



Bauchschmerz – Was steckt dahinter?

Bauchschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Das macht es häufig so schwierig, eine geeignete Therapie zu finden. Divertikel, Blinddarmreizung, Narbengewebe nach einer OP - das sind nur einige mögliche Auslöser für die Schmerzen. Doch wie finden Ärzte die richtige Diagnose?

Mediziner unterscheiden Bauchschmerzen zunächst danach, wo sie auftreten. Im oberen Bauchbereich kommen hauptsächlich Magen, Speiseröhre und Galle als Übeltäter in Frage. Mit einem Ultraschall lassen sich schmerzhafte Gallensteine identifizieren, eine Magenspiegelung zeigt Entzündungen der Speiseröhre, der Magenschleimhaut oder ein bestehendes Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür. Im Unterbauch wird es mit der Diagnostik schwieriger. Sind gynäkologische Ursachen bei Frauen ausgeschlossen, rückt als nächstes der Darm ins Visier. Hierbei wird unterschieden, ob die Schmerzen im linken oder im rechten Unterbauch auftreten. Ganz typisch für Beschwerden auf der linken Bauchseite sind Divertikel. Fast jeder hat solche kleinen Ausstülpungen im Dickdarm, die sich mit zunehmendem Alter entzünden und Beschwerden verursachen können. Im rechten Unterbauch steckt häufig ein gereizter oder entzündeter Wurmfortsatz dahinter, besser bekannt als Blinddarm. Häufig ist auch eine Gastroenteritis, eine Entzündung im Darm die Ursache. Wird sie von Campylobacter-Erregern verursacht, helfen Antibiotika. Hinter den Schmerzen können aber auch Verwachsungen stecken, die sich nach Operationen an größeren Narben bilden. Auch sie lösen krampfartige, stechende Schmerzen aus. Obwohl sie gar nicht so selten sind, denken Ärzte oft nicht an diese Möglichkeit, weil sie schwer zu diagnostizieren sind. Ein ausführliches Patientengespräch, ein Ernährungstagebuch, Ultraschall- und CT-Untersuchungen oder eine Darmspiegelung können Aufschluss über den Auslöser der Bauchschmerzen geben.

Der Fall: Darmperforation

Es ist ein Sonntag im letzten Oktober. Heiko Michel ist gelernter Metallbauer und arbeitet auf Montage. Schon seit einigen Tagen verspürt er leichte Bauchschmerzen. Trotzdem fährt er auf Arbeit. Dort wird es plötzlich unerträglich. „Ich habe wahnsinnige Unterleibsschmerzen gehabt. Das war ein zentraler Schmerz, das war überall. Normal halte ich viel aus, aber das war schlimm“, erinnert er sich. Ein Kollege fährt ihn in die Notaufnahme. Dort stellt sich heraus: Ursache ist eine akute Entzündung des Darms, eine Divertikulitis. Wenn sich Stuhlreste in den kleinen Ausstülpungen im Dickdarm sammeln, können sie sich entzünden. Das verursacht die höllischen Schmerzen. Heiko Michel bekommt Infusionen mit Antibiotika. Doch das hilft nur kurz. „Im Nachhinein war es keine gute Idee, zwischen den Entzündungen, wo ich im Krankenhaus

