



# DIE ANGENEHME VORBEREITUNG

*auf die Darmspiegelung*

*Informationen für Patienten*

*zur optimalen Vorbereitung auf die Untersuchung*

**FERRING**

ARZNEIMITTEL

MAGNESIUMCITRAT + NATRIUMPICOSULFAT



**PICOPREP®**

*Angenehm. Verträglich. Sauber.*

**Fakten zu Darmkrebs und Risikofaktoren** 4

**Fakten zum Darmkrebsrisiko bei CED** 5

**Darmkrebs** 6

**Vorbereitung** 8

**Vorbereitung & Ernährung** 10

**PICOPREP®** 18

**Links** 19

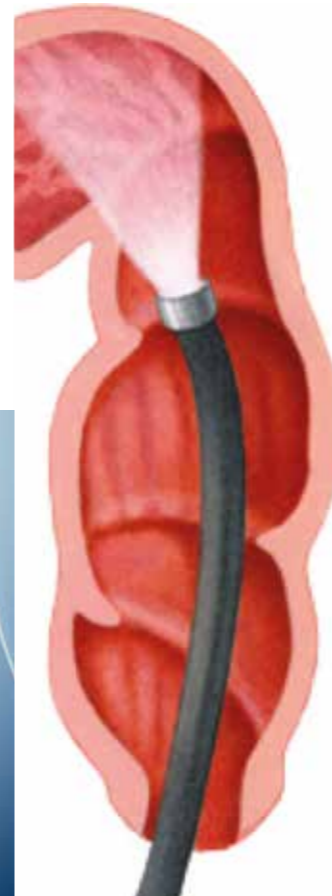
*Liebe Patientin, lieber Patient,*

Ihr Arzt hat Ihnen eine Darmspiegelung empfohlen. Möglicherweise wollen Sie diese Untersuchung im Rahmen einer Darmkrebsvorsorge durchführen lassen oder weil Sie konkrete Beschwerden haben. Für die endoskopische Untersuchung des Dickdarms – auch Darmspiegelung oder Koloskopie genannt – muss der Darm absolut sauber sein.

**Sauberer Darm = gute Sicht**  
Nur wenn der Darm sauber ist, hat der Arzt während der Untersuchung eine optimale Sicht und kann mögliche Gewebeveränderungen im Darm entdecken.

Diese Broschüre soll Sie bei der optimalen Vorbereitung auf die Darmspiegelung unterstützen.

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



## DAS IST EINE DARMSPIEGELUNG

Eine Darmspiegelung ist die endoskopische Untersuchung des Dickdarms.

Für die Untersuchung wird ein flexibler Schlauch, das Endoskop, vom Anus eingeführt und vorsichtig durch den gesamten Dickdarm geschoben. An seiner Spitze befindet sich neben einer kleinen Kamera eine Lichtquelle. So kann der Arzt den Darm ausleuchten und sich auf einem Bildschirm anschauen wie der Darm von innen aussieht.

Zunächst wird das Endoskop bis zum Ende des Dickdarms vorgeschoben. Erst beim Zurückziehen betrachtet der Arzt aufmerksam die Innenwand des Darms.

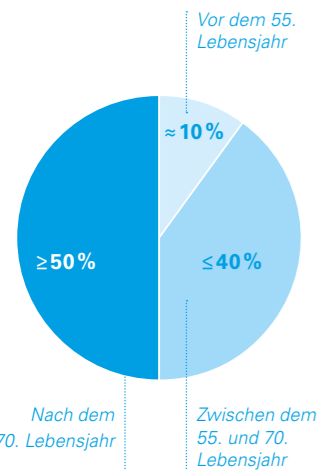
Durch das Endoskop kann der Arzt kleine Instrumente, wie z. B. eine Zange, in den Darm einführen, mit deren Hilfe Polypen entfernt und Gewebeproben entnommen werden können.

Die Untersuchung wird meistens unter einer kurzen Narkose durchgeführt und ist nicht schmerzhaft.

Die Darmspiegelung dauert in der Regel etwa 20 bis 30 Minuten.

