Informationsmaterial vom 09.03.2017

Chronische Bauchschmerzen: Sind Verwachsungen schuld?

Zu viel gegessen, eine Zutat nicht vertragen, ein Virus eingefangen – Auslöser für gelegentliche Bauchschmerzen gibt es viele. Meist klingen die Beschwerden nach wenigen Stunden von selbst wieder ab. Oft helfen Hausmittel wie Tee aus Fenchel oder Kümmel. Wenn der Schmerz aber immer wieder kommt, ist ärztlicher Rat gefragt. Die Diagnose der Ursache verlangt mitunter große Ausdauer. Organische Ursachen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, funktionelle Störungen – all das kann hinter Bauchschmerzen stecken. Manchmal ist der Auslöser aber eine bereits Jahre zurückliegende Bauchoperation.

Jede große Operation, bei der das Bauchfell durchtrennt wird, ist für den Körper eine enorme Belastung. Es kann zu Störungen bei der Wundheilung kommen, mitunter ist auch die Beweglichkeit des Darms zumindest vorübergehend beeinträchtigt. Eine überstandene Bauchoperation kann aber auch längerfristig Probleme bereiten – dann nämlich, wenn es durch den Eingriff zu bestimmten Verwachsungen im Bauchraum kommt.

Wie entstehen Verwachsungen?

Verwachsungen sind eigentlich eine Folge ganz natürlicher Heilungsprozesse im Körper. Haben wir zum Beispiel eine Wunde auf der Haut, bildet sich schnell ein klebriger Belag, das sogenannte Fibrin. Dieser Eiweißstoff überzieht das verletzte Gewebe mit einer netzartigen Struktur und unterstützt vor allem die erste Phase der Heilung. Ähnlich verläuft das auch, wenn das Bauchfell bei einer Operation aufgetrennt werden musste – Fibrin verklebt die Operationswunde. Häufig allerdings baut sich der Gewebekleber nicht wieder richtig ab, Bindegewebszellen wandern ein und es bilden sich Gewebebrücken, so genannte Briden. Diese narbenartigen Stränge können innere Organe, die normalerweise unverbunden sind, miteinander oder mit der Bauchwand verbinden.

Warum bereiten Verwachsungen manchmal Schmerzen?

Die entstandenen Gewebebrücken sind an sich harmlos und bereiten den Patienten keine Beschwerden. Manchmal beeinträchtigen sie aber die natürliche Beweglichkeit der Organe im Bauchraum, zum Beispiel, wenn der Darm dadurch abknickt und stark eingeengt wird. Das kann zu chronischen Bauchschmerzen führen, zu Unterleibsbeschwerden und zu Schmerzen, die eher aus dem Becken oder dem Hüftgelenk zu kommen scheinen. Wenn etwa der Darm über so eine Gewebebrücke mit dem Bauchfell verbunden ist, kann er bei der Verdauungstätigkeit immer wieder am Bauchfell „ziehen“ und damit heftige Schmerzen auslösen. Weil die Verwachsungen bei normalen bildgebenden Verfahren wie Ultraschall oder CT kaum sichtbar sind, wird oft erst nach anderen Ursachen gesucht, bis der Verdacht auf die Verwachsungen fällt.

Starke Vernarbungen können aber auch akut lebensgefährliche Situationen auslösen. Dann nämlich, wenn sie zum Beispiel den Dünndarm abklemmen und so zu einem Verschluss führen. Darüber hinaus sind Verwachsungen eine mögliche Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch.

Wie werden Verwachsungen behandelt?

Eine ursächliche Behandlung des Problems ist nur durch eine erneute Operation möglich, bei der die Verwachsungen chirurgisch gelöst werden. Seit einigen Jahren arbeiten die Operateure dabei auch mit bestimmten Hilfsmitteln, welche die Bildung neuer Verwachsungen vermeiden sollen. Solche „Adhäsionsbarrieren", die zum Beispiel in Form flüssiger „Schmiermittel" eingebracht werden, haben in aktuellen klinischen Studien jedoch keinen zusätzlichen Effekt gezeigt, Verwachsungen zu verhindern.

