

Über die Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V.

Früh erkannt ist Darmkrebs heilbar.
Dafür machen wir uns stark – seit über 10 Jahren.

Petra Thomas hat 2013 nach ihrer Diagnose Darmkrebs den Verein Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V. im Jahr 2014 gegründet.

Sie hatte es sich zum Ziel gemacht, andere vor ihrem Schicksal zu bewahren, insbesondere junge Menschen über die Anzeichen von Darmkrebs aufzuklären und über die Vorsorgemaßnahmen zu informieren.

 Als Symbol für die Vorsorgebotschaft hat Petra die **Rote Hose** ins Leben gerufen.

Für Petra selbst kam die Vorsorge zu spät. Sie starb im Sommer 2017.

Für uns, die Mitglieder, ist das noch mehr Ansporn, das Thema Aufklärung gerade bei jungen Leuten zu positionieren und Petras Ziel weiterzuerfolgen.

„Tu, was du kannst
mit dem, was du hast
und wo immer du auch bist“

Theodore Roosevelt



Petra Thomas (†)

Gründerin Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V.

 Rote.Hose.Darmkrebsvorsorge
 #RoteHoseEV

Auszeichnungen



FELIX BURDA AWARD
OFFIZIELLER GEWINNER 2015



Mitglied werden

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum gemeinnützigen Verein
Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V.

Name _____

Anschrift _____

Geb.-Dat. _____

Tel/Mobil _____

E-Mail _____

Der Jahresbeitrag beträgt 36 € (es darf auch gerne mehr sein ;)

Ich ermächtige den Verein, den jährlichen Mitgliedsbeitrag
in Höhe von € _____

per SEPA-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Diese Ermächtigung kann jederzeit widerrufen werden.

(Gläubiger-Identifikationsnummer: DE17ZZZ00001448067)

IBAN DE _____

BIC _____

Datum/Unterschrift

Bitte per Post an:

Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V.

Frankenstr. 22, 47533 Kleve

Mit deiner Spende erreichen wir noch mehr Menschen!

Rote Hose Darmkrebsvorsorge e.V.

IBAN: DE84 3246 0422 1803 1690 19

BIC: GENODEDIKLL

Volksbank Kleverland



ROTE HOSE
DARMKREBSVORSORGE E.V.

Sprich - Achte - Handle - Nicht erst mit 50!



www.rote-hose.org

Familiäre Vorbelastung abchecken!



SPRICH ...

... mit deiner Familie über Erbkrankheiten.

Darmkrebs kann erblich bedingt auftreten. Betroffene Familien sollten mit ihren Ärzten einen individuellen Plan erstellen, der Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen für alle direkten Verwandten schon in jungen Jahren bzw. nach Empfehlungszeitraum vorsieht. Dem Krebs ist dein Alter egal!

Alarmzeichen erkennen!



ACHTE u.a. auf ...

- Veränderten Stuhl
- Blut im Stuhl
- Ständige Müdigkeit
- Anhaltende krampfartige Bauchschmerzen
- Ungeklärte Verdauungsprobleme

Untersuchungen zur Vorsorge nutzen!



HANDLE ...

Aufmerksam bleiben – und allgemeine Gesundheitschecks wahrnehmen

- Nimm ab 35 alle 2 Jahre den Gesundheitscheck der Krankenkasse in Anspruch!
- Nutze ab 50 die Darmkrebsfrüherkennung in regelmäßigen Abständen

Darmkrebs ist keine Frage des Alters.

Was kannst du für dich tun?

I Prävention durch Darmgesundheit

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland.

Bei 3-5 % aller Fälle liegt eine familiäre Belastung vor und das Risiko, bereits jung zu erkranken.

Mittlerweile ist bekannt, dass der Lebensstil einen entscheidenden Faktor bei der Entwicklung von Krebs spielt. Hier findest du ein paar Tipps, wie du deinen Lebensstil bewusst gestalten kannst.

1. Ernährung

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf die Gesundheit unseres Darms. Eine ballaststoffreiche Kost, bestehend aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, fördert eine gesunde Darmflora. Diese Lebensmittel unterstützen das Wachstum von nützlichen Bakterien und tragen zur Prävention von Darmkrebs bei.

2. Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein weiterer wichtiger Faktor zur Verringerung des Darmkrebsrisikos. Bewegung fördert nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern auch die Beweglichkeit des Darms, was die Wahrscheinlichkeit von Entzündungen und Krebs verringern kann.



3. Stress-Management

Chronischer Stress kann sich negativ auf den Darm und das Immunsystem auswirken. Techniken, wie Meditation, Yoga und tiefe Atemübungen können helfen, Stress zu reduzieren. Auch ausreichend Schlaf und die Pflege sozialer Kontakte spielen eine wichtige Rolle für eine ganzheitliche Gesundheit.

4. Das Mikrobiom

Das Darm-Mikrobiom, eine komplexe Gemeinschaft von Mikroorganismen im Darm, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Eine vielfältige und ausgewogene Darmflora kann das Risiko für Darmkrebs senken.

II Darmkrebsvorsorge

Du möchtest vorsorgen oder hast Anzeichen, die du abklären lassen möchtest? Dann gehe zu deinem Hausarzt oder besser gleich zum Gastroenterologen und lass dich beraten.

Der Goldstandard aller Tests ist die Darmspiegelung. Bei dieser risikoarmen Untersuchung kann in einem Rutsch sowohl diagnostiziert werden als auch ggf. Polypen entfernt werden.

Eine Untersuchung und du hast Klarheit. Kosten werden im Rahmen der Darmkrebsvorsorge, des familiären Darmkrebses und bei Beschwerden von der Kasse übernommen.