# FAKTEN

## Zeitpunkt der Krebsdiagnose



(<https://www.dkfz.de/de/presse/download/Grafiken-Darmkrebs-Zahlen.pdf>)

### Fakten

Darmkrebs ist bei Männern und Frauen eine der häufigsten bösartigen Krebserkrankungen. Allein in Deutschland sterben daran etwa 30.000 Menschen pro Jahr.

### Vorsorge ist sinnvoll

Obgleich die Anzahl der entdeckten Neuerkrankungen zunimmt, sinkt die Zahl der Menschen, die an Darmkrebs sterben. Das liegt vor allem an der besseren Früherkennung, durch die man die besser behandelbaren frühen Darmkrebsstadien findet. Wer bei einer Darmspiegelung war, hat ein um 60 % bis 90 % reduziertes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

### Darmkrebs früh entdecken

Schon Jahre bevor ein Darmkrebs spürbar ist, kann er bei einer Koloskopie entdeckt und therapiert werden. Da das Risiko mit dem Alter zunimmt, empfehlen Krankenkassen einen Darmcheck zur Früherkennung ab dem Alter von 55 Jahren. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

### Besondere Vorsicht bei Darmerkrankungen und familiärer Belastung

Bei bestimmten Risikoerkrankungen oder bei familiärer Vorbelastung sind engmaschigere Untersuchungen angebracht. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

### Allgemeine Risikofaktoren

- Älter als 50 Jahre
- Rauchen
- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Ernährung: viel rotes Fleisch, wenig frisches Obst und Gemüse

### Individuelle Risikofaktoren

- Darmpolypen in der Familie
- Darm-, Gebärmutter- oder Magenkrebs bei Vater, Mutter, Geschwistern oder bei weiteren Verwandten
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)

### Zur Koloskopie auch dann, wenn z. B. folgende Symptome auftreten

- Blut im oder am Stuhl
- Gewichtsabnahme
- Veränderungen der Stuhlgewohnheiten (häufiger Wechsel von Verstopfung und Durchfall)
- Wiederholte, krampfartige Bauchschmerzen

## Fakten zum Darmkrebsrisiko bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)

Es kann ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs bestehen, wenn Sie eine chronische Entzündung des Darms (Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn) haben.

Unter dem Begriff chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) fasst man die Colitis ulcerosa und den Morbus Crohn zusammen. Beides sind langwierige, anhaltende Entzündungen des Darms, deren genaue Ursachen noch nicht geklärt sind. Patienten, die an einer chronischen Darmentzündung leiden, haben ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Daher gibt es spezielle Vorsorgepläne zur Darmkrebsfrüherkennung bei Patienten mit CED.

### Colitis ulcerosa

Patienten mit Colitis ulcerosa sind besonders gefährdet an Darmkrebs zu erkranken. Je länger diese chronisch entzündliche Darmerkrankung andauert, desto größer ist das Krebsrisiko. Deshalb muss hier eine besonders intensive Früherkennung durchgeführt werden.

### Morbus Crohn

Auch beim Morbus Crohn ist von einem erhöhten Darmkrebsrisiko auszugehen. Insbesondere wenn die Erkrankung schon früh im Leben auftritt und schon lange besteht, ist das Darmkrebsrisiko erhöht. Bei einem Morbus Crohn-Befall des gesamten Dickdarms gelten die gleichen Vorsorgeempfehlungen wie bei der Colitis ulcerosa.

Erfahren Sie mehr über chronisch entzündliche Darmerkrankungen unter [www.ced-im-griff.de](http://www.ced-im-griff.de)



### Vorsorge bei Colitis ulcerosa

- Bei allen Patienten mit Colitis ulcerosa soll spätestens 8 Jahre nach Erkrankungsbeginn eine Darmspiegelung durchgeführt werden.
- Beim Befall des gesamten Dickdarms wird empfohlen, ab dem 8. Jahr nach Erkrankungsbeginn einmal jährlich eine Darmspiegelung mit Gewebeproben aus allen Dickdarmabschnitten durchführen zu lassen.
- Beschränkt sich die Erkrankung auf den Mastdarm, das Sigma und den linksseitigen, absteigenden Dickdarm wird ab dem 15. Jahr nach Beginn der Erkrankung einmal jährlich eine Darmspiegelung durchgeführt.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten sich über eine Darmspiegelung im Zusammenhang mit einer möglichen chronisch entzündlichen Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) zu informieren. Hier empfehlen wir die Webseite: [www.ced-im-griff.de](http://www.ced-im-griff.de)