Martina Urban aus Borna wären ihre Verwachsungen fast zum Verhängnis geworden. Dass sie überhaupt welche hat, hat sie erst vor zwei Monaten erfahren. Sie hatte eine Not-Operation kurz nach dem Jahreswechsel – wegen unerträglicher Bauchschmerzen.

„Silvester fiel einfach aus", erzählt Frau Urban. „Auch das Neujahrsessen konnte nicht stattfinden, weil ich ja nichts essen konnte. Ich hab mehr oder weniger immer erbrochen. Mein Mann dachte schon, ich müsste ins Krankenhaus. Aber ich habe immer wieder gesagt: Das ist nur ein Infekt. Das kriegen wir schon so wieder weg."

Ein gefährlicher Irrtum. In der Klinik wird auf dem CT deutlich: Martina Urban hat eine Verwachsung, die ihren Dünndarm abschnürt. Sie muss sofort in den OP – Verdacht auf einen lebensgefährlichen Darmverschluss! Und tatsächlich: Ein großer Teil des Dünndarms ist abgeklemmt. Die Blutzufuhr ist unterbrochen. Wie ist das passiert?

Nach einer Blinddarmoperation im Jugendalter hatte sich bei Martina Urban Narbengewebe gebildet – bis dahin ein ganz normaler Prozess. Doch dann wucherten die Narbenstränge zu stark. Sie haben sich um eine Darmschlinge gewunden und diese stranguliert. Deshalb ging nichts mehr hindurch.

Von all dem hat Martina Urban nichts mitbekommen. 48 Jahre lang lebte sie mit den Verwachsungen, die sie jetzt fast das Leben gekostet hätten. Chirurg Jan Schöche von den Helios-Kliniken Leipziger Land: „Leider ist es so, dass man überhaupt nicht voraussehen kann, ob es einen bei einem großen Schnitt am Bauch zum Beispiel nach einem Jahr trifft, oder überhaupt nicht, oder nach 10 Jahren."

Martina Urban wird noch lange mit Nachwirkungen der Not-OP zu kämpfen haben. Sie hofft aber, dass sie nicht noch einmal unters Messer muss.

Entstehen Verwachsungen nur nach Operationen?

Bei gut einem Zehntel der Betroffenen wurden die Verwachsungen nicht durch einen operativen Eingriff ausgelöst. Bestimmte entzündliche Baucherkrankungen können nämlich ebenfalls die Bildung schmerzhafter Gewebebrücken auslösen. Es handelt sich dabei vor allem um gynäkologische Leiden – etwa Eierstock- und Eileiterentzündungen. Auch die sogenannte Endometriose, eine Wucherung der Gebärmutterschleimhaut, kann zu Verwachsungen im Bauchraum führen.

Was kann der Chirurg tun, um eine zu starke Vernarbung zu verhindern?

Weil die Entstehung von Verwachsungen im Grunde Teil des natürlichen Heilungsprozesses ist, lassen sie sich nur schwierig vermeiden. Prinzipiell gilt das Risiko für die Bildung dieser Gewebebrücken als geringer, wenn minimal-invasiv operiert wird. Völlig ausgeschlossen ist die Gefahr aber auch dabei nicht – zumal sich viele größere Eingriffe von vornherein nicht minimal-invasiv durchführen lassen. Bei der OP kann der Chirurg darauf achten, dass die freigelegten Schleimhäute nicht austrocknen. Außerdem lassen sich Reizungen des Bauchfells bei der OP vermeiden, wenn puderfreie Handschuhe eingesetzt werden und das OP-Team auf den „Scheuereffekt" durch Tücher und Tupfer achtet. Denn das Bauchfell reagiert schon auf leichte Schädigungen oder Druck sehr empfindlich.

Wann sollte ich mit meinen Schmerzen zum Arzt?

Länger anhaltende Bauchschmerzen sollten in jedem Fall medizinisch abgeklärt werden.