war, wieder arbeiten zu gehen. Ich denke, dass es das alles noch begünstigt hat“, sagt er heute. Denn schon nach kurzer Zeit kommt die nächste Attacke. Wieder Schmerzen und wieder Notaufnahme. In der Uniklinik Halle wird er durchgecheckt: CT, Ultraschall. Diesmal ist es schlimmer. Die Entzündung hat zu einer sogenannten gedeckten Perforation geführt. „Ein Durchbruch, den der Körper gerade noch eingrenzen konnte. Aber das ist schon der letzte Schritt und der nächste wäre die freie Perforation und das ist dann in der Tat ein lebensbedrohliches Krankheitsbild“, erklärt Bauchchirurg Prof. Jörg Kleeff vom Uniklinikum Halle. Die Entzündung muss dringend aus dem Darm. Wieder bekommt er Antibiotika-Infusionen. Doch nach einer Darmspiegelung steht fest: Er muss operiert werden. „Die Lage war ernst, er ist ja auch in die Notaufnahme gekommen, das war ja nicht das erst Mal“, begründet der Chirurg die Entscheidung. Und auch Patient Heiko Michel ist mit dem Eingriff einverstanden: „Ich wollte einfach, dass das ein Ende hat. Man kann nichts machen. Man kann nicht richtig essen, man kann keine Arbeit mehr machen, keinen Sport, gar nichts.“ Bei der Operation werden Heiko Michel 35 Zentimeter Darm entfernt. Genau die Stelle, die sich immer entzündet. Als eine von wenigen Kliniken in Mitteldeutschland können die Hallenser Chirurgen um Chefarzt Professor Jörg Kleeff solche Eingriffe mit Hilfe eines Roboters durchführen. „Gerade bei Operationen, die auf engem Raum stattfinden, zum Beispiel im kleinen Becken, hat sich der Roboter bewährt, weil man eben genauer operieren kann, schonender für das umgebende Gewebe. Gerade am Beckeneingang gibt es viele Nerven, die wichtig sind für die Blasenentleerung, Darmentleerung, auch für die Sexualfunktion. Und die zu schonen ist natürlich wichtig bei solchen Operationen“, erklärt er. Die OP verläuft bei Heiko Michel problemlos. Doch nach den monatelangen Darmproblemen wiegt er nur noch 50 Kilo. Vier Wochen nach der OP ist Nachkontrolle. Der Darm ist dicht und entzündungsfrei. Einige Wochen muss sich Heiko Michel jetzt noch zu Hause schonen.

Nur Bauchschmerzen oder schon Blinddarm?

Mit 140.000 Operationen jährlich gehört die Blinddarm-OP zu den häufigsten Baueingriffen in Deutschland. 100 von 100.000 Menschen - so hoch ist die Häufigkeit für eine Blinddarmentzündung. Man denkt dabei vor allem an jüngere Patienten, doch es kann Menschen jeden Alters treffen, ca. zehn Prozent der Patienten sind älter als 60 Jahre. Eigentlich ist es der Wurmfortsatz, der die Beschwerden macht. Im rechten Unterbauch befindet sich am Ende des Dickdarms der Blinddarm. An ihm hängt der etwa zehn Zentimeter lange Wurmfortsatz, der Appendix. Deshalb sprechen Mediziner von einer Appendizitis. Setzen sich dort über längere Zeit Speisereste fest, kann er sich entzünden - so eine Vermutung. Früher wurde davor gewarnt, keine Kerne zu verschlucken und Körner gut zu kauen, aber damit hat es nichts zu tun. Was genau die Reizung oder Entzündung verursacht, weiß man nicht genau. Frauen haben mit 24 Prozent ein etwa doppelt so häufiges Risiko, im Laufe ihres Lebens eine akute Blinddarmentzündung zu bekommen wie Männer. Bei ihnen sind es nur etwa 12 Prozent. Man weiß auch, dass eine Appendizitis in westlichen Ländern deutlich häufiger vorkommt, in Ländern Asiens ist sie eher selten. Das spricht für Ernährung und Lebensstil als Ursache. Bei der Diagnose wird zunächst ein Ultraschall gemacht. Ein Blutbild kann Hinweise auf erhöhte Entzündungswerte geben. Auch das Abtasten des Bauches gehört zur Diagnostik. Dabei tastet der Arzt drei typische Druckpunkte ab: Der „Mc Burney-Punkt“ liegt im unteren Drittel auf einer Linie zwischen Beckenknochen und Bauchnabel. Das sogenannte „Blumberg-Zeichen“ zeigt einen Loslass-Schmerz. Dabei löst Druck auf der linken Bauchdecke beim Loslassen einen Schmerz im rechten Unterbauch aus. Beim „Rosving-Zeichen“ wird im Uhrzeigersinn der Dickdarm in Richtung Blinddarm gestrichen. Auch das löst im Fall einer Blinddarmentzündung den typischen Schmerz aus. Nicht in jedem Fall muss operiert werden, manchmal helfen auch Antibiotika. Da bei schweren Entzündungen das Risiko eines

lebensgefährlichen Darmdurchbruchs besteht, ist es eine schwere Entscheidung, die viel Erfahrung erfordert.

