

BESTplus

DAS MAGAZIN FÜR DIE
BEST AGER
DER REGION GÖTTINGEN
6. JAHRGANG
3-2014 · JUNI-JULI

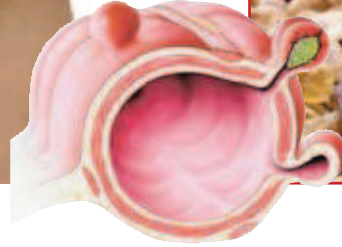
1. GÖTTINGER
GARTENFESTIVAL

PERSONALIE
BORWIN BANDELOW

HOTEL RESTAURANT
RODETAL

BÖSE MIEZEKATZE:
DAS NEUE JAGUAR F-TYPE COUPÉ





DAS PROBLEM MIT DEN TASCHEN

VOLKSKRANKHEIT DIVERTIKULITIS

[Bp-drs]. Mit zunehmendem Alter kann es vor allem im letzten Abschnitt des Enddarms, der im linken Unterbauch liegt, zu Ausstülpungen (Divertikel) kommen. Die elastische Darmwand gibt nach und bildet immer größer werdende Taschen aus, in denen sich Stuhlgang festsetzen kann. Bei unter 40-Jährigen ist dies selten, bei 60-Jährigen findet man solche Ausstülpungen bei einem Drittel der Bevölkerung und bei 85-Jährigen bei fast zwei Dritteln.

Meist treten keine Beschwerden auf. 20 Prozent aller Menschen, deren Darm Divertikel ausgebildet hat, erkranken aber im weiteren Verlauf an einer Entzündung. Begünstigend auf die Entwicklung der Divertikel wirken neben einer familiären Veranlagung häufige Verstopfung und Übergewicht. Meist fallen die Divertikel erst bei einer Darmspiegelung auf und haben bisher keine Beschwerden gemacht. Man spricht von einer Divertikulose.

Manche Patienten bemerken in diesem Stadium bereits uncharakteristische Störungen des Allgemeinbefindens: sie klagen über mehr oder minder häufig auftretende leichte Schmerzen im linken Unterbauch, Verstopfung, Durchfall (oft im Wechsel), Blähungen, Übelkeit und Erbrechen. Auch Blut im Stuhl kann auftreten. Da diese Symptome auch Vorboten einer Darmkrebserkrankung sein können, sollten ein Arzt aufgesucht und ggf. eine Darmspiegelung durchgeführt werden, bei der dann auch die Divertikulose festgestellt und eine Darmkrebserkrankung ausgeschlossen werden können.

Sollten viele Divertikel gefunden werden, so sollten zur Vorbeugung einer Verschlimmerung der Divertikulose und vor allem einer Entzündung folgende Maßnahmen ergriffen werden. Eine konsequente Stuhlregulierung mit guter Trinkmenge (1,5-2 Liter/Tag) und ausreichend Ballaststoffzufuhr durch eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, dafür weniger Zucker und Weißmehlprodukten können vor weiteren Problemen schützen. Auch ausreichende und regelmäßige Bewegung, möglichst mindestens eine halbe Stunde täglich zwei- bis dreimal in der Woche, unterstützt dies. Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen sollten bevorzugt werden.

Divertikulitis

Die Divertikel können sich aber auch akut entzünden und im schlimmsten Fall sogar aufplatzen, so dass eine hochakute und gefährliche Situation entsteht, die unter Umständen notfallmäßig operiert werden muss. Die Symptome einer Entzündung (Divertikulitis)

entsprechen denen einer akuten Blindarmentzündung, nur eben auf der anderen, der linken Seite. Zu sich verstärkenden Schmerzen im linken Unterbauch, die sich auf den ganzen Bauchraum ausdehnen können, treten körperliche Abgeschlagenheit und Fieber hinzu. Wird die Entzündung nicht entsprechend behandelt, kann der Darm platzen und eine lebensgefährliche Bauchfellentzündung verursachen. Deshalb sollte man bei solchen Beschwerden sofort reagieren und schnellstmöglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Eine Divertikulitis kann mit Antibiotika behandelt werden, manchmal müssen aber auch Teile des Enddarms operativ entfernt werden. Nach einer Divertikulitis sollte unbedingt die Lebensweise wie oben beschrieben geändert werden, da auch nach einer Operation erneut Divertikel auftreten können.

Manchmal kann eine langandauernde (chronische) Entzündung der Divertikel auch zu einer Verengung der Darmpassage und schweren Verstopfungen bis hin zum Darmverschluss führen. In seltenen Fällen kann die Entzündung auch ohne einen akuten Schub auf die Harnblase und benachbarte Organe übergreifen und im weiteren Verlauf Verbindungen zwischen Darm und Harnblase herstellen (Fistelgänge). Die Patienten leiden dann zusätzlich zu den Unterbauchschmerzen an einer nicht behandelbaren Blasenentzündung und oft auch an Luftabgang beim Wasserlassen. Dies ist immer als ein absolutes Gefahrensignal anzusehen, welches zum sofortigen Arztbesuch führen sollte.

Sollten Sie (bisher) keine derartigen Beschwerden haben, können eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein vernünftiges Gewicht Sie vor dem Auftreten von Divertikeln und auch vieler anderer gesundheitlicher Probleme bewahren.

Also los, tun Sie etwas für sich, so schwer ist das nicht!



Ihr
Dr. Heribert Schorn
Urologe und Männerarzt
am Gänseliesel in Göttingen
www.schorn.de