Hinter ihnen kann sich unter Umständen eine lebensgefährliche Erkrankung verbergen – oder es kann akut zu einer bedrohlichen Verschlimmerung kommen.

Kontakte:
Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe (Forum): http://verwachsungsbauch-shg.forumprofi.de/
Endometriose-Liga: http://www.endometriose-liga.eu

Seife: Das gute alte Waschstück als Heilmittel für die Haut

Handgemachte Waschstücke mit allerlei wohlklingenden Inhaltsstoffen werden immer beliebter. Seife ist wieder in Mode. Ob nun Schafsmilch, Olivenöl, Zitrusfrüchte oder Kräuter zugesetzt werden, die waschaktiven Substanzen sind immer gleich. Wie wirken sie auf der Haut und was ist besser, Duschgel oder Seife?

Woraus Seife besteht

Die Basis einer herkömmlichen Toiletten- oder Feinseife sind pflanzliche und tierische Fette. Man verwendet zum Beispiel Kokos- oder Palmkernfett, Öl aus Oliven, Sonnenblumen, Mais oder Sojabohnen und tierische Fette wie Talg, Schmalz oder Fett aus Knochen. Sie werden zusammen mit Natronlauge gekocht. Dadurch werden die Fette zerlegt in Glycerin und Alkalisalze. Dieser Vorgang nennt sich Seifensieden. Allerdings sieht das Produkt an dieser Stelle noch aus wie eine zähe Masse. Man nennt sie auch Seifenleim. Nun wird eine spezielle Salzlösung zugegeben. Die trennt den Brei in feste und flüssige Bestandteile. Das Feste schwimmt oben und wird die spätere Seife. Ihr werden noch Farb- und Duftstoffe beigemischt, sie wird in Formen gepresst und getrocknet.
Bei Seifen aus dem Bereich der Naturkosmetik läuft die Herstellung etwas anders ab. Zunächst einmal kommen meistens hochwertigere Fette zum Einsatz als bei den Industrieprodukten. Die werden dann nicht erhitzt, sondern im sogenannten Kaltseifungsverfahren verarbeitet. Hier wird die die Natronlauge genauer und so gering wie möglich dosiert. Dadurch wird das Fett nicht vollständig aufgespalten, die Seife ist später fettiger. Zugaben können auch hier Duft- und Farbstoffe sein.

Waschkraft

Seifen gehören zur Gruppe der Tenside. Das sind Substanzen, die die Oberflächenspannung von Wasser herabsetzten können. Und sie können noch etwas anderes: Sie sorgen dafür, dass sich die beiden „Feinde“ Fett und Wasser plötzlich mischen lassen, es entsteht eine Emulsion. Dasselbe geschieht beim Waschen. Die Tenside der Seife sorgen dafür, dass sich das Fett auf der Haut mit dem Wasser verbindet und abgespült wird. Damit verschwinden auch abgestorbenen Zellen und Bakterien. Leider entfernt Seife nicht nur vorhandenen Schmutz, sondern auch einen Teil des natürlichen Fettfilmes der Haut. Dies kann, besonders bei zu häufigem Waschen, zu rissiger, rauer Haut führen. Hautneutrale Waschlotionen versprechen den natürlichen Säureschutzmantel nicht anzugreifen.

Duschgel oder Seifenstück

Nahezu alle flüssigen Dusch- und Schaumbäder, Shampoos oder Waschlotionen enthalten keine klassische Seife mehr, sondern werden aus Tensiden zusammengemischt. Dazu kommen allerdings neben einem hohen Anteil an Wasser noch eine ganze Reihe anderer Zutaten hinzu. Zu Beispiel Antioxidantien und Feuchtigkeitsspender, Konservierungs-, Rückfettungs- und Verdickungsmittel sowie Säuren, um den gewünschten PH-Wert zu erreichen. All diese Chemikalien können Hautreizungen oder Allergien auslösen. Wer handgemachte Seifen benutzt, hat die Inhaltsstoffe im Blick und kann die Allergieauslöser vermeiden. Bei Duschgel verwenden wir übrigens viel mehr vom Produkt als bei einem Seifenstück. Das meiste davon landet leider gleich im Abwasser. Tenside und Zusatzstoffe gelangen von dort in Flüsse und Seen und belasten die Umwelt, da sie im Klärwerk nicht herausgefiltert werden können.

