NATIONALE KREBSPRÄVENTIONS WOCHE

Lass mal checken



Aktionstag Früherkennung Darmkrebs

Vorwort

Dieses Dokument soll Unternehmen dabei unterstützen, Gesundheitsaktionen rund um das Thema Krebsfrüherkennung einfach und praxisnah zu planen und durchzuführen. Ziel ist es, Beschäftigte für die Bedeutung von Früherkennung und Prävention zu sensibilisieren und ihnen verlässliche Informationen näherzubringen.

Dafür bietet das Dokument verschiedene Aktionsformate, die sich je nach verfügbaren zeitlichen, personellen und räumlichen Ressourcen flexibel umsetzen lassen. Die beschriebenen **kleinen, mittleren und großen Aktionspakete** enthalten konkrete Vorschläge zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung sowie Hinweise auf geeignete Informations- und Kommunikationsmaterialien.
Die Vorschläge dienen dabei als Orientierung und können individuell an die Gegebenheiten und Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens angepasst werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Inhaltsverzeichnis 1
Kleines Paket: „Darmkrebsfrüherkennung: Lunch and Learn “ 2
Mittleres Paket: „Darmkrebsfrüherkennung zum Mitnehmen“ 3
Großes Paket: Thementag: „Darmgesundheit erleben“ 5

Themenfeld Darmkrebsfrüherkennung

Kleines Paket: „Darmkrebsfrüherkennung: Lunch and Learn“

Ziel: Niedrigschwellige Sensibilisierung für Risikofaktoren, Informationen zu gesetzlicher Früherkennung
Dauer: 45 Minuten
Format: Impulsvortrag (Präsenz/online/hybrid)

Ablaufplan für Organisator*innen:

- **Vorbereitung:**
  - **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft oder Deutsche Krebshilfe (ONCOnnect)
    - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
  - Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
  - Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)

- **Durchführung:**
  - Im Vorfeld zur Information Poster aushängen, Flyer, Leporellos auslegen
  - **30 Min. Impulsvortrag:**
    - Thema: Darmkrebsrisiken, Schutzfaktoren, gesetzliche Früherkennung
    - Option: Aufgezeichneter Lunch-Talk (falls keine live Expert:in verfügbar)
  - **15 Min. Austausch**: Fragen an Expert*in (wenn Person vor Ort)

- **Nachbereitung:**
  - Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
  - Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!

Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de**:**
  - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates

- **Information**:
  - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Darmkrebs“ oder Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
  - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
  - Handlungsleitfaden zur betrieblichen Darmkrebsvorsorge der Felix-Burda-Stiftung unter https://www.felix-burda-stiftung.de/betriebliche-praevention/handlungsleitfaden
  - Bei Bedarf: Materialien zur Darmkrebs-Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW

Mittleres Paket: „Darmkrebsfrüherkennung zum Mitnehmen“

Ziel: Sensibilisierung für Risikofaktoren, Informationen zu gesetzlicher Früherkennung
Dauer: 90 Minuten / länger, je nach Dauer des Informationsstands
Format: Impulsvortrag (Präsenz/online/hybrid) + Informationsstand

Ablaufplan für Organisator*innen:

- **Vorbereitung:**
  - Räumlichkeiten: Vortragsraum und Informationsstand/Tisch an gut frequentiertem Ort (z. B. Kantine, Pausenbereich) → selbst organisiert
  - **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft oder Deutsche Krebshilfe (ONCOnnect)
    - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
  - Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
  - Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)
  - Aufbau Infotisch: Überlegungen zur Gestaltung, Bestückung und Give-aways
  - Aktion im Vorfeld kommunizieren, digital und über Aushänge inkl. Termin/Ortsangabe ggf. Links zur hybriden Zuschaltung

- **Durchführung:**
  - **30 Min. Impulsvortrag:**
    - Thema: Darmkrebsrisiken, Schutzfaktoren, gesetzliche Früherkennung
    - Option: Aufgezeichneter Lunch-Talk (falls keine live Expert:in verfügbar)
  - **15 Min. Austausch:** Fragen an Expert*in (wenn Person vor Ort)

  - **Flankierender Informationsstand** mit Ernährungsimpulsen (selbst organisiert), mit geringem Budget):
    - Interaktives Quiz und Alkoholeinschätztest
    - Anschauung darmgesunder Lebensmittel und Tipps zur Ernährung
    - Give-aways z. B. Kostproben gesunder Snacks sowie Rezeptkarten zum Mitnehmen

- **Nachbereitung:**
  - Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
  - Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!

Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de**:**
  - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates

- **Information**:
  - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Darmkrebs“ oder Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
  - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
  - Handlungsleitfaden zur betrieblichen Darmkrebsvorsorge der Felix-Burda-Stiftung unter https://www.felix-burda-stiftung.de/betriebliche-praevention/handlungsleitfaden
  - Bei Bedarf: Materialien zur Darmkrebs-Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW

Aktionsideen und Give-aways (selbst organisiert oder unterstützt durch Landeskrebsgesellschaften):

- **Ernährungswissenschaftlicher (ökotrophologischer) Impuls:**
  (Informationen zur krebspräventiven Ernährung bietet die Deutsche Krebshilfe unter: www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/gesunde-ernaehrung/)
  - Interaktives Quiz
  - Ansprechend präsentierte Auswahl darmgesunder Lebensmittel mit passenden Rezeptideen und praktischen Ernährungstipps.
- **Alkoholeinschätztest:** z. B. auf Basis der Kampagne „Kenn dein Limit“: https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/zahlen-und-grafiken/alkohol-bringt-einiges-auf-die-waage/
- **Give-aways:** Kleine Kostproben darmgesunder Lebensmittel – beispielsweise frisches Obst oder Gemüse, gesunde Snacks oder Müsliriegel. Ergänzend können Rezeptkarten oder Informationsblätter mit einfachen, alltagstauglichen Ideen für eine ballaststoffreiche und darmgesunde Ernährung ausgegeben werden

Großes Paket: Thementag: „Darmgesundheit erleben“

Ziel: Vertiefte Aufklärung mit Praxisbezug.
Dauer: 4–6 Stunden

Ablaufplan für Organisator:innen:

- **Vorbereitung:**
  - Räumlichkeiten: Vortragsraum und Informationsstand/Tisch an gut frequentiertem Ort (z. B. Kantine, Pausenbereich), für individuelle Beratungen geschützten Rahmen / Raum für Beratung zur Verfügung → selbst organisiert
  - **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft oder Deutsche Krebshilfe (ONCOnnect)
    - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
  - Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
  - Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)
  - Aufbau Infotisch: Überlegungen zur Gestaltung, Bestückung und Give-aways
  - Aktion im Vorfeld kommunizieren, digital und über Aushänge inkl. Termin/Ortsangabe ggf. Links zur hybriden Zuschaltung

  Optional:
  - Begehbares Darmmodell (frühzeitig buchen!)
  - Ernährungsfachkräfte einladen, um in einem Kurzvortrag allgemein zu darmgesunder Ernährung zu referieren, ggf. im Anschluss individuelle Ernährungsberatung (je nach Aufwand und Vereinbarung können zusätzliche Kosten entstehen)
  - Gastroenterolog*in einladen, um im Anschluss individuelle (Risiko-)Beratung anzubieten (je nach Aufwand und Vereinbarung können zusätzliche Kosten entstehen)
  - Absprache Kantine: Darmgesunde Aktionsgerichte planen und Rezepte dazu bereitstellen

- **Durchführung:**
  - **60 Min. Fachvortrag und Fragerunde:**
    - Thema: Darmkrebsrisiken, Früherkennung, Ernährung als Prävention
    - Alternativ: **30-minütiger aufgezeichneter Impulsvortrag**
  - **Flankierender Informationsstände** (selbst organisiert, mit geringem Budget):
    - Interaktives Quiz und Alkoholeinschätztest
    - Anschauung darmgesunder Lebensmittel und Tipps zur Ernährung
    - Give-aways z. B. Kostproben gesunder Snacks sowie Rezeptkarten zum Mitnehmen

  Optional:
  - Ernährungsberatung mit Verkostung
  - Individuelle Beratung durch Gastroenterolog:in
  - Darmgesundes Aktionsgericht in der Kantine

- **Nachbereitung:**
  - Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, ggf. Fotos (mit Einverständnis), Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
  - Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!

Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de**:**
  - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates

- **Information**:
  - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Darmkrebs“, Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
  - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
  - Handlungsleitfaden zur betrieblichen Darmkrebsvorsorge der Felix-Burda-Stiftung unter https://www.felix-burda-stiftung.de/betriebliche-praevention/handlungsleitfaden
  - Bei Bedarf: Materialien zur Darmkrebs-Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW

Aktionsideen und Give-aways (selbst organisiert oder unterstützt durch Landeskrebsgesellschaften):

- **Ernährungswissenschaftlicher (ökotrophologischer) Impuls:**
  (Informationen zur krebspräventiven Ernährung bietet die Deutsche Krebshilfe unter: www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/gesunde-ernaehrung/)
  - Interaktives Quiz
  - Ansprechend präsentierte Auswahl darmgesunder Lebensmittel mit passenden Rezeptideen und praktischen Ernährungstipps.
- **Alkoholeinschätztest:** z. B. auf Basis der Kampagne „Kenn dein Limit“: https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/zahlen-und-grafiken/alkohol-bringt-einiges-auf-die-waage/
- **Give-aways:** Kleine Kostproben darmgesunder Lebensmittel – beispielsweise frisches Obst oder Gemüse, gesunde Snacks oder Müsliriegel. Ergänzend können Rezeptkarten oder Informationsblätter mit einfachen, alltagstauglichen Ideen für eine ballaststoffreiche und darmgesunde Ernährung ausgegeben werden.
- Flyer: Regionale Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen
- Bewegte Pausen oder kurze Aktivierungsangebote
- Darmgesunde Speisen in der Betriebskantine inklusive Rezeptvorschläge
- **Für eine große, öffentlichkeitswirksame und sehr anschauliche Aktion kann ein begehbares Darmmodell der Felix-Burda-Stiftung** gebucht werden. Die Organisation erfolgt eigenständig, erfordert einen längeren Vorlauf und ist mit höheren Kosten verbunden: https://www.felix-burda-stiftung.de/darmmodell

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an presse@krebspraeventioswoche.de