

LEICHTE  
SPRACHE



Info-Heft



**Krebs-Vorsorge verstehen.  
Darm-Krebs früh erkennen.**



Bilder: Inga Kramer



**Krebsgesellschaft**  
Nordrhein-Westfalen e.V.



## Diese Personen begleiten Sie durch das Info-Heft:



Das ist Lina Friedrich.  
Sie ist 55 Jahre alt.



Das ist Stefanie Gaul.  
Sie ist Betreuerin.



Das ist Herr Dr. Karim.  
Er ist Hausarzt.



Das ist Frau Dr. Gertner.  
Sie ist Fachärztin für den Darm.

# Inhalt

## **Einleitung**

**6**

Was bedeutet Früh-Erkennung von Darm-Krebs?

9

## **Krebs-Vorsorge**

**12**

Was kann ich tun?

13

## **Wie geht Früh-Erkennung von Darm-Krebs?**

**14**

Was gibt es für Früh-Erkennungs-Untersuchungen?

18

Für wen ist Früh-Erkennung?

20

Was ist ein Stuhl-Test?

22

Was ist eine Darm-Spiegelung?

27

Die wichtigsten Infos über Stuhl-Test und Darm-Spiegelung

33



## **Linus Untersuchung**

Lina entscheidet sich

Das Vorgespräch

Linus Darmspiegelung

**34**

35

38

45



## **Unsere Tipps für Sie**

Noch mehr Infos in Leichter Sprache

**49**

52



Wer hat diesen Text gemacht?

54



## Einleitung

Was bedeutet Früh-Erkennung  
von Darm-Krebs?

# Einleitung

Viele Menschen sprechen **nicht** über die Krankheit Krebs. Weil das Thema Angst macht. Es ist wichtig über Krebs zu sprechen. Das hilft uns allen weiter.

Es gibt verschiedene Krebs-Arten. In diesem Heft geht es um Darm-Krebs.

Sie können mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Krebs sprechen. Wenn Sie etwas **nicht** verstehen, dann fragen Sie nach.

Entscheiden Sie selbst:  
Was möchte ich für meine Gesundheit machen?  
Welche Untersuchungen möchte ich?





## Frau Dr. Gertner erklärt

Krebs ist verändertes Gewebe.  
Eine Untersuchung kann Krebs finden.  
Dann kann der Krebs behandelt werden.  
Vielleicht können Sie dann gut mit dem Krebs weiterleben.  
Die Untersuchung kann auch zeigen: Sie sind gesund.

**Dieses Info-Heft ist für Erwachsene.  
Im Heft gibt es Infos in Leichter Sprache:**

- Infos über Untersuchungen für den Darm
- Infos über Früh-Erkennung von Darm-Krebs





# Was bedeutet Früh-Erkennung von Darm-Krebs?

## Was ist Früh-Erkennung?

Ein Arzt oder eine Ärztin entdeckt eine Krankheit, bevor Schmerzen da sind oder die Krankheit Probleme macht.

Das bedeutet:

Die Krankheit wird früh erkannt.

Man sagt dazu **Früh-Erkennung**.

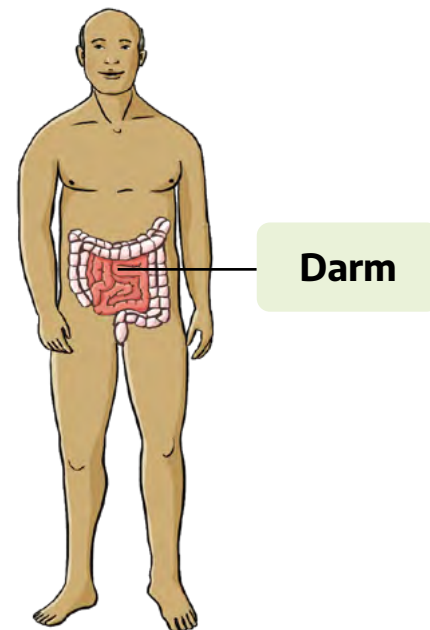


## Was bedeutet Früh-Erkennung von Darm-Krebs?

Menschen gehen zu einer Früh-Erkennungs-Untersuchung für den Darm, bevor Bauch-Schmerzen da sind oder bevor der Darm Probleme macht.

Der Arzt oder die Ärztin untersucht den Darm und erkennt Darm-Krebs.

Man sagt dazu: **Darm-Krebs-Früh-Erkennung**.



## Der Arzt oder die Ärztin erkennt den Darm-Krebs früh:

Dann beginnt eine Behandlung.  
Oft wird der Mensch wieder ganz gesund.  
Selten bleibt die Krankheit,  
aber der Mensch kann gut damit leben.

## Der Arzt oder die Ärztin erkennt den Darm-Krebs spät:

Manchmal helfen dann die Behandlungen **nicht** mehr gegen Krebs.  
Dann geht es dem Menschen **nicht** gut.

In diesem Heft können Sie  
in Leichter Sprache lesen:  
Wie geht Früh-Erkennung von Darm-Krebs?



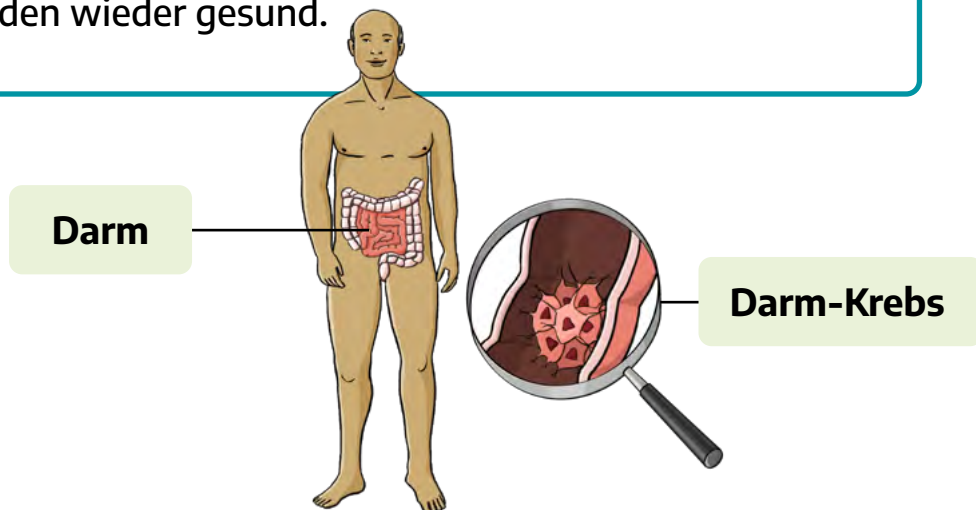


## Frau Dr. Gertner erklärt

Die Untersuchungen verhindern Darm-Krebs **nicht** immer. Aber sehr oft. Denn die Untersuchungen können Krebs entdecken.