Die älteste Seife der Welt

John Alhaddad führt in Berlin ein kleines Geschäft mit exquisiter Ware aus dem Orient. Feinste Damaszener Teppiche, Seidentücher und orientalische Quasten. Doch sein größter Schatz ist diese Seife. Sie wird in seiner Heimat, dem syrischen Aleppo, seit Jahrhunderten hergestellt. *„Ich habe mal gelesen, die älteste bekannte Alepposeife sei ungefähr 700 Jahre alt. Das wurde in einem Buch erwähnt, dass man in Aleppo eine Seife aus Olivenöl und Lorbeeröl hergestellte", sagt John Alhaddad.*

Aleppo – heute ein Synonym für den Bürgerkrieg in Syrien, war noch bis vor 20 Jahren eine blühende Metropole. Der einst größte überdachte Markt der Welt ist heute eine Ruine. Es ist schwer geworden für John Alhaddad, echte Alepposeife zu bekommen. Und doch ist es ihm gelungen, einen der wenigen verbliebenen Hersteller zu finden und einen sicheren Transport nach Deutschland zu organisieren: *„Also ich kriege meine Seife aus einer kleinen Manufaktur in Alt-Aleppo. Im westlichen Teil von Aleppo. Und es hat 3 Jahre gedauert, bis ich diese kleine Manufaktur gefunden habe."*

Und dort wird sie immer noch so wie vor dem Krieg gewonnen. In uralten Kesseln wird der grünliche Sud aus bis zu 5.000 Litern Olivenöl aufgekocht und verseift. Dann kommt noch Lorbeeröl in unterschiedlichen Mengen dazu. Eine Etage höher wird die Masse noch heiß in flache Bassinflächen auf dem Fußboden gespritzt. Hier muss die Seife ruhen und fest werden. Schließlich wird jedes einzelne Stück gestempelt. *John Alhaddad erklärt die Besonderheit seines Produkts: „Alepposeife ist berühmt geworden, weil es eine der wenigen rückfettenden Seifen ist. Diese Rückfettung ist abhängig vom Lorbeerölanteil."*

Das wollen wir uns bestätigen lassen und nehmen die Seife mit zum Dermatologen Andreas Finner. Er soll einschätzen, ob die Alepposeife wirklich hautfreundlich ist. Er schaut sich ein Stück an: „M*acht ja schon mal einen guten Eindruck, die sichtbar handgemachte Seife. Der Vorteil gegenüber dem Massenprodukt ist, dass man weiß, was drin ist."* Und zwar ausschließlich Olivenöl und Lorbeeröl. Letzteres steht im Verdacht, Allergien auslösen zu können. Was sagt der Hautarzt? *„Die Seife enthält ausschließlich pflanzliche Stoffe, keine tierischen. Auch keine Konservierungsstoffe, keine Tenside und keine Duftstoffe, bei denen häufig Allergien vorkommen. Der Vorteil ist, dass die Entfettung nicht so stark ist, wie bei einem Tensid, wie es für Flüssigseifen verwendet wird, und dementsprechend auch die Haut weniger austrocknet. Anders ausgedrückt: Bei dieser Seife muss man vielleicht weniger stark nachcremen, als bei einer Flüssigseife", sagt Dr. Finner.*

Logisch, dass John Alhaddad ausschließlich seine Alepposeife verwendet. Er wäscht sich damit sogar die Haare.

