

#### März ist Darmkrebsmonat 2017

Eine dauerhaft ausgewogene Ernährung, ein gesunder Lebensstil (tägliche Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, genügend körperliche und seelische Erholung etc.) sowie eine vernünftige Vorsorge (Früherkennung), sind die wichtigsten Waffen gegen Darmkrebs. Jährlich erkranken nämlich in Deutschland etwa 70.000 Menschen an Darmkrebs, 26.000 Menschen sterben an den Folgen dieser Erkrankung. Es handelt sich somit um eine der häufigsten Krebserkrankungen. **Dabei kann man kaum eine Krebsart so leicht vorbeugen und durch Früherkennung nahezu verhindern oder heilen.**

Dass „Nahrung eure Medizin sein kann“, hat Hippokrates schon um 460 vor Christus gelehrt. Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk - es ist kein Superfood, keine vegane Ernährung und sonst spezielle Kostform oder Diät notwendig. Wir empfehlen lediglich die Referenzwerte der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) umzusetzen: täglich frisches Obst, Salat und Gemüse. Wenig Fleisch, pflanzliche statt tierische Fette und ausreichend komplexe Kohlenhydrate damit genügend Ballaststoffe aufgenommen werden. Leider nehmen aber noch viele Menschen zu viele Kalorien und zu wenig hochwertige Nährstoffe zu sich. Da wir im Laufe unseres Lebens etwa 30 Tonnen Nahrung zu uns nehmen und 55.000 Liter Flüssigkeit, ist es eigentlich schon fast logisch, dass eine fettreiche und pflanzenarme Nahrung unseren Körper eher belastet. Die Folgen wie Übergewicht, erhöhte Blutfette, ein träger Darm etc. sind ja bestens bekannt.



Selbstverständlich jedoch kommt Krebs nicht allein vom falschen Essen. Familiäres Risiko und damit unsere Gene spielen eine große Rolle und Menschen mit einem erhöhten Risiko für Darmkrebs sollten bereits in jüngeren Jahren an rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen denken. Gerade wenn jemanden in der Familie Darmkrebs hat, kann diese Untersuchung Ihr Leben retten:

**„Gehen Sie zur Darmspiegelung - man gönnt sich ja sonst nichts!“** so Dr. Eckart von Hirschhausen, Schirmherr des Darmkrebsmonats März 2017

**AUSREDEN  
KÖNNEN  
TÖDLICH  
SEIN.**

Darmkrebsmonat März 2017

Das **Darmzentrum Barmherzige Brüder** ist eine Einrichtung des Krankenhauses Barmherzige Brüder München und bietet als Vorsorge und auch für Betroffene eine hochspezialisierte und umfassende integrierte Versorgung an. Die Diagnostik und Therapie basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien. Das Darmzentrum ist zertifiziertes Darmzentrum der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und Mitglied des Tumorzentrum München.

Alle Infos bekommen Sie unter [www.darmzentrum-barmherzige-brueder.de](http://www.darmzentrum-barmherzige-brueder.de) oder bei der Anmeldung zur ambulanten Vorsorge unter 089 1797-2477