Wenn mehr Menschen zu den Früh-Erkennungs-Untersuchungen für den Darm gehen, dann sterben weniger Menschen an Darm-Krebs.

Je früher Darm-Krebs erkannt wird, desto besser kann der Darm-Krebs behandelt werden. Dann können Sie gut mit der Krankheit leben oder Sie werden wieder gesund.





## Krebs-Vorsorge

Was kann ich tun?

# Was kann ich tun?

Zur Krebs-Vorsorge gehört:

- gesund leben
- regelmäßige Untersuchungen



Zum Gesund-Leben gehört:

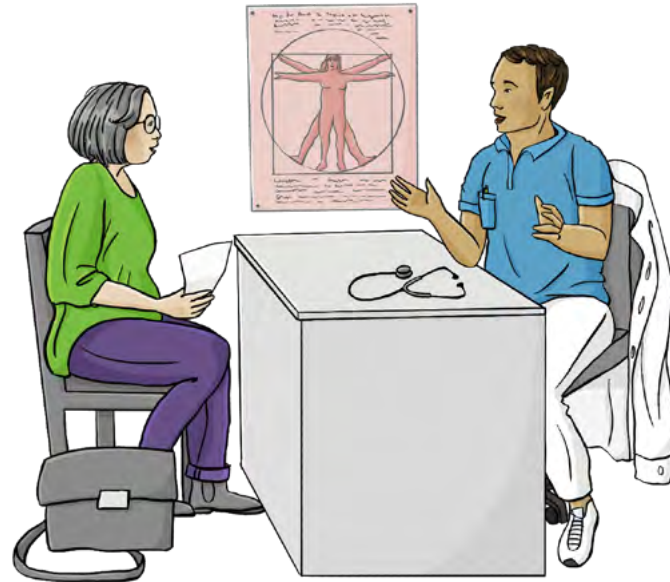
- Wenig Alkohol trinken.
- **Nicht** rauchen.
- **Kein** Übergewicht haben.
- Sich viel bewegen.
- Gesund essen.



Meine Gesundheit ist mir sehr wichtig.  
Ich kümmere mich viel um meine Gesundheit.

Meine Betreuerin unterstützt mich in meinem Alltag.  
Auch wenn ich Fragen zur Gesundheit habe.





## Wie geht Früh-Erkennung von Darm-Krebs?

Was gibt es für Früh-Erkennungs-Untersuchungen?

Für wen ist Früh-Erkennung?

Was ist ein Stuhl-Test?

Was ist eine Darm-Spiegelung?

# Wie geht Früh-Erkennung?

Lina hat einen Brief von ihrer Krankenkasse bekommen.  
In dem Brief stehen diese Infos:

Guten Tag Frau Lina Friedrich,  
alle ab 50 Jahren bekommen  
eine Untersuchung für den Darm.  
Sie können zwischen  
zwei Untersuchungen auswählen:

- Stuhl-Test
- Darm-Spiegelung

Die Untersuchungen sind freiwillig.  
Haben Sie Fragen?  
Dann fragen Sie Ihren Hausarzt  
oder Ihre Hausärztin.



Die Briefe von der Krankenkasse  
sind oft schwer zu verstehen.  
Dann erkläre ich die Briefe.

Lina spricht mit ihrer Betreuerin Stefanie über den Brief.

Stefanie erklärt:

Beim Stuhl-Test geht es nicht um einen Stuhl auf dem wir sitzen.

Stuhl bedeutet auch:

Der Kot vom Menschen.



Lina möchte noch mehr über die beiden Untersuchungen wissen.

Lina macht einen Termin beim Hausarzt.

Zwei Wochen später ist Lina bei ihrem Hausarzt: Herrn Dr. Karim.

Sie hat den Brief von der Krankenkasse mitgenommen.

Lina möchte wissen:

Welche Untersuchung soll ich machen?





Wenn ich Darm-Krebs habe,  
dann soll der Darm-Krebs früh erkannt werden  
und auch früh behandelt werden.



Herr Dr. Karim erklärt Lina alles  
zum Thema Vorsorge  
und Früh-Erkennung.



Tipps in Leichter Sprache für das Gespräch mit dem Arzt oder mit  
der Ärztin gibt es auf der Internet-Seite:

**<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>**



# Was gibt es für Früh-Erkennungs-Untersuchungen?

Die Krankenkasse bezahlt eine Untersuchung für den Darm.

Es gibt zwei verschiedene Untersuchungen. Sie können **eine** Untersuchung auswählen:

- Stuhl-Test
- Darm-Spiegelung





## Frau Dr. Gertner erklärt

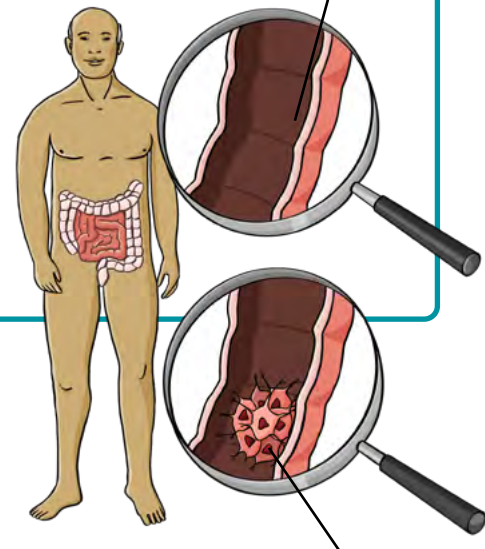
Ältere Menschen bekommen öfter Darm-Krebs:

- Frauen über 55 Jahre
- Männer über 50 Jahre

Die meisten Menschen mit Darm-Krebs, bekommen den Krebs sogar erst mit über 70 Jahren.