## VORBEUGUNG

### Was kann ich selbst tun, um mein Darmkrebsrisiko zu senken?

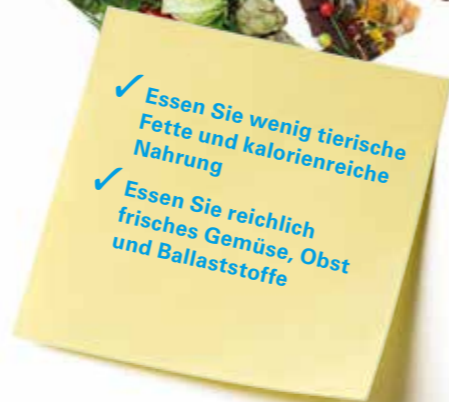
Mit einer gesunden Ernährung und einer gesunden Lebensführung können Sie Ihr Darmkrebsrisiko senken.

Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum können das Darmkrebsrisiko erhöhen.

### Was sagt das Deutsche Krebsforschungszentrum?

Medizinische Fachkreise empfehlen zur Vorbeugung:

- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe aus Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und auch aus Gemüse
- Essen Sie wenig rotes Fleisch oder verarbeitete Fleischprodukte (z. B. Wurst)
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum
- Vitamin- oder Mineralstofftabletten als Nahrungsergänzungsmittel werden zur Vorbeugung nicht empfohlen



## FRÜHERKENNUNG

### Vorsorge-Koloskopie ab 55

Ab dem Alter von 55 Jahren hat in Deutschland jeder Versicherte Anspruch auf die endoskopische Untersuchung des Darms, also eine Darmspiegelung oder sogenannte Koloskopie. Ist das Ergebnis unauffällig, kann man die Untersuchung nach frühestens zehn Jahren noch einmal in Anspruch nehmen.

Wer Beschwerden im Darm hat, sollte nicht bis zum nächsten „Vorsorge“-Termin warten, sondern gleich zum Arzt gehen. Warnzeichen, die man ernst nehmen sollte, sind beispielsweise Blut im Stuhl, andauernde Veränderungen der Stuhlgewohnheiten oder wiederholte stärkere Bauchschmerzen. Diese Symptome können auch auf andere Darmerkrankungen hinweisen, sollten aber vom Arzt untersucht werden.

Eine Darmspiegelung wird von einem gastroenterologischen Spezialisten vorgenommen. Eine entsprechende Überweisung kann z. B. durch Ihren Hausarzt erfolgen.

## EIN SAUBERER DARM IST WICHTIG

Nach einer erfolgreichen Darmreinigung ist der Darm so sauber wie auf der Abbildung oben rechts – die Darminnenwand ist hellrosa glänzend. Gewebeveränderungen sind fast immer gut erkennbar.

Ist der Darm sauber, kann der Arzt zum einen das Endoskop leichter bis zum Ende des Dickdarms vorschieben. Zum anderen kann er die Darmschleimhaut optimal beurteilen.

Stuhlreste im Darm behindern die Sicht während der Untersuchung. Daher ist eine sorgfältige Darmreinigung für die Qualität der Darmspiegelung sinnvoll und notwendig.

*Sauberer Darm = gute Sicht*



*Unsauberer Darm = schlechte Sicht*



*Nur ein sauberer Darm kann gut untersucht werden!*



## Reichlich trinken vor der Darmreinigung

Zur Vorbereitung auf die Untersuchung erhalten Sie von Ihrem Arzt:

- eine ausführliche Information über die Untersuchung,
- individuelle Anweisungen für die Vorbereitung,
- ein Darmreinigungsmittel wie z. B. PICOPREP® sowie
- Hinweise zur Ernährung und zum Trinken.

Bitte halten Sie sich möglichst genau an die Empfehlungen Ihres Arztes. Falls Sie hierzu Fragen haben oder unsicher sind, rufen Sie bitte in Ihrer Arztpraxis an.

