

## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

### Inhalt:

1. **Divertikel-Erkrankung**
2. **Ärztewitze**

Alle bisher verfassten Ordinationszeitung können sie unter <http://www.froeis.at/36,0,ordinationszeitung,index,0.html> nachlesen.

Viel Spaß wünscht

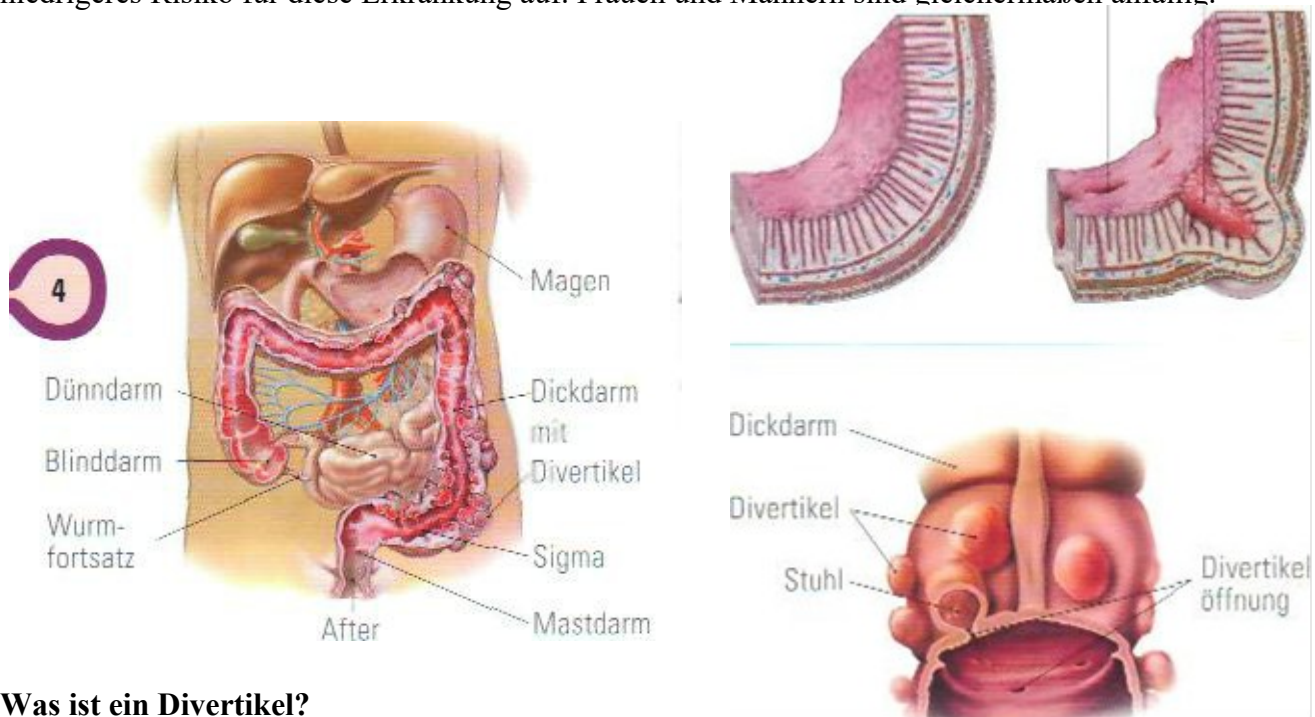
Ihr Ordinationsteam

## Divertikel Erkrankungen

1. Was ist ein Divertikel?
2. Wie entsteht eine Divertikelerkrankung?
3. Welche Beschwerden treten auf?
4. Wie kann die Erkrankung verlaufen?
5. Wie werden Divertikelerkrankungen behandelt?
6. Welche Abklärungen sind notwendig?
7. Wie kann man einer Divertikulose und dem Risiko einer Entzündung vorbeugen?

Die Divertikelerkrankung wurde erstmals Ende des 19. Jahrhunderts beschrieben und ist heute eine der am weitesten verbreiteten Erkrankungen des Verdauungstraktes in der westlichen Welt.

Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit dieser Diagnose deutlich zu. Jeder Dritte über 60-jährige weist bereits Divertikel auf. In Asien und Afrika sind hingegen nur 10 Prozent der Bevölkerung betroffen. Grund dafür sind wahrscheinlich unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten, auch Vegetarier weisen ein viel niedrigeres Risiko für diese Erkrankung auf. Frauen und Männern sind gleichermaßen anfällig.



### Was ist ein Divertikel?

Divertikel sind erbsen- bis kirschgroße Ausstülpungen der Schleimhaut, meist mit einem Durchmesser von 1 bis 2 cm. Es gibt angeborene oder erworbene Divertikel. Sie können im gesamten Darm vorkommen. Erworbene Divertikel bilden sich in 90 % der Fälle im Dickdarm im linken Unterbauch und treten dort meist gehäuft auf. Man spricht dann von einer Divertikulose.

Eine faser- und ballaststoffarme Ernährung kann eine chronische Verstopfung mit unregelmäßigem, trockenem und hartem Stuhl bewirken. Der Transport im Dickdarm wird dadurch erschwert, er muss sich

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2016

kräftiger zusammenziehen und einen höheren Druck erzeugen. Dadurch kann es im Bereich kleiner Schwachstellen der Darmwand zur Ausbildung von Ausstülpungen, eben Divertikeln, kommen. Haben sich Divertikel erst einmal entwickelt, so bleiben sie bestehen und sind nicht mehr rückbildungsfähig. Sie verursachen bei den meisten Personen keine Schmerzen oder andere Symptome. Nur bei etwa 30 Prozent der Menschen mit ausgebildeten Divertikeln entwickeln sich Symptome. Der Großteil der Divertikelträger bleibt beschwerdefrei. Als Ursache gelten neben einer gewissen genetischen Veranlagung Faktoren wie ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung und ein im fortgeschrittenen Alter schwächeres Bindegewebe.

## Wie entsteht eine Divertikelerkrankung?

Von einer Divertikelerkrankung spricht man, wenn es zu Symptomen durch eine Reizung ' oder Entzündung der Ausstülpungen kommt. Nahrungsreste oder Stuhl können durch den erhöhten Druck in den Divertikel gelangen. Dort wird der Stuhl von Bakterien, die im Dickdarm zur Nahrungsaufspaltung nötig sind, besiedelt. Diese Fehlbesiedelung und die mechanische Reizung können zu einer Entzündung des Divertikels führen und verursachen die typischen Symptome der Erkrankung.

Die Entzündung ist zuerst nur örtlich begrenzt, kann sich jedoch auf eine größere Darmfläche und schließlich in den Bauchraum ausbreiten. Ungefähr ein Fünftel aller Divertikelträger erleidet auch eine Entzündung. Die Wahrscheinlichkeit dafür steigt mit der Dauer der Erkrankung an. Die Symptome einer Divertikelerkrankung sind leichte bis sehr starke Schmerzen im linken Mittel- bis Unterbauch, in seltenen Fällen auch im rechten Mittel- bis Unterbauch. Diese können von schmerzhaftem Stuhl drang, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall sowie auch Blutungen begleitet sein. Bei stärkeren Verlaufsformen ist die Bauchdecke angespannt. Übelkeit, Erbrechen, hohes Fieber, Herzrasen oder Harnverhalten können auftreten.

Wenden Sie sich bei deutlichen Anzeichen einer Divertikelerkrankung sofort an Ihren Arzt! Bleiben Nahrungsreste oder Stuhl in den Divertikeln zurück, können eingedrungene Bakterien eine Entzündung der Divertikelwand mit mehr oder weniger stark ausgeprägten Beschwerden verursachen.