Ich empfehle eine Untersuchung für die Früh-Erkennung von Darm-Krebs:

- Stuhl-Test
- oder Darm-Spiegelung



**Kein  
Darm-Krebs**

**Darm-Krebs**

# Für wen ist Früh-Erkennung?

Es gibt Regeln:

An einem Stuhl-Test dürfen teilnehmen:

- Frauen und Männer ab 50 Jahren

An einer Darm-Spiegelung dürfen teilnehmen:

- Frauen ab 55 Jahren
- Männer ab 50 Jahren





## Frau Dr. Gertner erklärt

Manche Menschen gehen schon früher zu den Untersuchungen.  
Zum Beispiel:

- Wenn die Menschen eine andere Darm-Krankheit haben.
- Wenn schon jemand aus der Familie Darm-Krebs hat.

Diese Menschen bekommen  
auch schon mit unter 50 Jahren eine Darm-Untersuchung.

Bei der Früh-Erkennung wird untersucht:

- Sind Sie gesund?
- Haben Sie die Krankheit Darm-Krebs?
- Haben Sie eine andere Darm-Krankheit?

# Was ist ein Stuhl-Test?

Beim Stuhl-Test geht es **nicht** um einen Stuhl auf dem wir sitzen.

Stuhl bedeutet auch: Der Kot vom Menschen.  
Eine Probe vom Kot heißt **Stuhl-Probe**.

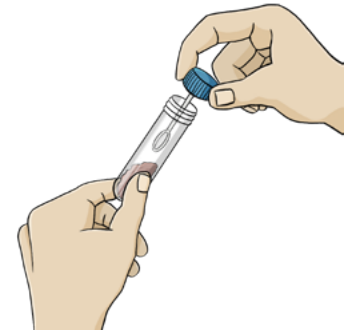


Beim Stuhl-Test wird untersucht:

Ist Blut in der Stuhl-Probe?

Man sieht das Blut in der Stuhl-Probe mit den Augen **oft nicht**.

Fachleute schauen sich Stuhl-Proben im Labor an.



## Was bedeutet kein Blut in der Stuhl-Probe?

Es gibt **keinen** Hinweis für Darm-Krebs.

Machen Sie in 2 Jahren den nächsten Stuhl-Test.



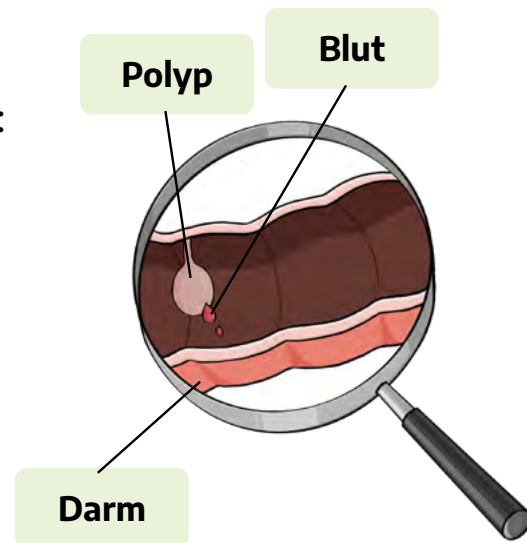
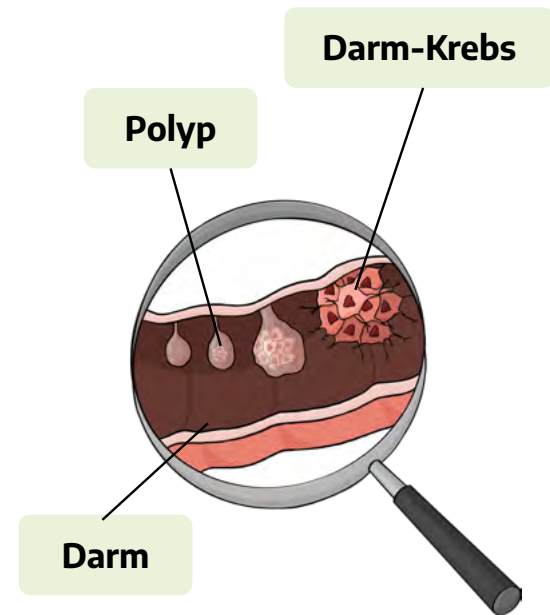
## Was bedeutet Blut in der Stuhl-Probe?

Blut in der Stuhl-Probe bedeutet vielleicht:  
Sie haben einen Polypen im Darm.  
Ein Polyp ist **verändertes Gewebe**.  
Polyp spricht man so aus: Po-lüp.

Meistens bemerken Sie selbst  
den Polypen **nicht**.  
Aus einem Polypen kann Krebs werden.  
Zum Beispiel:  
Wenn ein Polyp sich verändert.  
Es dauert 10 Jahre bis der Polyp  
sich zu Krebs verändert.

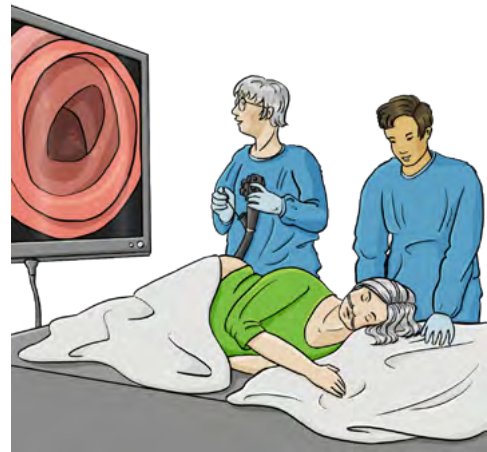
Blut in der Stuhl-Probe bedeutet vielleicht:  
Sie haben Darm-Krebs.  
Oder Sie haben einen Polypen im Darm.

Manchmal ist Blut in der Stuhl-Probe,  
obwohl **kein** Krebs da ist.  
Dann müssen Sie trotzdem  
zu weiteren Untersuchungen gehen.



## Wie geht es dann weiter?

Der Arzt oder die Ärztin macht weitere Untersuchungen. Der Arzt oder die Ärztin schaut nach: Was ist los im Darm? Die nächste Untersuchung ist also sehr wichtig. Die nächste Untersuchung ist oft eine Darm-Spiegelung.



### Frau Dr. Gertner erklärt

Je früher Darm-Krebs erkannt wird, desto besser kann der Darm-Krebs behandelt werden. Dann können Sie gut mit der Krankheit leben oder Sie werden wieder gesund.