Gesunder Fisch

Fisch ist eine gute Alternative auf dem Speiseplan – gerade im Sommer, wo fettes Fleisch oder Gegrilltes schwer im Magen liegt. Tatsächlich essen wir Deutschen immer häufiger Lachs, Forelle und Co. – allerdings liegen wir im europäischen Vergleich weit unter dem Durchschnittsverbrauch. Dabei gilt Fisch als sehr hochwertiges Lebensmittel. Doch welcher Fisch ist besonders gesund und was sollte man beim Kauf beachten?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwei bis drei Portionen Fisch pro Woche. Portugiesen und Norweger essen mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 60 Kilogramm pro Jahr mit Abstand am meisten Fisch in Europa. Eine große Rolle spielen dabei Seefische frisch aus dem Meer. Auch in Deutschland sind Arten wie Lachs, Alaska-Seelachs und Hering sehr beliebt, außerdem Thunfisch und Kabeljau. Forelle, Karpfen und Zander zählen zu den wichtigsten Süßwasserfischen. Sie leben auch in einheimischen Flüssen oder Zuchtteichen. Fisch wird oft in Konserven gekauft, am häufigsten aber tiefgekühlt. Besonders gesund machen ihn sein Eiweiß, hochwertige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Das Fischfett besteht zu großen Teilen aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie der Omega-3-Fettsäure. Sie beugt Herzrhythmusstörungen vor, verbessert die Blutfettwerte, senkt den Blutdruck und das Herzinfarkttrisiko. Kaltwasserfische enthalten besonders hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische sind Hering, Makrele, Aal und Pangasius. Ihr Fettgehalt liegt bei über 10 Prozent. Kabeljau, Zander, Wolfsbarsch, Scholle, Seeteufel und Steinbutt zählen zu den mageren Fischarten. Ihr Fettgehalt liegt nur bei etwa 2 Prozent. Das Fett hat noch einen weiteren Vorteil: Es hilft dem Körper, die fettlöslichen Vitamine A und D aufzunehmen. Hohe Mengen davon sind im Hering. Es gilt: Je fetter der Fisch, umso mehr Vitamine enthält er. Viele Fische sind auch wichtige Lieferanten für Spurenelemente und Mineralstoffe wie Jod, Selen oder Kalium. Selen unterstützt das Immunsystem, Jod ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Hohe Jod-Mengen sind vor allem in Hering, Rotbarsch und Kabeljau. Wer regelmäßig Fisch isst, kann seinen Bedarf gut über die Ernährung decken. Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen sollten sich mit ihrem Arzt absprechen.

Sommerliche Fisch-Rezepte von Aurélie Bastian, Hauptsache Gesund-Köchin

Ob als Suppe und Eintopf, gebraten oder gegrillt: Fisch kann man das ganze Jahr über genießen. Im Sommer ist er besonders beliebt als frische Vorspeise oder gebacken mit viel Gemüse.

Kabeljau-Salat mit Zitrusfrüchten

Zutaten:

250-300g Kabeljau (Sushi-Qualität oder tiefgekühlt)

1 Zitrone

2 Limetten

1 Orange

1 Gurke

1TL frische Petersilie

1 Zwiebel

roter Pfeffer, Salz

Zubereitung: Den Fisch in 1 Zentimeter große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronen und Limetten pressen und den Saft über den Fisch gießen. Alles gut umrühren und für 45-60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Zitrusfrüchte sollten den Fisch in der Schüssel leicht überdecken, damit die Säure den Fisch „garen“ kann. Als nächstes die Orange filetieren, die Gurke schälen und in kleine 1 Zentimeter Stückchen schneiden. Die Petersilie hacken, die Zwiebel schälen und klein schneiden. Gemüse und Kräuter mit in die Fischschüssel geben, umrühren und mit Salz und rotem Pfeffer würzen. In kleine Schälchen servieren und frisch zubereitet essen. Es sollte schön kalt genossen werden. Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann Chili mit dazugeben.

Lachsfilet mit Kräutern

Zutaten:

- 2 Lachsfilet
- 1 Handvoll Rosmarin
- 1 Handvoll Thymian
- 1 Handvoll Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Tomaten, Zwiebel und Zucchini in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zitronen in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und die Kräuter klein hacken. Zwei große Blätter Backpapier zuschneiden und die Tomaten und Zucchini darauf verteilen. Die Hälfte der Kräuter auf das Gemüse geben, darauf jeweils ein Lachsfilet platzieren. Auf das Filet drei Scheiben Zitronen und den Rest der Kräuter mit dem Lorbeerblatt legen. Das Backpapier zusammenlegen und falten. Die Papillote jetzt in einem vorgeheizten Backofen für 20 Minuten bei 180 °C backen. Mit Reis oder frischem Salat servieren.