Divertikel                      Divertikel mit Stuhl                      bakterielle Besiedelung                      entzündeter Divertikel

## Welche Beschwerden treten auf?

### Beschwerden bei einer leichten Divertikelerkrankung:

- meist Schmerzen im linken Mittel- bis Unterbauch
- schmerzhafter Stuhl drang
- unregelmäßiger Stuhl, geblähter Bauch

### Beschwerden bei einer Divertikelerkrankung mit Entzündung (Divertikulitis):

- starke meist linksseitige Unterbauchschmerzen
- Verstopfung oder Durchfall
- Blutungen
- Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Herzrasen oder Harnverhalten

### mögliche Komplikationen:

- durch Narben verursachte Engstellen (Stenosen)
- starke Blutungen
- Entzündung breitet sich in den Bauchraum aus
- Verbindungen zu anderen Organen (Fisteln)

## Wie kann die Erkrankung verlaufen?

Die Divertikelkrankheit ist eine chronische Erkrankung die meist symptomlos bleibt. Es kann aber zu einer Entzündung kommen, die entweder örtlich eingeschränkt ist oder sich weiter in den Bauchraum ausbreiten kann. Nach mehreren Entzündungen kann es zu einer narbigen Schrumpfung des Darmes mit Engstelle (Stenose) und einem erschwerten Transport des Stuhls kommen. Auch Blutungen treten häufig auf. Manchmal ist eine Operation mit Entfernung des befallenen Segmentes erforderlich.

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2016

## Wie werden Divertikelerkrankungen behandelt?

Bei Vorliegen von Divertikeln die Symptome verursachen, erfolgt die Therapie in Form von Stuhlregulierung durch Umstellung auf ballaststoffreiche Ernährung, mehr Bewegung und erhöhte Flüssigkeitszufuhr.

Eine Therapie mit einem im Darm wirksamen Antibiotikum kann die Bakterienanzahl in den stuhlgefüllten Divertikeln und die dadurch verursachten Reizungen und Blähungen reduzieren. Die verringerte Bakterienzahl baut zugeführte Ballaststoffe weniger stark ab. So bleibt die Fähigkeit der Ballaststoffe, Wasser zu binden und das Stuhlvolumen zu erhöhen, stärker erhalten und die Stuhlregulation wird verbessert.

Einmal ausgebildete Divertikel können sich immer wieder mit Stuhl füllen und von Bakterien besiedelt werden. Daher kann eine antibiotische Behandlung, die im Darm wirkt, in Kombination mit Ballaststoffen wiederholt durchgeführt werden.

Eine starke Entzündung muss mit Nahrungskarenz oder ballaststoffarmer Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Antibiotika behandelt werden.

Bei wiederholtem oder kompliziertem Verlauf kann eine Operation notwendig werden.

## Behandlung einer leichten Divertikelerkrankung:

- Stuhlregulierung durch Ernährungsumstellung, erhöhte Flüssigkeitszufuhr und mehr Bewegung
- mit einer antibiotischen Therapie, die im Darm wirkt, kann die Bakterienzahl als verursachender Reiz reduziert werden

## Behandlung einer Divertikelerkrankung mit Entzündung (Divertikulitis):

- Nahrungskarenz oder ballaststoffarme Ernährung, Antibiotikatherapie, Flüssigkeitszufuhr durch Infusionen
- operatives Vorgehen nur falls diese Maßnahmen nicht ausreichend sind oder nach mehreren Entzündungsschüben

## Welche Abklärungen sind notwendig?

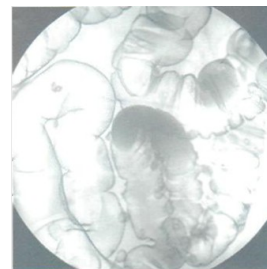
Der Arzt kann durch Abtasten des Bauches eine Verdachtsdiagnose stellen. Weiteren Aufschluss kann eine Ultraschalluntersuchung der Darmwand bringen. Eine Entzündung ist auch im Blutbild nachweisbar.

Eine Darmspiegelung (Koloskopie) ist eine zuverlässige Methode um Divertikel festzustellen. Mit einem beweglichen Schlauch, dem Koloskop, wird dabei der gesamte Dickdarm untersucht und beurteilt. Bei Bedarf können Gewebeproben entnommen werden. Die Untersuchung dauert nur bis zu 30 Minuten und verursacht kaum Schmerzen, weil eine oberflächliche Narkose angewendet werden kann. Im Stadium der Entzündung wird die Darmspiegelung zurückhaltend angewandt.