### Reichlich trinken spült und reinigt

Neben einem wirksamen, wohlschmeckenden Darmreinigungspräparat ist es wichtig, dass Sie viel trinken. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Darm nicht sauber werden.

Der Darm ist beim erwachsenen Menschen etwa 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von etwa 400 - 500 m<sup>2</sup>. Das entspricht etwa der Fläche von 2 Tennisfeldern.

Das macht deutlich, wie notwendig es ist, genügend zu trinken, um den ganzen Darm absolut sauber zu spülen.



*Neben einem wirksamen, wohlschmeckenden Darmreinigungspräparat ist es wichtig, dass Sie zusätzlich zum Darmreinigungsmittel **viel klare Flüssigkeit** trinken.*

*Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Darm nicht sauber werden.*

## DER OPTIMALE 5-TAGE-PLAN

### Darmfreundlich essen und trinken vor der Darmspiegelung

Ein sauberer Darm ist die Grundvoraussetzung für das Gelingen einer Darmspiegelung. Je sauberer der Darm ist, desto besser ist die Beurteilbarkeit. Stuhl- und Nahrungsreste schränken diese hingegen stark ein. Dadurch könnten Auffälligkeiten vom Arzt übersehen werden.

Der Darm ist dann sauber, wenn der Darminhalt in der Toilette klar ist, keine festen Bestandteile hat und wenn er sich gelblich zeigt. Sind noch kleine Bröckchen zu sehen oder ist der Stuhl noch braun gefärbt, ist die Darmreinigung noch nicht abgeschlossen.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir für Sie relevante Informationen für eine optimale Vorbereitung auf die Untersuchung zusammengestellt.

Bitte beachten Sie, dass dies nur allgemeine Empfehlungen sind und sich die Vorbereitung von Fall zu Fall unterscheiden kann. Ihr Arzt wird Ihnen genau erklären, wie Sie vorgehen müssen. Halten Sie sich bitte an seine Ratschläge. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie am besten noch einmal in der Praxis nach. Menschen mit Herz- oder Nierenkrankheiten sollten die optimale Trinkmenge vorsichtshalber mit dem Arzt abklären.

Bitte beraten Sie sich unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen.

### Hinweise zur Einnahme von Medikamenten

- Diabetiker, die Insulin spritzen, sollten beispielsweise ihre Dosis an den Tagen vor der Untersuchung anpassen.
- Auch wer blutverdünnende Mittel einnimmt, sollte unbedingt bereits im Vorfeld den Arzt darauf hinweisen. Die Medikamente erhöhen die Gefahr von Blutungen während der Darmspiegelung.
- Das Abführmittel kann die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen.
- Bitte nehmen Sie während der Darmreinigung keine Nahrungsergänzungsmittel ein, die Sie nicht mit dem Arzt vorher besprochen haben. Weiterhin sollten Sie auf alle eisenhaltigen Präparate verzichten.

### Tipps für die Tage vor der Darmspiegelung

Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen Ihre Darmreinigung erleichtern können. Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, wenn Sie Fragen zur Vorbereitung oder zur Untersuchung haben oder zusätzliche Informationen benötigen.

Tage bis zur Darmspiegelung	5	4	3	2	1	Tag der Darmspiegelung
Obst- und Gemüsesorten mit Kernen oder Körnern wie z. B. Müsli	—	—	—	—	—	—
Vollkornprodukte	—	—	—	—	—	—
Blattsalate, Pilze, Paprika, Zwiebeln	✓	✓	—	—	—	—
Feste Nahrung	✓	✓	✓	✓	✓ ab Mittag	—
Rote und trübe Flüssigkeiten	✓	✓	✓	✓	—	—
Normale Kost aber ohne Kerne und Körner	✓	✓	✓	✓	—	—
Leichte Kost	✓	✓	✓	✓	✓ Frühstück	—
Helle und klare Flüssigkeiten	✓	✓	✓	✓	✓	✓ bis 2 Std. vor der Untersuchung

## Tag 5

Verzichten Sie ab dem 5. Tag vor der Darmspiegelung auf Vollkornprodukte, Müsli, Nüsse, Körnerbrot oder -brötchen, Kiwis, Gurken, Tomaten und Weintrauben mit Kernen.