Gefährliche Schadstoffe in Forellen und Lachs

„Ethoxyquin“, eigentlich ein Pflanzenschutzmittel, taucht immer häufiger in den Schlagzeilen auf. Während es für viele Nahrungsmittel festgelegte Grenzwerte gibt, gilt das nicht bei Fisch. Das Pestizid und sein noch gefährlicheres Abbauprodukt Ethoxyquin-Demer konnten in Lachs und Forellen aus Aquakultur in bedenklichen Mengen nachgewiesen werden, es soll die Leber und sogar das Erbgut schädigen. Deshalb ist sein Einsatz seit einigen Jahren verboten. Das Problem: Noch bis 2020 darf die giftige Chemikalie in Fischfutter enthalten sein - und gelangt so auch in den Fisch. Bei Fleisch liegt der zugelassene Höchstwert bei 50 Mikrogramm pro Kilogramm. Forellen und Lachse aus Zuchtbetrieben übersteigen diesen Wert zum Teil um das Vierfache und mehr – egal, ob die Produkte im Verkauf teuer oder günstig sind. Wer hier sicher sein will, sollte auf Wildfisch oder Bio-Produkte zurückgreifen.

Hühneraugen, Fußpilz & Co.: Wann medizinische Fußpflege helfen kann

Schmerzhafte Entzündungen, Druckstellen, Nagelpilz - nur einige Beschwerden, bei denen medizinische Fußpflege helfen kann. Seit 2002 ist die Bezeichnung „Podologe“ und die damit verbundene Ausbildung gesetzlich geschützt. Mit ihrem Wissen können die Fußexperten sogar Operationen verhindern.

Die Liste möglicher Fußprobleme ist lang. Eines haben sie aber gemeinsam: Äußern sich die Beschwerden mit Schmerzen, Entzündungen oder krankhaften Veränderungen von Haut oder Nägeln, gehören sie in professionelle Hände!

Unangenehme **Druckstellen** entstehen besonders häufig an den Außenseiten der großen oder kleinen Zehen. Ursache ist meist ein langanhaltender Druck auf eine bestimmte Stelle am Fuß. Schuld sind zu enge Schuhe oder krankhafte Veränderungen am Fuß zum Bsp. bei einem Hallux valgus. Podologen können die Druckstellen mit maßangefertigten Polstern entlasten und Schmerzen so lindern.

Hühneraugen kommen meist an den Fußsohlen und –Seiten vor. Auch sie entstehen oft durch zu viel Druck. Senk- und Spreizfüße können die Bildung von Hühneraugen befördern. Sie wachsen bis tief in die Haut und bilden im Inneren einen Sporn, eine kegelförmige Hornhautverdickung, was sie besonders schmerzhaft macht. Podologen tragen die Haut samt Sporn ab. In leichten Fällen helfen auch Hornhautpflaster mit Salicylsäure. Besonders tief sitzende Hühneraugen müssen operativ entfernt werden.

Nagelpilz sollte immer ein Fall für den Profi sein. Auch wenn es diverse Cremes und Salben rezeptfrei zu kaufen gibt, löst sich das Problem dadurch meist nicht. Es gibt verschiedene Arten von Pilz-Erregern, die sich dahinter verbergen können. In der podologischen Praxis werden Proben des Pilzes abgetragen und ins Labor geschickt. Danach wird der „identifizierte“ Pilz gezielt behandelt.

Was macht ein Podologe?

Die Podologie bezeichnet die Wissenschaft vom Fuß und ist ein Gesundheitsfachberuf. Im Unterschied zur kosmetischen Fußpflege, die sich nur mit gesunden Füßen beschäftigt, ist es ihr Ziel, akute gesundheitliche Fußprobleme zu beheben und vor langfristigen Schäden an den Füßen zu schützen. Qualifizierte Podologen verfügen über medizinische Kenntnisse in den Bereichen Innere Medizin (Diabetologie), Orthopädie, Dermatologie und Chirurgie. Sie sind geschult in Therapieverfahren zur Behandlung von Nagelpilz, unangenehmen Druckstellen, eingewachsenen Zehennägeln uvm.