Eine Röntgenuntersuchung mit wasserlöslichem Kontrastmittel oder eine Computertomographie können Divertikel oder Verengungen ebenfalls deutlich darstellen. Letztere wird besonders bei Verdacht auf eine akute Entzündung eingesetzt.



Divertikel-Darstellung im Koloskop



Divertikel-Darstellung mittels Röntgen

## Untersuchungsmethoden

- Tastbefund
- Blutuntersuchung der Entzündungswerte
- Ultraschall
- Darmspiegelung (Koloskopie)
- Röntgenuntersuchung
- Computertomographie

## Wie kann man einer Divertikulose und dem Risiko einer Entzündung vorbeugen?

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2016

Die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen liegen eindeutig im Bereich der Ernährung mit dem Ziel einer regelmäßigen Verdauung. Ein voluminöser und weicher Stuhl schützt den Dickdarm vor zu hoher Wandspannung und somit vor der Entwicklung von Divertikeln.

Ausreichend Sport und Bewegung regt die Eigenbewegung des Darmes und den Weitertransport des Stuhles an. Wichtig sind eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 1.5 bis 2 Litern sowie eine ausgewogene, faser- und ballaststoffreiche Ernährung. Der ausreichende tägliche Genuss von Obst, Gemüse und unterschiedlichen Getreidearten wie Leinsamen oder Weizenkeimen ist zu empfehlen. Chronische Verstopfung mit hartem Stuhlgang über längere Zeit führt sehr oft zur Entwicklung einer nicht mehr rückbildungsfähigen Divertikulose. Divertikel die immer wieder Beschwerden verursachen, haben ein erhöhtes Entzündungsrisiko. Um dieses zu vermindern kann eine regelmäßige antibiotische Behandlung angezeigt sein.

## Vorbeugung einer Divertikelerkrankung:

- tägliche Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 bis 2 Litern
- faser- und ballaststoffreiche Ernährung
- ausreichend Bewegung zur Anregung der Darmbewegungen
- regelmäßiger, voluminöser und weicher Stuhl

## Beispiele für ballaststoffreiche und -arme Nahrungsmittel:

Ballaststoffreich:	Ballaststoffarm:
Vollkornbrot	Weißbrot/Zwieback
Hülsenfrüchte	Fleisch
Obst	Fisch
Müsli	Milchprodukte
Salat	Nudeln/Reis
Gemüse	Kartoffeln
Nüsse	Süßigkeiten

## Ärztewitze

Die leutselige Frage an den Junior: "Na, Peterchen, weißt du denn auch, wogegen ich dich geimpft habe?" - "Klar. Gegen meinen Willen!"

"Hat das Medikament, das sie mir da verschreiben, auch irgendwelche Nebenwirkungen?" - "Ja, Sie müssen damit rechnen, wieder arbeitsfähig zu werden!"

In der Sprechstunde: Der Arzt untersucht eingehend die junge, hübsche Patientin. "Hatten Sie einmal Polypen?" fragt er schließlich. "Ja", antwortet die junge Dame errötend, "vor zwei Jahren. Einen vom Revier 35!"

Arzt: "Also, Herr Meier, Sie sind ja schon wieder betrunken, habe ich Ihnen nicht gesagt, nur eine Flasche Bier pro Tag?" Meier: "Ja glauben Sie eigentlich, Sie sind der einzige Arzt zu dem ich gehe!"

Die Krankenschwester kommt mit hochrotem Kopf und zerzausten Haaren aus dem Einzelzimmer und nestelt ihre Bluse zu. Fragt der Chefarzt: "Um Himmelswillen, ist etwas passiert?" Die Schwester: "Wie kann ich das jetzt schon wissen?"

Eine Frau kommt zum Arzt, zieht sich, wie gewohnt aus und legt sich nackt auf die Liege. Der Mann in Weiß steht daneben und grinst. "Herr Doktor, nun fangen Sie schon an mich zu untersuchen!" - "Da müssen Sie schon warten bis der Arzt kommt, denn ich bin nur der Maler!"