

Kassel, den 04.11.2025

Kein Alarm im Darm

Gesunde Ernährung, moderate Bewegung und wenig Stress – das sind die Schlüsselfaktoren für einen gesunden Darm.

Zum Magen-Darm-Tag am 07.11.2025 wird der wichtigste Teil des menschlichen Verdauungstraktes in den Mittelpunkt gerückt. Denn der Darm ist wichtig für unser Wohlbefinden und beeinflusst unsere Gesundheit wesentlich mehr, als bis noch vor wenigen Jahren bekannt war. Gerät er aus dem Gleichgewicht, kann es zu Beschwerden wie zum Beispiel Blähungen kommen.

Moderater Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen regen auf positive Weise die Darmtätigkeit und den Stoffwechsel an. Ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise in Raps-, Distel- oder Olivenöl enthalten sind, schützen vor Darmkrebs. Hingegen sollte der Konsum von tierischen Fetten eingeschränkt werden.

Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt nicht nur einem Darmkrebs vor, sondern auch entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis-ulcerosa. Vollkornprodukte sowie frisches Obst und Gemüse sorgen dafür, dass krebserregende Substanzen schneller ausgeschieden und schädliche Stoffe gebunden werden.

Darmkrebsvorsorge besonders wichtig

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung, die vermehrt ab dem 50. Lebensjahr vorkommt. Ab diesem Alter werden besondere Vorsorgemaßnahmen empfohlen. Symptome, die in Verbindung mit Darmkrebs auftreten können, sind Blut im Stuhl, plötzliche Gewichtsabnahme oder Verstopfung.



Männer und Frauen haben ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf zwei Früherkennungskoloskopien (Darmspiegelungen) im Mindestabstand von zehn Jahren. Wird nichts Auffälliges gefunden, steht die nächste Untersuchung nach zehn Jahren an. Wer keine Darmspiegelung machen möchte, kann alternativ ab dem Alter von 50 alle zwei Jahre einen immunologischen Test (iFOBT) auf occulte (nicht sichtbare) Blutspuren im Stuhl durchführen lassen.

Weitere Informationen gibt es unter www.svlfg.de/vorsorge in der Rubrik Früherkennung von Darmkrebs.

SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der gesetzlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Leistungsangebot. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:

Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183