## Welchen Nachteile und welche Vorteile hat der Stuhl-Test?

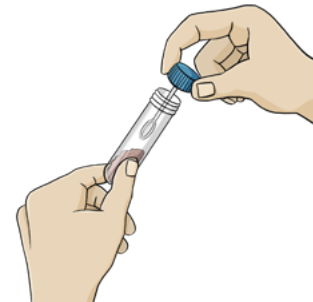
### Das ist der Nachteil vom Stuhltest:

Der Stuhl-Test übersieht vielleicht Blut in der Stuhl-Probe.  
Vielleicht wird Darm-Krebs dann **nicht** erkannt und **nicht** behandelt.



### Das sind die Vorteile vom Stuhl-Test:

Die Vorbereitung ist **nicht** aufwändig.  
Die Stuhl-Probe wird zu Hause gemacht.  
Die Stuhl-Probe wird in ein Röhrchen gefüllt.  
Das ist einfach und **nicht** gefährlich.



Eine Anleitung in Leichter Sprache für den Stuhl-Test  
gibt es auf der Internet-Seite:

<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>



## Haben Sie Fragen?

Dann sprechen Sie mit  
Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.



# Was ist eine Darm-Spiegelung?

Die Darm-Spiegelung ist eine Untersuchung vom Darm. Der Arzt oder die Ärztin untersucht den Darm von innen.

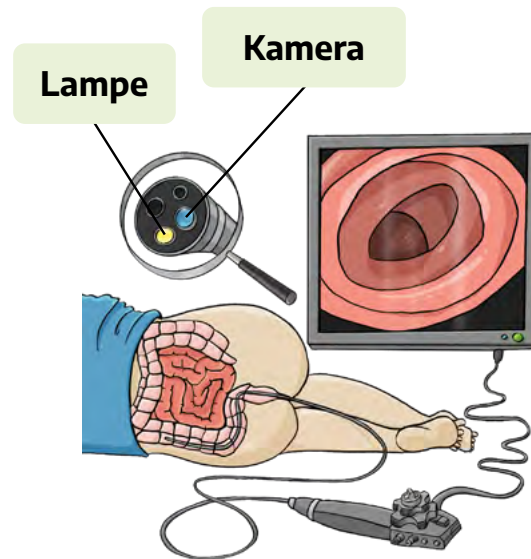
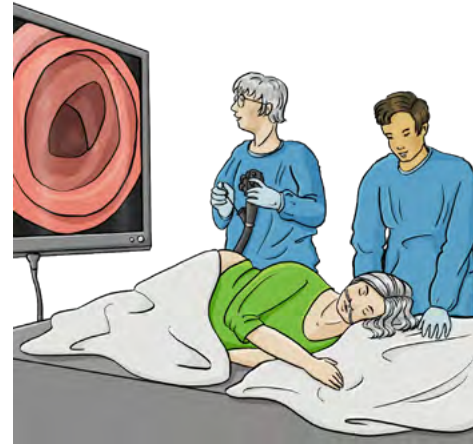
Bei der Untersuchung liegen Sie auf einer Untersuchungs-Liege. Der Arzt oder die Ärztin führt einen dünnen Schlauch durch den Po in den Darm.

Der Arzt oder die Ärztin braucht für die Darm-Spiegelung:

- einen dünnen Schlauch
- einen Bildschirm

Am Schlauch ist vorne:

- eine sehr kleine Kamera
- eine sehr kleine Lampe



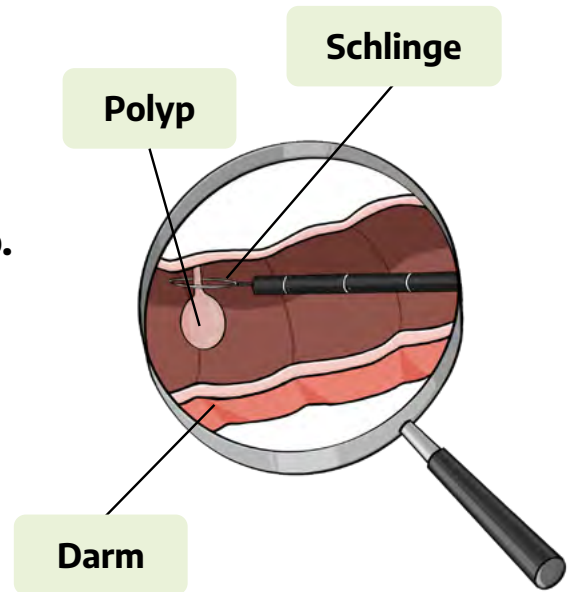
Der Arzt oder die Ärztin erkennt bei der Darm-Spiegelung: Ist im Darm verändertes Gewebe?

Verändertes Gewebe im Darm heißt **Polyp**. Der Arzt oder die Ärztin entfernt Polypen mit einer kleinen, feinen Schlinge. Das tut **nicht** weh. Aus dem Polypen kann dann **kein** Darm-Krebs entstehen.

Der Arzt oder die Ärztin entnimmt manchmal ein bisschen Gewebe. Das tut **nicht** weh.

Fachleute schauen sich das Gewebe im Labor genau an. Die Fachleute erkennen: Ist da eine Darm-Krankheit?

Sie bekommen die Ergebnisse vom Arzt oder von der Ärztin.



Die Darm-Spiegelung ist meistens **ohne** Schmerzen.  
Die Darm-Spiegelung ist sicher.  
Sie können dabei schlafen, wenn Sie möchten.  
Dann bekommen Sie eine Spritze und fallen in einen Dämmer-Schlaf.



### **Die Vorbereitung für die Darm-Spiegelung**

Sie müssen vorher Ihren Darm reinigen.  
Der Darm muss ganz leer sein, damit der Arzt oder die Ärztin den Darm von innen genau untersuchen kann.



### **Das Ergebnis von der Darm-Spiegelung**

Der Arzt oder die Ärztin hat **keine** Polypen gefunden.  
Das Ergebnis vom Labor ist in Ordnung.  
Dann ist die nächste Darm-Spiegelung erst wieder in 10 Jahren.  
Vielleicht ist das Ergebnis vom Labor auch: In Ihrem Darm ist etwas **nicht** in Ordnung.  
Dann macht der Arzt oder die Ärztin noch mehr Untersuchungen.