Nehmen Sie keine Eisenpräparate (sie können den Stuhl verhärten). Ansonsten können Sie wie gewohnt essen und trinken.

✓ **Tipp für die Vorbereitung**  
Verzichten Sie bitte auf rote und trübe Säfte, Milch und alkoholische Getränke.

## Tag 4

Essen Sie ab dem 4. Tag vor der Darmspiegelung nur noch leicht verdauliche, ballaststoffarme Lebensmittel.

- Toast, Weißbrot, helle Brötchen ohne Körner mit süßem Aufstrich oder herzhaftem Belag, z. B. magere, milde Wurstsorten oder milden Käse
- Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln
- Geschälter Reis, weiße Nudeln
- Eierspeisen, z. B. Omelette und Rührei
- Leicht verdauliche, gedünstete Gemüsesorten wie Fenchel, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl, Möhren
- Obstkompott, gedünstetes Obst, milde Obstsäfte
- Fettarmes Fleisch und fettarmer Fisch, gedünstet
- Fettarme Milchprodukte wie Buttermilch und Naturjoghurt
- Achten Sie auf eine Trinkmenge von ca. 2 Litern täglich!

Verzichten Sie auf Blattsalate, Rohkost, Paprika, Pilze, Spinat, Spargel, Erbsen, Bohnen, Mais und Linsen.

## Tag 3 & 2

Drei Tage vor der Darmspiegelung sollten Sie keine Lebensmittel mehr essen, die die gute Sicht bei der Darmspiegelung beeinträchtigen können.

Zu diesen Lebensmitteln gehören Blattsalate, Paprika, Pilze, Zwiebeln und Spinat.

Wenn Sie jetzt nur leichte Kost zu sich nehmen – z. B. Teigwaren, die nicht aus Vollkornmehl hergestellt sind, Reis, Kartoffeln oder Brot – und schon damit anfangen, reichlich zu trinken, sind Sie gut auf die bevorstehende Untersuchung vorbereitet.

Nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie sich auf die Großreinigung Ihres Darms vor. Besorgen Sie sich schon jetzt eine Auswahl an schmackhaften Getränken, damit es Ihnen leicht fällt, die notwendige Menge an Flüssigkeit zu trinken.

✓ **Tipp für die Vorbereitung**  
Bei Kreislaufproblemen oder Kopfschmerzen können Sie ein Stück Traubenzucker verzehren – dies kann die Beschwerden lindern.



## Tag 1



- **Frühstück:** Weißbrot oder helles Brötchen mit süßem Aufstrich (Vorsicht: keine Marmelade mit Körnern) oder herzhaftem, magerem Belag; bei Bedarf eine Tasse (evtl. gesüßter) schwarzer Kaffee oder schwarzer Tee. Nach dem Frühstück verzichten Sie bitte bis nach der Darmspiegelung auf feste Nahrung.
- **Mittagessen:** Trinken Sie eine klare Brühe ohne Einlage.
- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend klare Flüssigkeiten, z. B. stilles Wasser, Tee (klarer Kräutertee oder Früchtetee ohne Fruchtstücke), klarer Apfelsaft oder Apfelsaftschorle. Fragen Sie bitte Ihren Arzt, wie viel Sie trinken sollen.

✓ Wie sollte man mit Hunger umgehen?  
Trinken Sie ausreichend klare Getränke. Das sorgt für eine gewisse Sättigung.



### Rezepttipp: Klare Gemüsebrühe

Zutaten für ca. 2 Liter

- 2 l Wasser
- 1 EL Öl zum Braten
- 200 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 100 g Knollensellerie
- 1 Bd. Petersilie
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1-2 Nelken
- 3 Zweige Thymian
- Einige Pfefferkörner

Zwiebeln und Knoblauch in Stücke, Gemüse in grobe Würfel schneiden.

Alles in einem großen Topf im heißen Öl anbraten. Grob geschnittenen Thymian und Petersilie dazugeben. Alles mit dem Wasser ablöschen und kurz aufkochen.

Falls sich Schaum bildet, diesen mit einer Kelle abschöpfen. Restliche Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Hitze mindestens eine Stunde köcheln lassen. Brühe vor dem Verzehr durch ein Sieb gießen.

