



# Informationen zum Vortrag

*Klagenfurt 15. Mai 2023*

## **"Darmgesundheit leicht gemacht – Wissenswertes zur Darmkrebsvorsorge"**

**Prim. Dr. med. Martina Lemmerer, MBA, FEBS**

### Das Wichtigste auf einen Blick

Vorsorge ist besser als Nachsorge!

- Darmkrebsvorsorge ab dem 40. Lebensjahr: (ärztliches Gespräch, Stuhltest)
- Vorsorge: Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr
- Bei familiärer Belastung: früher!
- Sanfte Coloskopie: die Untersuchung läuft unbemerkt ab

### Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Darmkrebs ist heilbar: Voraussetzung rechtzeitige Diagnosestellung

- chirurgische Therapie: Entfernung des betroffenen Darmanteils unter Mitnahme der Lymphknoten
- minimal invasive Methoden (Knopflochchirurgie) sind schonend!
- Die medikamentöse Therapie (Chemotherapie) kann im fortgeschrittenen Stadium die Erkrankung stabilisieren
- Die Nachsorge nach der Therapie bringt Stabilität

### Das können Sie selbst tun

Achten Sie auf Ihre Darmgesundheit!

- Gesunde, ballaststoffreiche Ernährung
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Bewegung und Sport, Vermeidung von Stress
- Jederzeitige Hilfe und Beratung bei Ihrem Vertrauensarzt oder Ärztin!