Zahnersatz: Wie man Kosten sparen kann

Die gute Nachricht: Die Zähne der Deutschen werden immer besser. Das belegt die Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie. Heute braucht nur noch jeder Achte zwischen 65 und 74 Jahren eine Vollprothese, vor 20 Jahren war es noch jeder Vierte. Doch die schlechte Nachricht: Einfacher wird die Versorgung der Zahnlücken deswegen nicht. Und preiswerter schon gar nicht.

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten wie heute, defekte oder verloren gegangene Zähne zu ersetzen. Und auf keinem anderen Gebiet der Medizin muss der Patient so viele Zuzahlungen leisten. Rechnungen über Tausende von Euro sind keine Seltenheit und ein Schock für die Patienten.

Die Erstattung der Kosten durch die Krankenkasse orientiert sich immer an der Standardbehandlung, also der einfachsten Lösung. Wer bessere Lösungen will, muss aus eigener Tasche dazu zahlen. Doch es gibt einige Tricks, wie man sparen kann.

Spartipp 1: Vorsorge zahlt sich aus
Sind die Deutschen Putzmuffel? Einer Umfrage des Hamburger Instituts Mymarktforschung zufolge zählt immerhin für drei Viertel der Deutschen das Zähneputzen zu einer der ersten Amtshandlungen am Morgen. Andere Studien zeigen: Die meisten putzen zwar, aber viel kürzer als die empfohlenen drei Minuten. Und Zahnseide für die Zahnzwischenräume benutzt nur eine Minderheit. Dabei ist die Rechnung ganz einfach: Wer regelmäßig Prophylaxe betreibt, hat länger gesunde Zähne. Zahnärzte empfehlen zusätzlich eine professionelle Zahnreinigung mindestens einmal im Jahr. Die Kosten von etwa 80 Euro müssen zwar selbst getragen werden, mittlerweile erstatten aber viele Krankenkassen einen Teil der Kosten zurück. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Spartipp 2: Bonusheft führen
Wer einmal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt geht, bekommt einen Stempel in sein Bonusheft. Wer nach zehn Jahren ein lückenloses Bonusheft vorweisen kann, bei dem steigt der Festkostenzuschuss der Krankenkasse um 30 Prozent. Die Bonusregelung gilt auch für Menschen mit einer Vollprothese.

Spartipp 3: Zweite Meinung einholen
Etwa zwei Drittel der Zahnarztrechnung betreffen das Material und sind von Labor zu Labor sehr unterschiedlich. Auch der Zahnarzt selbst kann Angebote für unterschiedliche Zahnersatzlösungen machen. Man sollte sich einen Kostenvoranschlag – den sogenannten Heil- und Kostenplan – geben lassen und Vergleichsangebote einholen. Achten Sie darauf, nicht Äpfel mit Birnen zu vergleichen. Das heißt, vergleichen sie nur gleiche Zahnersatzleistungen miteinander, ein Implantat wird immer teurer sein als eine Brücke. Die Patientenberatungsstellen der Landeszahnärztekammern bieten an Heil- und Kostenpläne zu prüfen. Zudem vermitteln sie in Streitfällen und bei Behandlungsfehlern. Ansprechpartner findet man über das Beratungsportal der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung unter www.zahnarzt-zweitmeinung.de.

Spartipp 4: Auktionsportale
Internetseiten wie 2te-zahnarztmeinung.de, zahnarzt-preisvergleich.com oder medikompass.de bieten die Möglichkeit, seinen Heil- und Kostenplan hochzuladen. Registrierte Zahnärzte machen dann im Rahmen einer Auktion ein Gegenangebot, das preiswerter ist. Während Verbraucherschützer und Krankenkassen diese Portale durchaus empfehlen, gibt es auch kritische Stimmen. Denn der mitsteigernde Zahnarzt gibt sein Angebot ab, ohne dass er den Patienten vorher untersucht hat oder seine Vorgeschichte kennt.

Spartipp 5: Zusatzversicherungen
Sie lohnen sich, so lange man noch keine größeren Lücken hat. Die Konditionen sind im Laufe der Zeit verbraucherfreundlicher geworden. Trotzdem sollte man das Kleingedruckte vor Abschluss sorgfältig studieren.

