

In 11 Schritten durch die Darmspiegelung

# Einfach einfach!

Eine Idee der



Mehr Informationen unter: [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

## Zeit für Darmkrebs-Vorsorge



Eine Darmspiegelung ist die beste Methode, um Darmkrebs und seine Vorstufen zu entdecken: frühzeitig, sicher, sauber, schmerzfrei und zuverlässig. Machen Sie diese Vorsorge vor allem dann, wenn Sie einer Darmkrebs-Risikogruppe angehören, speziell wenn Darmkrebs in Ihrer Familie vorkommt. Ein erhöhtes Risiko haben aber auch Diabetiker, Übergewichtige, Raucher und generell Menschen über 45.

## Vorgespräch beim Arzt



Bei Ihrem Gastroenterologen erfahren Sie alles Wichtige in einem ausführlichen Gespräch. Er berät Sie zu Ihrem persönlichen Risiko, erläutert Ihnen die Untersuchung und prüft Ihre Blutwerte. Außerdem erhalten Sie ein Mittel zum Spülen und Reinigen des Darms vor der Untersuchung und erfahren, wie Sie das Mittel rechtzeitig und richtig anwenden.

## 2 Tage vor der Untersuchung



Zwei Tage vor der Untersuchung wird es spannend: Sie dürfen ganz normal essen, sollten aber auf Nahrung mit kleinen Kernen verzichten. Trauben, Kiwi, Himbeeren oder Tomaten sind ebenso tabu wie Müsli und Körnerbrot. Warum? Kerne & Körner können die Untersuchung trotz der Darmreinigung behindern. Gute Nachricht: Banane, Ananas und Weißbrot sind erlaubt!

## 1 Tag vor der Untersuchung: morgens



Beginnen und verbringen Sie den Tag ganz normal. Arbeiten, sporteln ... alles erlaubt. Medikamente nehmen Sie ein wie immer. Nur beim Essen gelten Regeln: Leichtes, fett- und ballaststoffarmes Essen, wie Toast, Brötchen und Rührei sind erlaubt. Auf Müsli, Vollkornbrot, Joghurt, Milchprodukte und Alkohol verzichten! Trinken Sie ausreichend Tee, Kaffee, Wasser und klare Brühe verteilt über den Tag.

## 1 Tag vor der Untersuchung: nachmittags/abends



Gegen 16.00 Uhr beginnen Sie mit der Vorbereitung auf die Untersuchung. Sie starten mit der Einnahme der vom Arzt mitgegebenen Darmspüllösung. Beachten Sie die in der Packungsbeilage genannten Trinkmengen. Ab jetzt sollten Sie immer in der Nähe einer freien Toilette sein. Bis zur Untersuchung keine feste Nahrung mehr essen, aber viel klare, helle Flüssigkeit trinken. Cola, Kaffee und schwarzen Tee weglassen.

## Nachts



Die Nacht vor der Untersuchung verbringen Sie ganz normal. Gehen Sie rechtzeitig zu Bett, da Sie am nächsten Tag ja vielleicht schon sehr früh aufstehen müssen. Nicht aufgeregt sein. Ruhig schlafen und entspannen.

## Tag der Untersuchung: morgens



4 Stunden vor Ihrer Untersuchung geht es los. Nun müssen Sie die letzte Spüllösung einnehmen. Auch dabei die Trinkmenge laut Packungsbeilage beachten. Je mehr Flüssigkeit Sie zusätzlich trinken umso besser. Nichts mehr essen! Ihre Vorbereitung war erfolgreich, wenn nun nur noch klare, gelbliche Flüssigkeit aus dem After kommt.

## Tag der Untersuchung: Weg zum Arzt



Den Weg zur Untersuchung treten Sie am besten per Taxi, Bus oder Trambahn an. Denn nach Ihrer Untersuchung dürfen Sie selbst kein Fahrzeug steuern.

## Tag der Untersuchung: die Darmspiegelung



Von der eigentlichen Darmuntersuchung beim Arzt werden Sie so gut wie nichts bemerken. Sie bekommen eine kleine Narkose. Der Eingriff dauert ca. 20 Min. Ihr Arzt untersucht den Darm und kann möglicherweise entdeckte Darmpolypen gleich entfernen. Das Ganze ist sicher, sauber und für Sie als Patient völlig schmerzfrei.

## Tag der Untersuchung: Aufwachen



Ca. 30 Min. nach Untersuchungsbeginn haben Sie alles überstanden. Langsam wachen Sie aus Ihrer Kurznarkose auf und können auch gleich wieder normal essen und trinken. In einem Gespräch teilt Ihnen Ihr Arzt das Ergebnis der Untersuchung mit. Gut gemacht – und dabei gar nichts gespürt.

## Tag der Untersuchung: der Weg nach Hause



Glückwunsch! Sie haben Ihre Untersuchung hinter sich und können aufatmen. Entweder hat Ihr Arzt nichts Auffälliges entdeckt – oder er hat Ihnen gleich beim Eingriff geholfen. Nehmen Sie ein Taxi nach Hause. Besser noch: Lassen Sie sich abholen. Auf keinen Fall dürfen Sie selber fahren. Nach einer Erholungspause läuft dann alles wieder ganz normal: **Bleiben Sie gesund!**

Mit freundlicher Unterstützung von