„Spange statt OP: Das lindert den Schmerz bei eingewachsenen Zehennägeln“

Auf den ersten Blick erinnern sie an verbogene Büroklammern, in Wahrheit sind es aber wahre Wunderwaffen, mit denen Karen Klemp-Richter jeden Tag arbeitet. Sie ist Podologin, also medizinische Fußpflegerin. Rund 70 Prozent ihrer Patienten kommen mit eingewachsenen Zehennägeln zu ihr. Die Ursachen dafür sind verschieden: „Einmal ist es die angeborene Variante, das heißt, dass der Nagel nicht ordentlich wächst. Das Zweite ist zu enges Schuhwerk. Diabetes ist natürlich auch ein großes Thema und natürlich auch der falsche Nagelschnitt“, erklärt die Fußexpertin. Wie schmerzhaft ein kranker Zehennagel sein kann, das weiß auch Christina Kuhner. Sie hat Diabetes und dadurch chronische Probleme mit trockener Nagelhaut und einwachsenden Nägeln. „Es drückt, so dass es wirklich ein großer Schmerz ist“, beschreibt die 73-Jährige

die Beschwerden. Bei der Rentnerin beginnt es damit, dass der Nagel am rechten großen Zeh seitlich in die Haut einwächst. Der Zeh schmerzt und entzündet sich. Dann bildet sich am Rand des eingewachsenen Nagels neues, entzündetes Gewebe. Dieses so genannte „Granulationsgewebe“ nässt und eitert, der betroffene Nagelbereich ist chronisch entzündet. Das Granulationsgewebe ist bereits über den Nagel gewachsen. Viele Ärzte wollten Christina Kuhnert deshalb sogar operieren, meist sollte gleich der ganze Nagel gezogen werden. Diese Vorstellung fällt Christina Kuhnert schwer: „Die wachsen ja dann wieder nach. Und ob die dann gerade nachwachsen und dann nicht mehr einwachsen? Das kann ich mir nicht vorstellen. Nein, das mache ich nicht.“ Was viele nicht wissen: In der podologischen Praxis gibt es wirksame Alternativen zur Operation. Deshalb lässt sich die Leipzigerin seit einiger Zeit mit Nagelspangen behandeln. Sie sollen dafür sorgen, dass der Nagel angehoben wird. „Dann wird der Schmerz genommen, weil der Nagelrand wieder frei liegt“, erklärt Podologin Karen Klemp-Richter. Auch die Entzündung kann ausheilen. Mit einer Art Sekundenkleber wird alles befestigt, damit es hält. Das Verdrehen des chirurgischen Stahls aktiviert die Spange so, dass der Nagel Stück für Stück nach oben gezogen wird. Anschließend wird das abstehende Ende des Drahtes abgeschnitten. Ein spezielles Gel verhindert Beschädigungen an Strümpfen und Schuhen.

Die Behandlung hat nur zehn Minuten gedauert und ist fast schmerzfrei. Christina Kuhnert ist erleichtert, für die nächsten vier Wochen hat die 73-Jährige nun Ruhe. Danach muss die Spange versetzt werden. Sie verschiebt sich nach vorn, da sie mit dem Nagel mitwächst.

Fußpflege auf Rezept? Wer bezahlt die Behandlung?

Medizinische Fußpflege kann ärztlich verordnet oder privat in Anspruch genommen werden. Diabetiker können unter bestimmten Voraussetzungen bei einem diabetischen Fußsyndrom die Kosten ganz oder teilweise erstattet bekommen. Auch wenn ein eingewachsener Zehennagel aufgrund eines bestehenden Diabetes das Problem ist, kann die Therapie per Heilmittelverordnung vom Hausarzt verschrieben werden. Man sollte sich vorher informieren, ob die Podologie-Praxis von den Krankenkassen anerkannt ist. Um sicher zu sein, sollte man sich von seiner Krankenkasse beraten lassen. Wird eine Behandlung zur Vorsorge in Anspruch genommen, übernimmt die Krankenkasse die Kosten meist nicht. Je nach Dauer der Anwendung liegt der Preis bei etwa 25 Euro.

Mehr Information unter: Verband Deutscher Podologen e.V.
Tel.: 07121-330942
www.verband.deutscher.podologen.de

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

Gäste im Studio:

Karen Klemp-Richter, Podologin, Leipzig

Aurélie Bastian, Kochbuchautorin, Halle

Prof. Dr. Patrick Michl, Gastroenterologe und Direktor der Klinik für Innere Medizin, Universitätsklinikum Halle

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Unsere nächste Sendung 13.06.2019: Thrombose, Insektenstich, Fibromyalgie