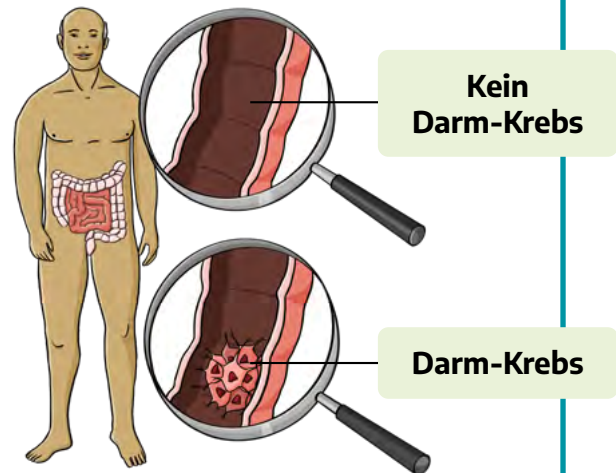
## Frau Dr. Gertner erklärt

Aus Polypen entsteht manchmal Darm-Krebs.  
Ärzte und Ärztinnen entfernen deshalb Polypen  
mit einer kleinen, feinen Schlinge.  
Krebs wird dadurch oft vermieden.

Die Darm-Spiegelung ist die  
gründlichste Untersuchung für  
die Suche nach Darm-Krebs.

Durch die Darm-Spiegelung wird:

- Darm-Krebs früh erkannt
- Darm-Krebs oft vermieden



## Welche Nachteile und welche Vorteile hat die Darm-Spiegelung?

### Das sind die Nachteile von einer Darm-Spiegelung:

Die Vorbereitung für die Darm-Spiegelung  
ist aufwändig:

Sie müssen vorher Ihren Darm reinigen.

Das dauert 2 Tage.



Die Darm-Spiegelung macht vielleicht Probleme.

Zum Beispiel:

Ihnen wird schwindelig.

Bei sehr wenigen Menschen

wird der Darm ein bisschen verletzt.

Zum Beispiel:

- durch die Untersuchung mit dem Schlauch
- durch die Entfernung von Polypen

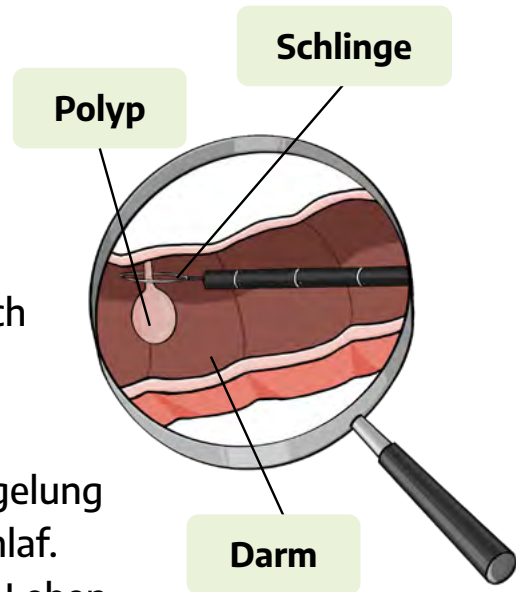
Vielleicht bekommen Sie bei der Darm-Spiegelung eine Spritze und fallen in einen Dämmer-Schlaf.

Viele Schlaf-Spritzen und viele Narkosen im Leben machen vielleicht Probleme.

Wegen den Nebenwirkungen vom Medikament.

### **Haben Sie Fragen?**

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin danach.



## Das sind die Vorteile von einer Darm-Spiegelung:

Die Darm-Spiegelung ist die gründlichste Untersuchung für die Suche nach Darm-Krebs.

Der Arzt oder die Ärztin entfernt Polypen direkt. Diese Polypen sind dann **nicht** mehr im Darm und können **nicht** mehr zu Krebs werden.



Ich sage meinen Patienten und Patientinnen immer:  
Sprechen Sie mit Bekannten und Freunden darüber.  
Finden Sie heraus:  
Welche Untersuchung möchten Sie?  
Sie müssen die Entscheidung **nicht** alleine treffen.  
Sie müssen das **nicht** sofort entscheiden.





# Die wichtigsten Infos über Stuhl-Test und Darm-Spiegelung

## Stuhl-Test

### Wie ist die Vorbereitung?

Die Vorbereitung für den Stuhl-Test ist **nicht** aufwändig.

### Wo mache ich die Stuhl-Probe?

Sie machen die Stuhl-Probe zu Hause.

Bringen Sie die Stuhl-Probe zur Arzt-Praxis:

Am gleichen Tag oder am nächsten Tag.



### Was untersuchen die Fachleute?

Fachleute im Labor suchen nach Blut in der Stuhl-Probe.

### Wie oft sollte ich den Stuhl-Test machen?

Alle 2 Jahre.

## Darm-Spiegelung

### Wie ist die Vorbereitung?

Die Vorbereitung für die Darm-Spiegelung ist aufwändig.

### Wo mache ich die Darm-Spiegelung?

Sie machen die Darm-Spiegelung in der Arzt-Praxis oder im Krankenhaus.

### Was untersuchen die Fachleute?

Ihr Darm wird sehr gründlich untersucht.



### Wie oft sollte ich die Darm-Spiegelung machen?

Alle 10 Jahre.



## Linus Untersuchung

Lina entscheidet sich  
Das Vorgespräch  
Linus Darmspiegelung

# Lina entscheidet sich

Lina weiß jetzt viel über die beiden Untersuchungen:

- Stuhl-Test
- Darm-Spiegelung

Lina weiß von Herrn Dr. Karim:

Sie darf viele Fragen stellen.

Sie darf sich für die Entscheidung Zeit nehmen.



Lina möchte mit jemanden  
über die Untersuchungen reden.

Lina findet, sie kann dann besser entscheiden:

- Möchte ich einen Stuhl-Test machen?
- Möchte ich eine Darm-Spiegelung machen?

Lina spricht mit Stefanie Gaul.

Stefanie Gaul ist Linas Betreuerin.

Stefanie hat Lina schon oft gute Tipps gegeben.

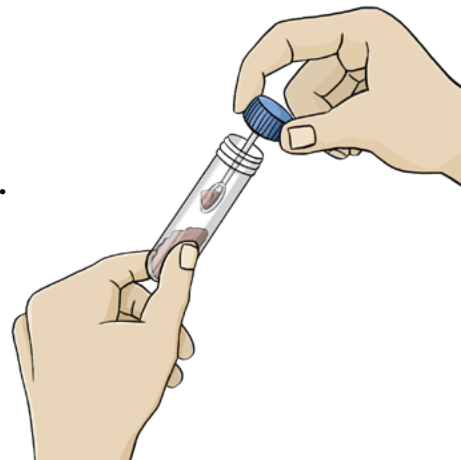


Stefanie hat letztes Jahr einen Stuhl-Test von ihrer Hausärztin mit nach Hause bekommen.

