

Aktionstag Prävention von Darmkrebs

Projektbeschreibung

Der Aktionstag dient der Aufklärung über Darmkrebs mit dem Schwerpunkt Prävention und Früherkennung. Ziel ist es, Besucher:innen auf anschauliche und interaktive Weise für das Thema zu sensibilisieren und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen näherzubringen.

An verschiedenen Stationen können sich Interessierte aktiv beteiligen:

- Wissens-Quiz: Spielerische Fragen rund um Risikofaktoren, Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung.
- Ernährungsstation: Vorstellung ballaststoffreicher Lebensmittel mit Tipps für eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung
- Info-Medien: Kurzvideos, Roll-Ups und Infomaterial erklären anschaulich Ursachen, Risikofaktoren und Möglichkeiten der Darmkrebsprävention.

Durch die Kombination von Fachinformationen, interaktiven Elementen und praxisnahen Tipps schafft der Aktionstag einen niedrighschwelligen Zugang zu einem ernsten Gesundheitsthema. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen, Mythen aufzuklären und die Teilnehmer:innen zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung zu motivieren.

Bestandteile des Aktionstages:

Der Aktionstag „Prävention von Darmkrebs“ kann individuell gestaltet werden. Je nach Budget und Räumlichkeiten sind gewisse Aktionen eher möglich als andere. Als festen Bestandteil des Aktionstages zählen wir die Roll-Ups, das Video und die Tisch-Station. Diese Bestandteile wurden bereits durch uns evaluiert und sind somit bewährt. Alle weiteren Stationen sind als Zusatz zu betrachten.

- 1) **Roll-Ups:** Die Roll-Ups sollen über die Entstehung und die Risikofaktoren von Darmkrebs, sowie die Früherkennungsmaßnahmen und Präventionsstrategien aufklären. Die Roll-Ups können mit eigenem Logo selbst gedruckt werden. Am Aktionstag können sich die Besucher:innen durch die Roll-Ups inhaltlich informieren. Es bietet sich an, Personen an den Roll-Ups anzusprechen und sie in ein Gespräch zu verwickeln. Falls Sie die Roll-Ups nicht selbst produzieren lassen möchten, besteht alternativ die Möglichkeit zur Leihe der im Pilotprojekt entwickelten Roll-Ups. Diese befinden sich an den Standorten Leipzig, Mainz und München und werden dort für eigene Projekte genutzt. Daher ist im Einzelfall zu prüfen, ob sie aktuell verfügbar und verleihbar sind. Interessierte wenden sich bitte direkt an die Outreach-Managerinnen: Anna Di Meo (anna-francesca.DiMeo@mri.tum.de), Frau Elisabeth Jacob (Elisabeth.Jacob@medizin.uni-leipzig.de) und Frau Sylvia Mirandah (Sylvia.Mirandah@unimedizin-mainz.de); die Vergabe erfolgt nach dem First-Come-First-Serve-Prinzip.
- 2) **Kurz-Videos:** Drei kurze Videos zum Thema Darmkrebs Prävention von Darmkrebs und Früherkennungsmaßnahmen. Das Video dauert insgesamt 10 Minuten und kann am Aktionstag an einem großen Bildschirm abgespielt werden. Je nach Raumakustik bietet es sich an, das Video in einem separaten Raum zu zeigen. Das schafft eine kino-artige Atmosphäre und stört akustisch die anderen Stationen nicht.
- 3) **Tisch-Station Prävention von Darmkrebs durch eine ballaststoffreiche Ernährung:** „Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt nachweislich das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Die DGE empfiehlt 30 g Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen“. Diese Botschaft möchten wir den Besucher:innen an der Tisch-Station verständlich machen. Dafür wird folgendes auf zwei Tischen vorbereitet:

Tisch 1:

- ✓ Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel (z.B. Brokkoli, Karotten, Heidelbeeren, Leinsamen, rote Linsen) werden je als 100 g Portionen auf dem Tisch verteilt. Unter jedem Lebensmittel liegt ein Zettel mit der Gramm-Angabe der enthaltenen Ballaststoffe.
- ✓ Getreideprodukte (Mehl, Reis, Nudeln) werden in ihrer herkömmlichen Version und ihrer Vollkorn Version einander gegenübergestellt. Unter jedem Produkt liegt wieder ein Zettel mit der Ballaststoffmenge pro 100 g. Hier soll gezeigt werden, wie einfach man durch eine Substitution seine Ballaststoffzufuhr erhöhen kann.

