

Durch dick und dünn

Es ist immer einfacher, über unsere Gesundheit zu sprechen als über unsere Krankheit. Da alles, was wir zu uns nehmen, durch Magen und Darm geht, hat die Magen-Darm-Gesundheit einen besonderen Stellenwert.

Iaut der Europäischen Gesellschaft für Gastroenterologie, werden 30 Prozent aller Menschen zumindest einmal im Leben mit Magen-Darm-Beschwerden konfrontiert. Nicht alle diese Beschwerden sind auf Krankheiten zurückzuführen, die zu lebensbedrohlichen Zuständen führen können. Viele davon können jedoch mit richtiger Prävention, Erkennung, Ernährung und Medikation verhindert bzw. sehr gut therapiert werden.

Der genaue Weg zur Diagnose

Besonders wichtig dabei ist die Gewissheit, worauf die Beschwerden zurückzuführen sind. Manche Signale aus dem Darm sind völlig normal und bedürfen keiner weiteren Beachtung. Woher wissen wir aber, wann es zuviel ist? Welche der Beschwerden können unseren Magen-Darm-Trakt soweit reizen, dass es sogar zur Krebserkrankung kommen kann? Ist das immer der Magen, wenn es unter dem Brustbein wehtut?

Die zunehmenden Möglichkeiten verschiedener Tests bringen auch zahlreiche Probleme mit sich. Nicht selten treffe ich Patientinnen, die nicht mehr wissen, was sie überhaupt essen dürfen, da sie laut Testung auf so vieles allergisch sind. Weiters haben diese Patientinnen im Internet gelesen, was sie alles bei gewissen Erkrankungen nicht mehr essen sollten, und trauen sich, abgesehen von Kartoffelpüree und Reis, nichts mehr zu essen. Dies verstärkt selbstverständlich die Blähungen und die Magenbeschwerden, da so eine einseitige Ernährung vor allem auch zu Verstopfung führt. Und wenn der Darm träge wird, endet das mit Völlegefühl. Das weitere Problem dabei ist, dass sich unser Gehirn diese Signale sehr gut merken kann und mit sofortiger Alarmbereitschaft, Angst und Schmerzverstärkung reagiert. Damit ist der Weg zum Reizdarm, Reizmagens etc. vorprogrammiert.

Pyrosis

Fast jeder von uns kennt Sodbrennen. Ist das gefährlich oder eine Nebenerscheinung von zu viel Gewicht und zu viel Nahrungsaufnahme? Wann muss ich deswegen zum Arzt? Was kann ich selber dagegen tun? Muss ich mich vor einer Endoskopie (Magen- oder Darmuntersuchung mit einem flexiblen Schlauch) wirklich fürchten? Wo werden diese Untersuchungen qua-

Stuhl und sogar Gelenkschmerzen hinzukommen, dann ist der Weg zum Arzt unbedingt notwendig. Es geht dabei nicht nur um das kurzfristige Erlangen der Gesundheit, es geht oft um viel mehr und insbesondere Vermeidung von Komplikationen. Ein länger anhaltender Durchfall, vor allem bei älteren Frauen, muss auch nicht sein, es gibt eine Reihe seltener, jedoch gut behandelbarer Darmerkrankungen, die diesen hervorrufen können.

Flatulenz

Blähungen auf bestimmte Speisen sind normal, wenn diese jedoch zu viel werden und mit Durchfall und Gewichtsverlust assoziiert sind, sollten sie abgeklärt werden. Diäten oder Therapien können in diesem Fall eine Linderung bringen. Andererseits gibt es eine Reihe an Erkrankungen bei denen gezielte Diät zur Wiedererlangung und Erhaltung der Darmgesundheit unabdingbar ist.

Präventive Koloskopie

Zwecks Erhaltung der Darmgesundheit sollte jeder von uns zumindest einmal im Leben einen Darmgesundheits-spezialisten (Gastroenterologen) aufsuchen, spätestens aber mit 50 Jahren zwecks einer Vorsorgekoloskopie. Diese verhindert, dass eventuell vorhandene Wucherungen der

Darmschleimhaut (40 Prozent aller gesunden Personen haben diese in Österreich) weiter wachsen, da sie im Rahmen der Koloskopie problemlos und schmerzfrei entfernt werden können. Ohne diese Maßnahme entwickelt derzeit in Österreich jeder 17. den Darmkrebs. Sollten jedoch bei erstgradigen Verwandten unter dem 50. Lebensjahr bereits Darmkrebsfälle vorkommen, dann ist höchste Vorsicht geboten und erster Besuch beim Arzt bereits mit 25 Jahren notwendig. Das Hauptproblem der österreichischen Bevölkerung ist, dass, obwohl die Vorsorgekoloskopie kostenlos und sanft angeboten wird, die österreichische Krebshilfe mit z.B. Werbespots vom Placido Domingo alle ab 50 zur Vorsorgekoloskopie motivieren will, noch immer zu wenig Menschen diese in Anspruch nehmen. Und das, obwohl es die sinnvollste Präventivmaßnahme ist, die wir medizinisch überhaupt haben. Viele gehen aus Angst, dass irgendetwas entdeckt werden könnte, nicht hin. Viele wissen aber nicht, dass Darmkrebs in einem frühen Stadium zu 100 Prozent heilbar ist. ■



Univ. Prof. Dr. Monika Ferlitsch

Fachärztin f. Innere Medizin
Gastroenterologie und Hepatologie,
Medizinische Universität Wien

litativ hochwertig und schmerzfrei angeboten? Oder sind die Geräte mittlerweile so dünn und beweglich, dass die Untersuchungen überhaupt keine Belastung mehr darstellen?

Gastroenteritis

Ein Brechdurchfall kann vernichtend sein, wenn ihn jedoch alle in der Umgebung gerade haben, ist ein Aufsuchen des Arztes nicht immer notwendig, zudem die meisten dieser Anfälle innerhalb von 24 Stunden vergehen bzw. deutlich besser werden. Wenn jedoch der Durchfall länger andauert, Blut im