Stefanie erzählt von ihrem Stuhl-Test:

Der Kot wird in ein kleines Röhrchen gefüllt. Danach muss das Röhrchen wieder zu der Hausärztin.

Eigentlich ist es **kein** Problem. Da ist auch eine Anleitung bei.



Eine Anleitung in Leichter Sprache für den Stuhl-Test gibt es auf der Internet-Seite:

<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>



Lina interessiert sich mehr für die Darm-Spiegelung.

Stefanie erklärt:

Der Arzt oder die Ärztin guckt sich den Darm von innen an.

Manchmal dauert es eine Weile bis zum Termin.

Vielleicht macht man sich in der Zeit Sorgen.

Oft kennt man den Arzt oder die Ärztin noch **nicht**.

Deshalb gibt es vorher ein Gespräch mit dem Arzt oder mit der Ärztin.

Dort kann man über alle Fragen und Sorgen sprechen.

Nach dem Gespräch mit Stefanie ist Lina sich sicher.

Lina entscheidet sich für eine Darm-Spiegelung.



Ich finde bei einer Darm-Spiegelung ist mehr möglich.  
Der Arzt oder die Ärztin  
kann Polypen direkt entfernen.  
Der Arzt oder die Ärztin kann eine Probe  
vom Gewebe im Darm nehmen.  
Der Arzt oder die Ärztin findet  
bei der Darm-Spiegelung viel mehr heraus  
als bei einem Stuhl-Test.

# Das Vorgespräch

Lina macht einen Termin für die Darm-Spiegelung.

Lina ruft bei Frau Dr. Gertner an.

Das ist eine Fachärztin für den Darm.

Lina bekommt einen Termin für ein Gespräch.

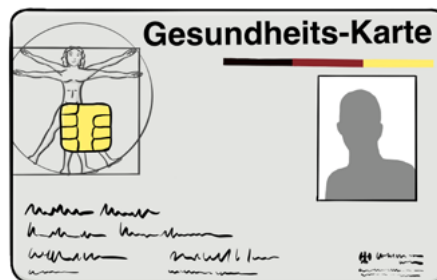
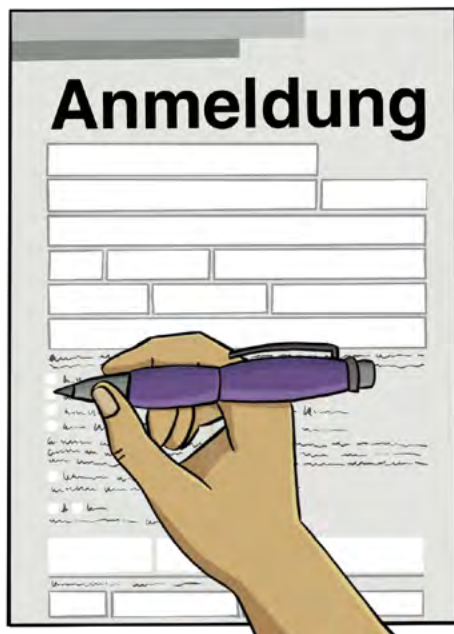
An dem Termin wird gemeinsam  
über die Darm-Spiegelung gesprochen.

An dem Termin  
ist noch **keine** Untersuchung.



Zwei Wochen später ist Lina zusammen mit Stefanie bei Frau Dr. Gertner. An der Anmeldung gibt Lina ihre Gesundheits-Karte ab.

Lina bekommt Papiere zum Ausfüllen. Wenn man in einer neuen Arztpraxis ist, dann ist das so üblich. Lina füllt die Papiere aus.



Dann trifft Lina Frau Dr. Gertner.  
Frau Dr. Gertner erklärt Lina alles  
über die Darm-Spiegelung.  
Sie nimmt sich  
viel Zeit für das Gespräch.



Hallo Frau Friedrich,  
ich erkläre Ihnen gerne alles  
über die Darm-Spiegelung.  
Für die Darm-Spiegelung ist vorher  
eine Darm-Reinigung notwendig.

Was ist eine Darm-Reinigung?







Eine Darm-Reinigung bedeutet:  
Der Darm muss für die Untersuchung leer sein.  
Sie machen die Darm-Reinigung zu Hause.  
Sie müssen viel trinken.  
Sie bekommen eine Flüssigkeit  
mit einem Abführ-Mittel.  
Dann müssen Sie sehr oft auf die Toilette gehen.  
Bis der Darm leer ist.  
Das klingt etwas unangenehm.  
Aber die Darm-Spiegelung  
ist die gründlichste Untersuchung  
für die Suche nach Darm-Krebs.

Eine Anleitung in Leichter Sprache für die Darm-Reinigung  
gibt es auf der Internet-Seite:

<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>





Was merke ich bei der Darm-Spiegelung?

Es gibt 2 Möglichkeiten.  
Erste Möglichkeit: **Mit Schlaf-Spritze.**  
Sie bekommen eine Schlaf-Spritze.  
Dann fallen Sie in einen Dämmer-Schlaf.  
Sie merken dann **nichts** von der Untersuchung.  
Dann brauchen Sie für den Weg nach Hause  
eine Begleit-Person,  
weil Sie vielleicht sehr müde sind.

Zweite Möglichkeit: **Ohne Schlaf-Spritze.**  
**Ohne** die Schlaf-Spritze merken Sie  
den Schlauch im Darm.  
Sie merken auch Luft im Bauch.  
Manchmal ist das unangenehm.





Haben Sie Fragen, Frau Friedrich?

Okay.  
Vielen Dank Frau Gertner.  
Ich habe keine Fragen mehr.  
Ich mache einen Termin für  
die Darm-Spiegelung  
an der Anmeldung.  
Bis dann.



Auf Wiedersehen.

Lina macht den Termin für die Darm-Spiegelung.  
Die Frau an der Anmeldung gibt Lina Papiere mit.

Vor der Darm-Spiegelung muss Lina unterschreiben:

- Ich möchte eine Darm-Spiegelung.
- Ich weiß über die Vorteile  
und über die Nachteile Bescheid.

Ich bin  
einverstanden.

**Ja** **Nein**

Lina muss **nicht** sofort unterschreiben.  
Lina kann sich zu Hause alles in Ruhe durchlesen.

Sie bekommt Infos in Leichter Sprache  
mit nach Hause.