## Was sind klare Flüssigkeiten?

Wünschenswert ist es, wenn Sie am Tag vor der Untersuchung und am Tag der Untersuchung morgens möglichst viel trinken. Alle hellen und klaren Getränke sind erlaubt, z. B. Wasser, Apfelsaftschorle oder klare isotonische Sportgetränke.

Verzichten Sie auf dunkle und trübe Getränke wie z. B. rote oder trübe Fruchtsäfte. Diese Getränke können die Sicht im Darm erschweren. Ebenso sollten Sie für ca. 24 - 48 Stunden vor der Darmspiegelung keine kohlenstoffhaltigen Getränke zu sich nehmen.



Um zu verdeutlichen, worin der Unterschied zwischen einer klaren und einer nicht klaren Flüssigkeit liegt, nachfolgend ein Beispiel:



Die Zeitung ist nicht lesbar.  
Nicht trinken.



Die Buchstaben sind nicht lesbar.  
Nicht trinken.



Die Buchstaben sind lesbar.  
Also:  
Trinken erlaubt.



## \_Tag der Untersuchung



### Am Morgen der Untersuchung ...

... sollten Sie bis zur Untersuchung nichts mehr essen und nur noch bis 2 Stunden vor der Untersuchung ausreichend klare Flüssigkeiten trinken.

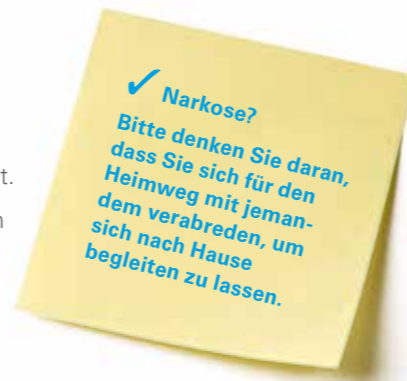
### Nach der Untersuchung ...

... dürfen Sie wieder essen und trinken. Starten Sie am besten mit einer kleinen leichten Mahlzeit, um Ihren Darm nicht unnötig zu belasten. Vielleicht nehmen Sie Ihre Darmspiegelung und die Reinigung Ihres Darms auch als Anlass für ein bewusstes Essen und Trinken, das Ihnen mehr Lebensqualität und -freude schenkt.

Blähungen oder leichte Krämpfe im Bauch, die nach der Darmspiegelung auftreten können, kommen von der eingeblasenen Luft und gehen auf natürlichem Weg ab. Eine Wärmflasche, ein feucht-warmes Tuch auf dem Bauch oder ein kleiner Spaziergang wirken sehr entspannend.

### Die Narkose ...

... wird häufig bei einer Darmspiegelung eingesetzt. Die Verkehrstüchtigkeit ist dadurch eingeschränkt und Sie dürfen nicht selber nach Hause fahren.



## Wie sollte am Tag der Untersuchung der Stuhl aussehen?

### Wann ist die Darmreinigung erfolgreich?

Nach einer erfolgreichen Darmreinigung sollte der Stuhl flüssig, hell und klar ohne feste Bestandteile sein – so wie Urin. Sind noch kleine Bröckchen zu sehen oder ist der Stuhl noch braun, ist die Darmreinigung noch nicht abgeschlossen.



Zu dunkel  
und zu trüb.  
**Nicht O.K.**



Hell orange  
und fast klar.  
**Noch nicht O.K.**



Gelb und klar.  
**Prima so –  
geschafft!**

### Ab wann dürfen Sie nach der Untersuchung etwas essen?

Nach einer Darmspiegelung dürfen Sie normalerweise wieder essen, ohne dass es Einschränkungen gibt – es sei denn, Ihr Arzt sagt Ihnen etwas anderes.

Sofern Sie eine Narkose erhalten haben, kann es sein, dass Ihr Organismus direkt nach der Darmspiegelung noch etwas instabil und der Magen etwas empfindlich ist. Sie sollten daher mit dem Essen abwarten, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie wieder stabil sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt gezielt auch über dieses Thema – so können Sie ganz sicher sein, wie Sie vorgehen können.