Spartipp 6: Zahnersatz im Ausland
Für seine Zahnersatz-Behandlung kann man auch ins Ausland gehen. Die Krankenkassen bezuschussen den Zahnersatz sogar zu den gleichen Konditionen wie im Inland. Zahnärzte und Zahntechniker hierzulande sehen das jedoch kritisch. Sind Nachbehandlungen nötig, werden deutsche Zahnärzte keine Garantieleistungen übernehmen und sie sind auch nicht verpflichtet, den „fremden" Zahnersatz zu korrigieren. Die erneute Reise ins Ausland kann den Kostenvorteil dann zunichte machen.

Spartipp 7: Zuschuss für Geringverdienende
Wer ein sehr geringes Einkommen hat, kann bei seiner Krankenkasse anfragen, ob für ihn die Härtefallregelung gilt. Dann sind höhere Zuschüsse möglich.

Spartipp 8: Steuerersparnis
Die Ausgaben für Zahnersatz, Kronen und zahnärztliche Behandlungen können auch als außergewöhnliche Belastung von der Steuer abgesetzt werden. Sie sollten also alle Belege sorgfältig aufbewahren. Die Höhe des absetzbaren Betrages richtet sich nach dem Einkommen und dem Familienstand.

Heil- und Kostenplan besser verstehen
Das Formular zum Heil- und Kostenplan ist für den Laien nicht ganz einfach zu verstehen. Die Initiative proDente e.V. hat einen Online-Ratgeber und eine Info-Broschüre zur besseren Verständlichkeit herausgegeben: www.prodente.de.

Kleines Zahnersatz-Einmaleins
Brücken dienen dazu, einzelne Zähne zu ersetzen. Sie bestehen aus Metall oder Keramik und haben eine Haltbarkeit von etwa 15 bis 20 Jahren. Brücken können auch Lücken von mehreren Zähnen überspannen. Zwei Pfeiler sind immer erforderlich, die Lücke muss aber nicht unbedingt zwischen diesen liegen. Brücken können nicht nur auf Zähne, sondern auch auf Implantate montiert werden.

Prothesen kommen zum Einsatz, wenn nicht mehr ausreichend Zähne vorhanden sind, um Zahnersatz dauerhaft zu befestigen. Man unterscheidet Teil- und Vollprothesen. Sie können mit Klammern, Geschiebe oder Implantaten befestigt werden.

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln aus Titan. Sie können verwendet werden, um einzelne Lücken zu schließen. Der Vorteil: Die Nachbarzähne müssen nicht wie bei einer Brücke zur Befestigung beschliffen werden. Außerdem können Implantate als Brückenpfeiler und Prothesenbefestigung genutzt werden.

Patientenberatung der Landeszahnärztekammern:

Sachsen:
Tel.: 0351/8066257 (Mo bis Do 7–18, Fr 7-13 Uhr)
E-Mail: patientenberatung@lzk-sachsen.de
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de

Sachsen-Anhalt:
Tel.: 0391-7393912
E-Mail: info@zahnaerztekammer-sah.de
Internet: www.zaek-sa.de

Thüringen
Tel.: (0361) 7 432 234 (Mo, Di, Do 8 – 15, Mi 8-17, Fr 8-14 Uhr)
E-Mail: pb@lzkth.de
Internet: www.lzkth.de

Bundesweit
Alle bundesweiten Patientenberatungsstellen der Landeszahnärztekammern und der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen findet man unter: www.patientenberatung-der-zahnaerzte.de

---

Buchtipp
Dr. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzttipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund"-Journal
zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 3500 3500

Gäste im Studio
PD Dr. med. Kay Kohlhaw, Sana-Kliniken Leipziger Land
Dirk Schneider, Manufaktur "Einseifer", Dresden
Dr. med. Oliver Schierz, Uni Leipzig, Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik und Werkstoffkunde

Anschrift
MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;
E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung: Immunsystem in Not, Angst vor Ödemen