Da stehen Infos zum Essen,  
vor einer Darm-Reinigung:

- Was darf ich vorher essen?
- Wie viel muss ich trinken?
- Wann muss ich die Flüssigkeit  
mit dem Abführ-Mittel trinken?



# Linus Darm-Spiegelung

Lina hat sich gut vorbereitet.  
Und Lina hat die Darm-Reinigung gemacht.

Ich durfte den Tag vor der Darm-Spiegelung fast nichts essen.  
Zum Glück durfte ich viel gelbes Wasser-Eis  
und grünen Wackel-Pudding essen.



Lina geht zum Termin  
für die Darm-Spiegelung.  
Frau Dr. Gertner  
hat schon auf Lina gewartet.  
Frau Dr. Gertner erklärt Lina  
was gleich passiert.  
Lina darf alles fragen,  
was sie wissen möchte.

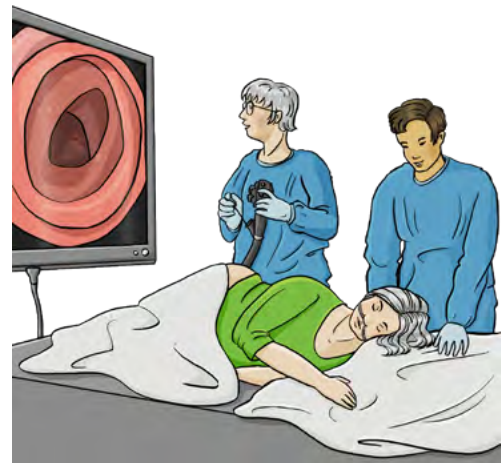




Ich sage meinen Patienten und Patientinnen immer:  
Wenn etwas unangenehm ist,  
dann sagen Sie Bescheid.  
Viele Patienten und Patientinnen sind angespannt.  
Mit ihnen in Ruhe zu sprechen ist wichtig.

Nach dem Gespräch ist die Darm-Spiegelung.  
Die Darm-Spiegelung dauert **nicht** lange.  
Nach 20 Minuten ist Lina fertig.

Lina kann sich in einem extra Raum  
wieder anziehen.  
In dem Raum ist eine Toilette.  
Nach einer Darm-Spiegelung  
ist viel Luft im Darm.  
Dann muss man oft pupsen.  
Auch Lina hat Luft im Darm.  
Sie benutzt die Toilette,  
um die Luft loszuwerden.



Nach der Darm-Spiegelung erklärt Frau Dr. Gertner:

- Wie ist die Untersuchung gelaufen?
- Was wurde gemacht?

Stefanie hat Lina begleitet.  
Sie ist bei dem Gespräch dabei.  
Bei Lina ist die Darm-Spiegelung  
gut verlaufen.

Frau Dr. Gertner hat einen Polypen entfernt.  
Ein Polyp ist verändertes Gewebe im Darm.  
Der Polyp kann sich nun **nicht** mehr  
zu Krebs verändern.

Der Polyp wird im Labor untersucht.  
Wenn die Ergebnisse aus dem Labor da sind,  
meldet sich Frau Dr. Gertner bei Lina.



Früh-Erkennungs-Untersuchungen sind wichtig.  
Nach der Untersuchung nehme ich mir Zeit  
für die Fragen von den Patientinnen und Patienten.  
Das ist für mich selbstverständlich.

Lina fährt mit Stefanie nach Hause.  
Sie darf sich jetzt ausruhen.

Ein paar Wochen später:  
Die Ergebnisse aus dem Labor sind da.  
Bei Lina ist alles okay.  
Das bedeutet:  
Linas nächste Darm-Spiegelung  
ist erst wieder in 10 Jahren.



Ich bin froh.  
Alles ist gut gegangen.  
Ich habe meine eigenen Entscheidungen getroffen.  
Das ist ein gutes Gefühl.

Ich weiß jetzt viel über Krebs-Vorsorge.  
Zur Krebs-Vorsorge gehört gesund leben  
und zu den Früh-Erkennungs-Untersuchungen gehen.







## Unsere Tipps für Sie

Noch mehr Infos in Leichter Sprache

# Unsere Tipps für Sie

Überlegen Sie sich vor der Untersuchung:

Möchte ich vom Darm-Krebs wissen?

Sie müssen mit dem Wissen vom Darm-Krebs leben.

Egal für welche Untersuchung Sie sich entscheiden:

Beide Untersuchungen für den Darm sind wichtig.

Stuhl-Test und Darm-Spiegelung.

Die Untersuchungen helfen dabei:

- Darm-Krebs früh erkennen
- Darm-Krebs früh zu behandeln

Oft kann Darm-Krebs dadurch vermieden werden.

Denken Sie daran:

Sie dürfen viele Fragen stellen.

Sie dürfen sich für die Entscheidung Zeit nehmen.





Jetzt fühle ich mich wohl.  
Wenn meine Freunde Fragen haben,  
kann ich ihnen von der Untersuchung  
erzählen.



Juhu, Früh-Erkennungs-Untersuchung  
geschafft.  
Die Infos in Leichter Sprache  
haben sehr geholfen.



Vorsorge ist auch für andere  
Krebs-Arten wichtig.  
Achten Sie auf sich.



Vorsorge und Früherkennung  
sind für alle Menschen wichtig.  
Ich wünsche Ihnen alles Gute.

# Noch mehr Infos in Leichter Sprache

**Krebs-Vorsorge verstehen. Krebs früh erkennen.**

**LEICHTE SPRACHE**

Krebs ist eine Krankheit. Die Krankheit kann oft geheilt werden. **Aber nur wenn man den Krebs früh erkennt.** Bevor sich der Krebs im Körper verteilt. Das ist sehr wichtig.

**Sie können die Gefahr von Krebs kleiner machen:**

- Leben Sie gesund.
- Gehen Sie zu Vorsorge-Untersuchungen.

**Möchten Sie mehr darüber wissen?** Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

**Auf unserer Internet-Seite gibt es viele Infos in Leichter Sprache:**

- Infos über Darm-Krebs
- Infos über Haut-Krebs

[www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache)

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Plakat: Krebs-Vorsorge

**Darm-Reinigung: So bereiten Sie sich auf die Darm-Spiegelung vor.**

**LEICHTE SPRACHE**

Die **Darm-Reinigung** ist wichtig. Für die Darm-Spiegelung muss die Darm-ganz leer sein. Damit der Arzt oder die Ärztin mit der Kamera alles im Darm genau erkennt. Das Essen im Darm verengt manchmal die Sicht. Dann kann der Arzt oder die Ärztin nicht alles sehen.