Tisch 2:

- ✓ Um den Spielgeist der Besucher:innen zu wecken und für das Thema zu sensibilisieren können Sie zusammen mit den Besucher:innen ein Quiz spielen.
- ✓ Das Quiz kann 1:1 oder auch mit einer Gruppe von Besuchern gespielt werden.

- 4) **Vergabe von Stuhltests:** Um ein niedrigschwelliges Vorsorgeangebot vor Ort anzubieten, können Stuhltest angeboten werden. Diese lassen sich oft über das klinikinterne Labor oder einen externen Anbieter organisiert werden.
- 5) **Expertenvortrag:** Gerade in einem klinischen Setting lässt sich ein Experten-Vortrag z.B. in einem Hörsaal gut integrieren. Solch ein Vortrag kann auch als Eröffnung des Tages fungieren.
- 6) **Virtuelles Darmmodell:** Die Felix Burda Stiftung bietet ein virtuelles Darmmodell an. Mit einer VR-Brille können die Besucher:innen durch den Darm wandern und verschiedene Krankheiten des Darms sehen. Die Kosten des Darmmodells sind recht hoch. Mehr Informationen finden Sie hier: <https://my.matterport.com/show/?m=2mDan5oMapX> Das Modell kann eine Ergänzung darstellen, für einen erfolgreichen Tag wird es nicht benötigt.
- 7) **Demo-Koloskop:** Um den Besucher:innen eine Vorstellung über die Koloskopie zu geben, kann ein Demo-Koloskop genutzt werden. Für einen Tisch mit dem Demo-Koloskop bietet sich auch die Begleitung eines Gastroenterologen an. Dieser kann direkt Fragen der Besucher:innen beantworten und die Angst einer Koloskopie nehmen.
- 8) **Bio-Impedanz-Analyse (BIA)** Eine BIA kann den Aktionstag ergänzen und helfen, Besucher:innen zu gewinnen. Eine BIA gibt es oft in der Sportmedizin oder der Ernährungsmedizin auszuleihen. Die BIA sollte von einer sportwissenschaftlich oder ernährungswissenschaftlich geschulten Person betreut werden, damit die Ergebnisse der Analyse entsprechend eingeordnet werden können.

Evaluation

Die Evaluation ist vorab der/dem Datenschutzbeauftragten vorzulegen. Dabei sollte klar ersichtlich sein, welche (personenbezogenen) Daten abgefragt werden und welches Format bzgl. Anonymisierung/Pseudonymisierung und Datenfluss verfolgt wird.

Entsprechend der Rückmeldung und der DSGVO sind alle relevanten Aspekte in die informierte Einwilligung aufzunehmen (vgl. auch hier Art.13 DSGVO, <https://dsgvo-gesetz.de/art-13-dsgvo/>) und bei Bedarf das Design der Erhebung entsprechend anzupassen.

Bei Befragungen von Mitarbeitenden ist zudem vorab der Personalrat über das geplante Vorhaben zu informieren. Diesem sollte das Evaluationskonzept inkl. der Stellungnahme der/des Datenschutzbeauftragten vorgelegt werden.

Dieses Projekt wurde im Rahmen der Task Force 1 „Prävention und Früherkennung“ des Verbundprojekts ONConnect durch das CCC München TUM, CCCG Leipzig, UCT Mainz erstellt. Mehr unter www.ccc-onconnect.de

Stand: August 2026