Der Auftrag der Krebsliga Freiburg: vorbeugen, erkennen, unterstützen

Seit mehr als 50 Jahren setzt sich die Krebsliga Freiburg für den Kampf gegen Krebs ein. Zu ihren Dienstleistungen gehören

- das Programm zur Brustkrebs-Früherkennung,
- ein breites Angebot an Kursen, Gruppen, Informations- und Präventionsaktivitäten,
- kostenlose Unterstützung für krebskranke Personen und ihre Angehörigen in allen Phasen der Krankheit,
- Begleitung bei der beruflichen Wiedereingliederung.

Kontaktperson:

Krebsliga Freiburg

France Cadieux, Präventionsbeauftragte

France.Cadieux@liguessante-fr.ch

Tel. +41 26 425 54 14

Weitere Informationen unter: www.krebsliga-fr.ch



www.facebook.com/liguefribourgeoisecontrecancer