# PICOPREP®

## Das ist PICOPREP®

PICOPREP® ist ein wohlschmeckendes Darmreinigungspräparat, das z. B. vor einer Darmspiegelung den Darm gründlich reinigt. Es schmeckt frisch nach Orange, ist in der Regel gut bekömmlich und einfach in der Anwendung. PICOPREP® ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr zugelassen.

Weltweit wurde PICOPREP® bereits mehr als 20 Millionen Mal zur Darmreinigung verwendet.

## PICOPREP® ist angenehm

Bei der Darmreinigung mit PICOPREP® müssen Sie nur wenig Arzneimittelzubereitung trinken (2 Gläser). Dabei schmeckt PICOPREP® angenehm und frisch nach Orange. Die zusätzlich zu trinkende Flüssigkeit können Sie frei wählen, solange sie klar ist.

## Gut verträglich

PICOPREP® ist in der Regel gut verträglich und wird eingesetzt bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 1 Jahr.

## Trinken

Zur Darmreinigung müssen Sie 2 x jeweils nur 150 ml der PICOPREP®-Lösung trinken. Bitte beachten Sie aber, dass zusätzlich große Trinkmengen an klaren Flüssigkeiten notwendig sind, um Ihren Darm zu spülen und eine klare Sicht für den Arzt zu erreichen. Die Auswahl dieser zusätzlichen klaren Flüssigkeiten bleibt aber Ihnen überlassen.

## So wirkt PICOPREP®

Aufgrund des zweifachen Wirkmechanismus macht PICOPREP® den Darm gründlich sauber. Zum einen wird Flüssigkeit im Darm zurückgehalten. Dadurch wird der Stuhl weicher. Zum anderen wird der Stuhl durch die Anregung des Darms schneller heraus befördert.

Weitere Informationen  
erhalten Sie auf der  
Website  
[www.picoprep.de](http://www.picoprep.de)



# INTERESSANTE LINKS

Hier finden Sie einige hilfreiche Links zum Thema Darmspiegelung, Darmkrebsvorsorge, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa usw.

## • Das Gastroenterologieportal – [www.dasgastroenterologieportal.de](http://www.dasgastroenterologieportal.de)

Ein Internetportal von mehreren Gastroenterologen, die sich, ihre Praxen und ihre Tätigkeiten vorstellen.

## • Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. – [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

Der Selbsthilfverband für die über 320.000 Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) in Deutschland.

## • [darmkrebs.de](http://darmkrebs.de) – [www.darmkrebs.de](http://www.darmkrebs.de)

Informationen über Darmkrebs von der Felix Burda Stiftung, deren Ziel es ist, die Darmkrebssterblichkeit in Deutschland drastisch zu reduzieren.

## • Lebensblicke – [www.lebensblicke.de](http://www.lebensblicke.de)

Eine Stiftung, die es sich seit 1998 zum Ziel gesetzt hat, die Zahl der Darmkrebstoten durch Aufklärung und Forschung zu reduzieren.

## • Deutsche Krebsgesellschaft e. V. – [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

Auf diesem Portal erhalten Sie die neuesten Informationen der größten wissenschaftlich-onkologischen Fachgesellschaft zu deren Engagement für die beste Krebsversorgung sowie zu dem aktuellen Stand der Diagnostik und Therapie von Krebs.





Sie wünschen eine  
andere Sprachversion  
dieser Informationen?

Diese finden Sie auf  
[www.picoprep.de](http://www.picoprep.de)



**FERRING**

ARZNEIMITTEL

Stempel des Arztes

MAGNESIUMCITRAT + NATRIUMPICOSULFAT



Angenehm. Verträglich. Sauber.

**PICOPREP** Pulver. **Anw.:** Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr: Zur Darmreinigung vor Röntgenuntersuchungen, Darmspiegelungen oder chirurgischen Eingriffen. **Warnhinw.:** Enthält 5 mmol Kalium. Enthält Lactose. **Apothekenpflichtig.** **Stand:** Juni 2016. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. FERRING Arzneimittel GmbH, Fabrikstraße 7, 24103 Kiel, Tel.: 0431 5852-0, Fax: 0431 5852-74, E-Mail: info-service@ferring.de

072 019 16