**Wie bewende ich mich vor?** Der Arzt oder die Ärztin hat Ihnen ein Medikament mitgegeben. Das Medikament mit ALLEIN-Mitteln wäscht den Darm. Und es gibt Regeln zum Essen und Trinken.

**In diesem Info-Blatt steht:** Das sind die Regeln zum Essen und Trinken. So nehmen Sie das Medikament.

**1 Woche vorher. Das darf ich essen und trinken:**

- Weizen-Brotchen, Weiß-Brot
- Fleisch
- Wurst, Käse, Marmelade, Butter
- Eier, zum Beispiel Rührei
- Milch, Joghurt
- Obst ohne Schale, zum Beispiel geschälter Apfel
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Saft ohne Frucht-Stückchen

**1 Woche vorher. Das darf ich nicht essen und trinken:**

- keine ganzen Körner
- keine Hülsen
- keine Nüsse
- keine Gläsern Schalen vom Obst oder Gemüse
- keine Kerne vom Obst

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Info-Blatt: Darm-Reinigung

**Stuhl-Test: So machen Sie die Stuhl-Probe.**

**LEICHTE SPRACHE**

Beim Stuhl-Test geht es nicht um einen Stuhl auf dem wir sitzen. Stuhl bedeutet auch: Der Kot vom Menschen.

Für den Stuhl-Test müssen Sie eine Stuhl-Probe nehmen. Das bedeutet:

- Sie nehmen eine kleine Menge vom Kot und bringen sie in die Arztpraxis.

**Was brauchen ich für die Stuhl-Probe?** In der Arztpraxis haben Sie diese Dinge bekommen:

- ein Röhrchen
- eine Anleitung in schwerer Sprache
- eine Auffang-Hilfe

**Wie nehme ich die Stuhl-Probe?** Benutzen Sie die Auffang-Hilfe. Mit der Auffang-Hilfe fällt die Stuhl-Probe nicht in die Toilette. Das ist wichtig. Denn die Stuhl-Probe muss rein bleiben. Es darf kein Wasser und kein Urin an die Stuhl-Probe kommen.

**Auffang-Hilfe**

Sie können die Stuhl-Probe auch anders auffangen, zum Beispiel:

- mit einer alten Zeitung
- mit Frischhalte-Folie

Nehmen Sie die Stuhl-Probe mit dem Deckel vom Röhrchen.

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Info-Blatt: Stuhl-Test

**Infos über die Darm-Spiegelung**

**LEICHTE SPRACHE**

**Wer darf mitmachen?** Die Darm-Spiegelung ist für Frauen ab 50 Jahren und Männer ab 50 Jahren.

**Wie ist die Vorbereitung?** Die Vorbereitung für die Darm-Spiegelung ist aufwändig. Der Darm muss leer sein.

**Was muss ich machen?** Machen Sie einen Termin beim Darm-Facharzt. Die Darm-Spiegelung ist in der Arztpraxis oder im Krankenhaus. Vorher machen Sie eine Darm-Reinigung. Der Facharzt oder die Fachärztin erklärt Ihnen alles.

**Was untersucht der Facharzt oder die Fachärztin?** Ihr Darm wird von innen sehr gründlich untersucht.

**Wie oft sollte ich die Darm-Spiegelung machen?** Alle 10 Jahre.

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Info-Karte: Darm-Spiegelung

**Infos über den Stuhl-Test**

**LEICHTE SPRACHE**

**Wer darf mitmachen?** Der Stuhl-Test ist für Frauen und Männer ab 50 Jahren.

**Wie ist die Vorbereitung?** Die Vorbereitung ist nicht aufwändig.

**Was muss ich machen?** Die Arztpraxis gibt Ihnen den Stuhl-Test. Sie machen die Stuhl-Probe zu Hause. Dann bringen Sie die Stuhl-Probe in die Arztpraxis. Am gleichen oder am nächsten Tag.

**Was untersuchen die Fachleute?** Fachleute im Labor suchen nach Blut in der Stuhl-Probe. Sie bekommen die Ergebnisse vom Arzt oder von der Ärztin.

**Wie oft sollte ich den Stuhl-Test machen?** Alle 2 Jahre.

**Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Info-Karte: Stuhl-Test

Mit diesem Heft können Sie sich über die Früh-Erkennung von Darm-Krebs informieren. Es gibt noch mehr Infos in Leichter Sprache.

Zum Beispiel:  
Info-Blätter über die Untersuchungen.

Diese Info-Blätter und noch mehr Infos in Leichter Sprache gibt es auf der Internet-Seite:

**<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>**



# Wer hat diesen Text gemacht?

Dieses Info-Heft ist vom Projekt:

**Krebs-Vorsorge verstehen. Krebs früh erkennen.**

Wir haben zusammen-gearbeitet mit:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Ärzten und Ärztinnen.

Vielen Dank an alle für die Zusammenarbeit.

Wir haben Fach-Infos benutzt.

Die Fach-Infos heißen

S3-Leitlinie Kolorektales Karzinom - AWMF 2019.

Beschäftigte aus der Werkstatt für behinderte Menschen  
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein  
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

Die Bilder sind von Inga Kramer: [www.ingakramer.de](http://www.ingakramer.de)

Das Europäische Logo für einfaches Lesen  
ist von © Inclusion Europe.

Nina Probst hat das Heft gestaltet.

Dieses Info-Heft ist von März 2023.



# Modellprojekt: Leicht gesagt und einfach gemacht: Vorsorge und Früherkennung von Darm- und Hautkrebs.



Durchgeführt von:



In Kooperation mit:



Gefördert von:



Weitere Infos zum Projekt:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache)



**Krebsgesellschaft**  
Nordrhein-Westfalen e.V.



**Krebs ausschalten:**

**Die Krebsgesellschaft macht Infos  
in Leichter und schwerer Sprache.**

**Die Krebsgesellschaft macht Beratung  
über die Krankheit Krebs.**

**So hilft die Krebsgesellschaft vielen Menschen.**

**Sie können die Krebsgesellschaft NRW  
mit Spenden unterstützen.**

**Das ist das Konto für die Spenden:**

Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88



Spenden geht auch online unter:  
**[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)**



Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen  
und Sie kommen direkt zu unserer Spendenseite.

Möchten Sie wissen was die Krebsgesellschaft NRW alles macht?  
Schauen Sie auf:

