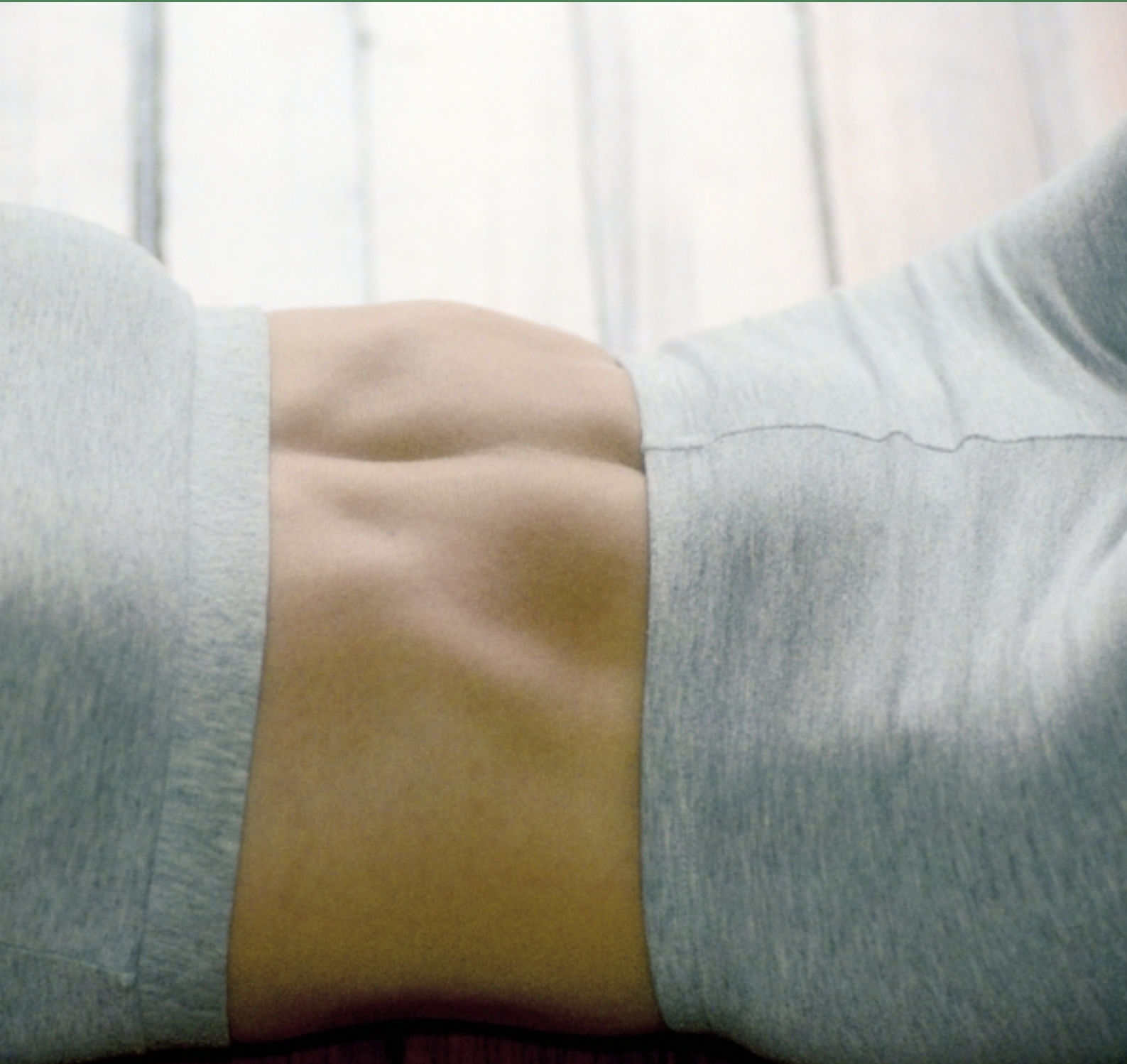


Mit uns geht's Ihnen gut.



GEK - GESUNDHEITS - INFO THEK

**Magen und Darm**  
Ratgeber  
für ein besseres Verständnis



## Impressum

**Herausgeber:**

GEK Gmünder ErsatzKasse

Hauptverwaltung, Gottlieb-Daimler-Straße 19, 73521 Schwäbisch Gmünd

<http://www.GEK.de>

Mit der wissenschaftlichen Unterstützung und Beratung durch die Arzneimittelkommission  
der deutschen Ärzteschaft

© GEK Gmünder Ersatzkasse

© Konzept und Realisation: nexus – Beratungsnetz im Gesundheitswesen GmbH,  
Friesenplatz 5, 50672 Köln

**Gesamtgestaltung und Druck:**

Meinke GmbH, Düsseldorf

# Magen und Darm

RATGEBER FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS

## Inhalt

Einleitung . . . . .	2
Wie funktioniert unser Verdauungssystem? . . . . .	4
<b>Sodbrennen – nicht immer eine Kleinigkeit</b>	
<b>Auch der Magen ist empfindlich</b>	
<b>Das Magengeschwür – was steckt dahinter?</b>	
<b>Diagnose: Tumor!</b>	
Die Untersuchung von Magen und Darm . . . . .	15
<b>Auch der Darm hat seinen Rhythmus</b>	
<b>Sommerzeit – Urlaubszeit – der Durchfall hat Hochsaison!</b>	
<b>Salmonellen, die übertriebene Gefahr?</b>	
<b>Würmer, Schmarotzer im Darm</b>	
<b>Darmpilz, was ist das?</b>	
<b>Könnte es der Blinddarm sein?</b>	
<b>Was sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen?</b>	
<b>Welchen Einfluß hat die Psyche auf unsere Verdauung?</b>	
<b>Entspannung – Wege zum inneren Gleichgewicht</b>	
<b>Dickdarmkrebs – eine schleichende Bedrohung</b>	
<b>Darmverschluß – Achtung Lebensgefahr</b>	
<b>Was ist ein künstlicher Darmausgang?</b>	
<b>Divertikel – kaum der Rede wert?</b>	
<b>Hämorrhoiden – ein lästiges Volksleiden</b>	
Adressen, die weiterhelfen können . . . . .	28



# Einleitung

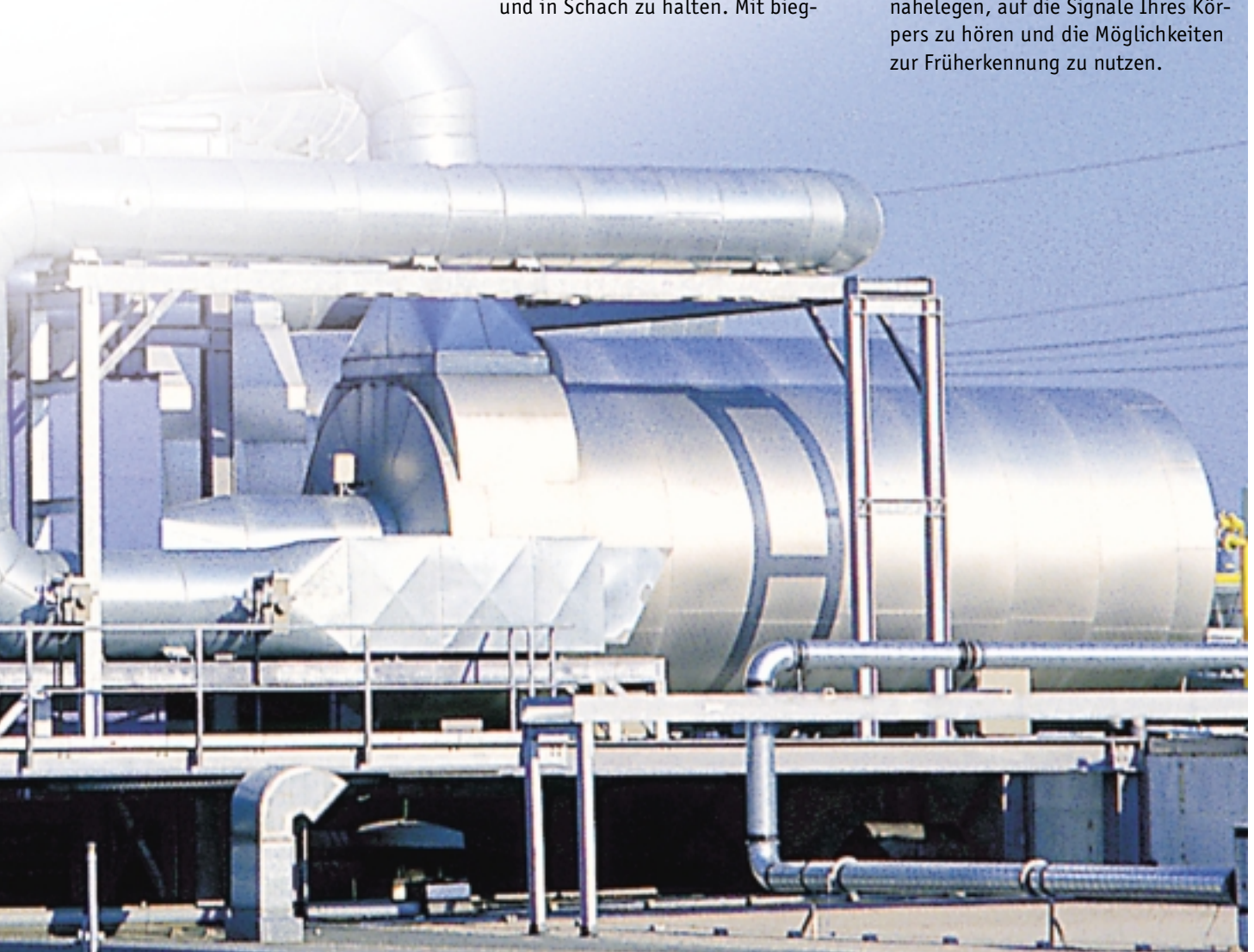
Schokolade und Schweinebraten, Äpfel und Obstler, Karotten und Kartoffelchips, Kaffee und Schmerztabletten: bedenkenlos trauen wir unserer Verdauung zu, mit all dem fertigzuwerden, was wir meist wahllos in uns hineinfuttern. Dabei soll sie automatisch, regelmäßig und unauffällig zu Werke gehen. Erst wenn sich Magen und Darm mit Schmerzen und Krämpfen, mit Durchfall oder Verstopfung melden, nehmen wir Notiz vom unsichtbaren Wirken in unserem Innern.

Unregelmäßigkeiten bei der Verdauung sind so verbreitet, daß sie uns meistens nicht zum Arzt führen. Stress und falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und Flüssigkeitsmangel: scheinbar alles leicht in den Griff zu kriegen und vorübergehend. Und dazu kommt: die Verdauung ist bei uns ein Tabuthema. Sehr persönlich und mit Peinlichkeit und Scham behaftet. Warum also darüber reden, wenn es sich vermeiden läßt?

Heute ist es möglich, frühzeitig gefährliche Krankheiten zu erkennen und in Schach zu halten. Mit biegsamen

Schläuchen können Kameras gefahrlos in jeden Winkel unseres Verdauungsapparates vordringen. Ultraschall und Magnetresonanz - den modernen Untersuchungsmethoden bleibt kaum etwas verborgen. Und dennoch bleiben allzuoft die Ursachen von Verdauungsstörungen unerklärlich.

Einen kleinen Überblick soll diese Broschüre vermitteln. Darüber, wie Magen und Darm arbeiten, was häufig schiefgeht und was man dagegen unternehmen kann. Und sie soll Ihnen nahelegen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören und die Möglichkeiten zur Früherkennung zu nutzen.



# Wie funktioniert unser Verdauungssystem?

Unser Körper arbeitet wie eine Maschine: Nahrung und Flüssigkeit sind die Treibstoffe, die Wachstum ermöglichen und alle Körperfunktionen aufrechterhalten. Das Verdauungssystem leistet Schwerstarbeit, um aus der aufgenommenen Nahrung alle für den Körper lebensnotwendigen Bausteine herauszufiltern und die Abfallprodukte des Verdauungsprozesses auszuscheiden.

## „GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT“

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Hier wird die Nahrung zerkleinert und mit Speichel versetzt, was das Schlucken erleichtert. Außerdem enthält der Speichel unter anderem einen chemischen Wirkstoff, die sogenannte Speichelamylase, der Zucker vorverdauen kann. Wer langsam und genießerisch isst, bereitet seine Verdauung optimal vor.

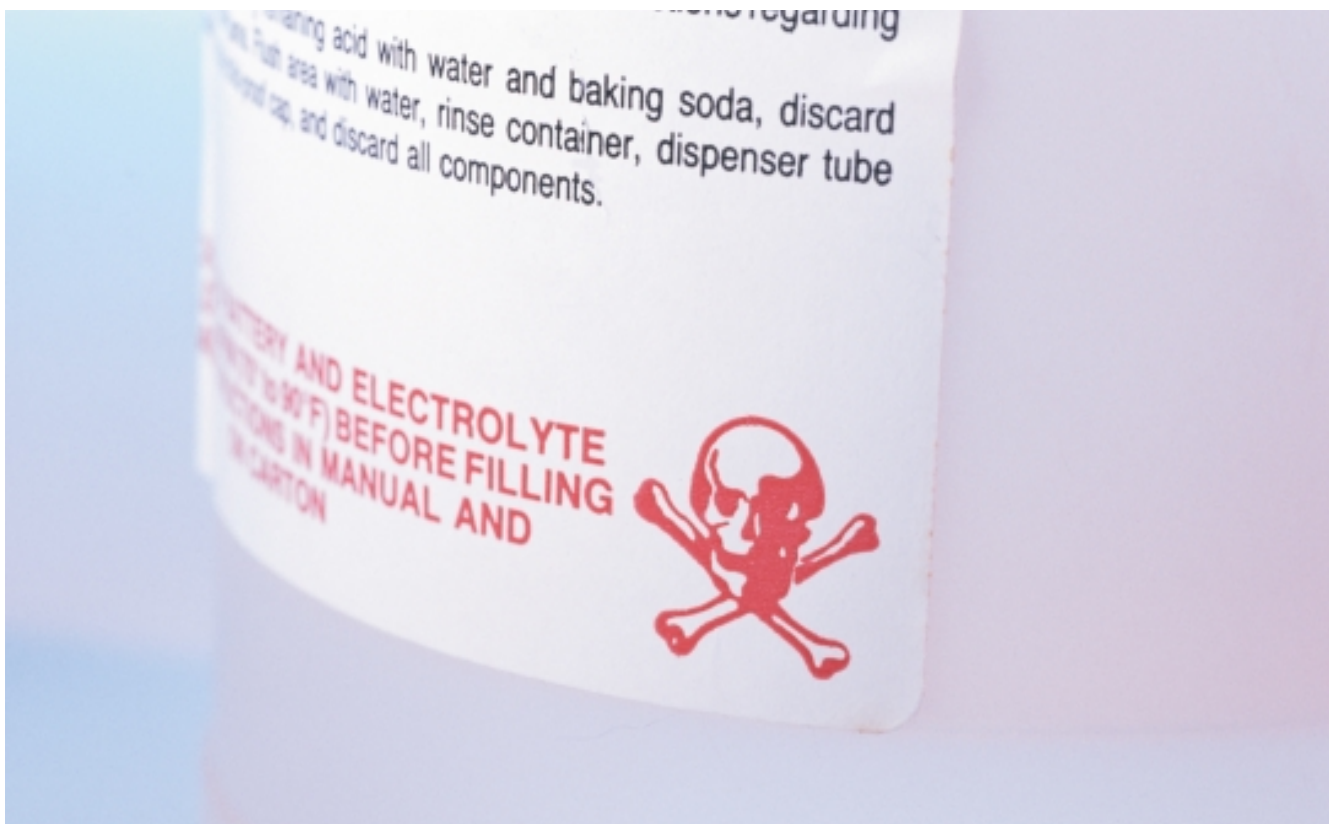
## DIE SPEISERÖHRE ALS NAHRUNGSTRANSPORTEUR

Beim Schlucken gelangt die Nahrung in die Speiseröhre. Sie stellt die Verbindung vom Mund zum Magen her. Ihre innere Wand produziert ein Gleit-

mittel für den reibungslosen Transport der Nahrung in den Magen. Außerdem treiben Muskeln in der Wand der Speiseröhre den Speisebrei voran.

## DER MAGEN ALS SPEICHERBEHÄLTER

Anschließend gelangt die Nahrung in den Magen, wo sich die Nahrung mit dem Magensaft mischt, einer Mischung aus konzentrierter Salzsäure und Pepsin, einem eiweißverdauenden Enzym. Im aggressiven Milieu des Magens werden lebende Organismen, die mit der Nahrung in den Magen gelangen, normalerweise abgetötet.



### WARUM VERDAUT DER MAGEN SICH NICHT SELBST?

Die oberste Zellschicht der Magenwand bildet einen zähen Schleim, der die Säure neutralisieren kann. Außerdem erneuern sich die Zellen der Magenwand ständig. Diese beiden Vorgänge bieten normalerweise einen ausreichenden Schutz vor dem Angriff der Magensäure.

### WIE GELANGEN DIE NÄHRSTOFFE IN DEN KÖRPER?

Durchschnittlich fünf Stunden wird unsere Nahrung im Magen bearbeitet, bevor sie in den Dünndarm geschleust wird. In seinen ersten Abschnitt, den Zwölffingerdarm, münden die Ausführungsgänge der Galle und der Bauchspeicheldrüse. Sie setzen die für die weitere chemische Zerlegung der Nahrung wichtigen Verdauungssäfte frei. Sie zerlegen die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile: Zucker, Aminosäuren und Fettsäuren. Die sind endlich klein genug, um durch die Darmwand ins Blut aufgenommen zu werden.

### DAS „DICKE ENDE“

An den Dünndarm schließt sich der Dickdarm an. Im Dickdarm machen sich Bakterien, die sog. Darmflora, über die noch nicht verwerteten Nahrungsbestandteile her.

In unserem Verdauungstrakt entstehen täglich acht Liter Flüssigkeit, plus ungefähr zwei Liter, die wir beim Essen und Trinken aufnehmen. So viel Wasser darf dem Körper nicht ständig verlorengelangen. Im Dickdarm muß der

größte Teil davon zurückgewonnen werden. Der unverwertbare Darminhalt wird dabei eingedickt, in eine schleimige Hülle gepackt, und als geformter Stuhl ausgeschieden.



### SODBRENNEN – KEIN ZIPPERLEIN!

Hatten Sie das auch schon? Nach einem üppigen Essen oder einem Gläschen Wein zuviel – hinter dem Brustbein oder im Hals ein brennendes, drückendes Gefühl: Sodbrennen! Jeder fünfte Deutsche leidet gelegentlich darunter. Aber kaum einer weiß, daß Sodbrennen sich zu einer ernsthaften, schweren Krankheit entwickeln kann.

### WAS IST SODBRENNEN?

Beim Sodbrennen fließt der saure Magensaft zurück in die Speiseröhre. Die Folge: Wenn es häufiger zu Sodbrennen kommt, kann die Speiseröhre regelrecht „verätzt“ werden. Dann ist Sodbrennen kein Zipperlein mehr: Man schätzt, daß 10 % der Menschen, die unter Sodbrennen leiden, bereits eine Entzündung der Speiseröhre haben (auch „Refluxkrankheit“ genannt). Bei einem Teil bildet sich Narbengewebe, schlimmstenfalls sogar Speiseröhrenkrebs.

Bei einer Magenspiegelung sieht der Arzt, wie weit die Speiseröhre geschädigt ist. „Heilen“ kann man Sodbrennen zwar nicht, aber mit Medikamenten, die die Säurebildung im Magen herabsetzen, wird man rasch beschwerdefrei. So läßt sich meist verhindern, daß aus dem harmlosen Brennen mehr wird.





### AUCH DER MAGEN IST EMPFINDLICH

Morgens eine Tasse Kaffee im Stehen, ein Wurstbrötchen auf dem Weg, dann ab ins Büro - Eile ist geboten. Mittags Essen in der Kantine - schnell schnell, damit der Bauch Ruhe gibt. Zwei Stunden später die Kaffeepause, dazu vielleicht noch eine Zigarette. Und schließlich am Abend holen die meisten von uns alles nach und essen natürlich viel zu viel und zu fettreich. Die Folge: Die Innenschicht des Magens wird angegriffen.

### WAS IST EINE GASTRITIS?

Typisch für eine Magenschleimhautentzündung oder Gastritis ist, daß sie direkt nach einem schädigenden Ereignis auftritt, am häufigsten nach dem Genuß verdorbener Nahrungsmittel. Aber auch größere Mengen Alkohol oder Medikamente zum Beispiel ziehen unseren Magen in Mitleidenschaft. Appetitlosigkeit und Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch sind typisch. Eine einfache Gastritis klingt rasch wieder ab.





#### KANN EINE AKUTE GASTRITIS AUCH GEFÄHRLICH SEIN?

Ja – besonders manche Arzneimittel, vor allem Schmerz- und Rheumamittel, können massive Blutungen auslösen, die unter Umständen lebensgefährlich für den Betroffenen werden können. Gehen Sie also unbedingt zu einem Arzt, wenn Sie Blut erbrechen oder ihr Stuhl dunkel verfärbt erscheint.

#### DIE CHRONISCHE GASTRITIS – EIN UNKLARES KRANKHEITSBILD

Viele haben dabei nur geringe oder überhaupt keine Schmerzen. Die richtige Diagnose ist schwierig. Erste Hinweise sind ein Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch, oft verbunden mit Appetitlosigkeit. Nicht selten wird die chronische Gastritis nur durch Zufall bei einer Magenspiegelung entdeckt. Erst nach mikroskopischer Untersuchung von Schleimhautstückchen (Biopsie) kann die Diagnose „chronische Gastritis“ dann gestellt werden.

#### WAS HILFT BEI MAGENSCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG?

Hier kommen die altbewährten Hausmittelchen zum Einsatz - Tee und Zwieback. Leichtverdauliche Kost wie Weißbrot, Haferschleim und fettarme „dünne“ Süsschen schonen die angegriffene Magenschleimhaut. Besonders wichtig: viel trinken. Denn durch das Erbrechen verliert der Körper Flüssigkeit.



### **WAS SIND DIE FOLGEN DER CHRONISCHEN ENTZÜNDUNG?**

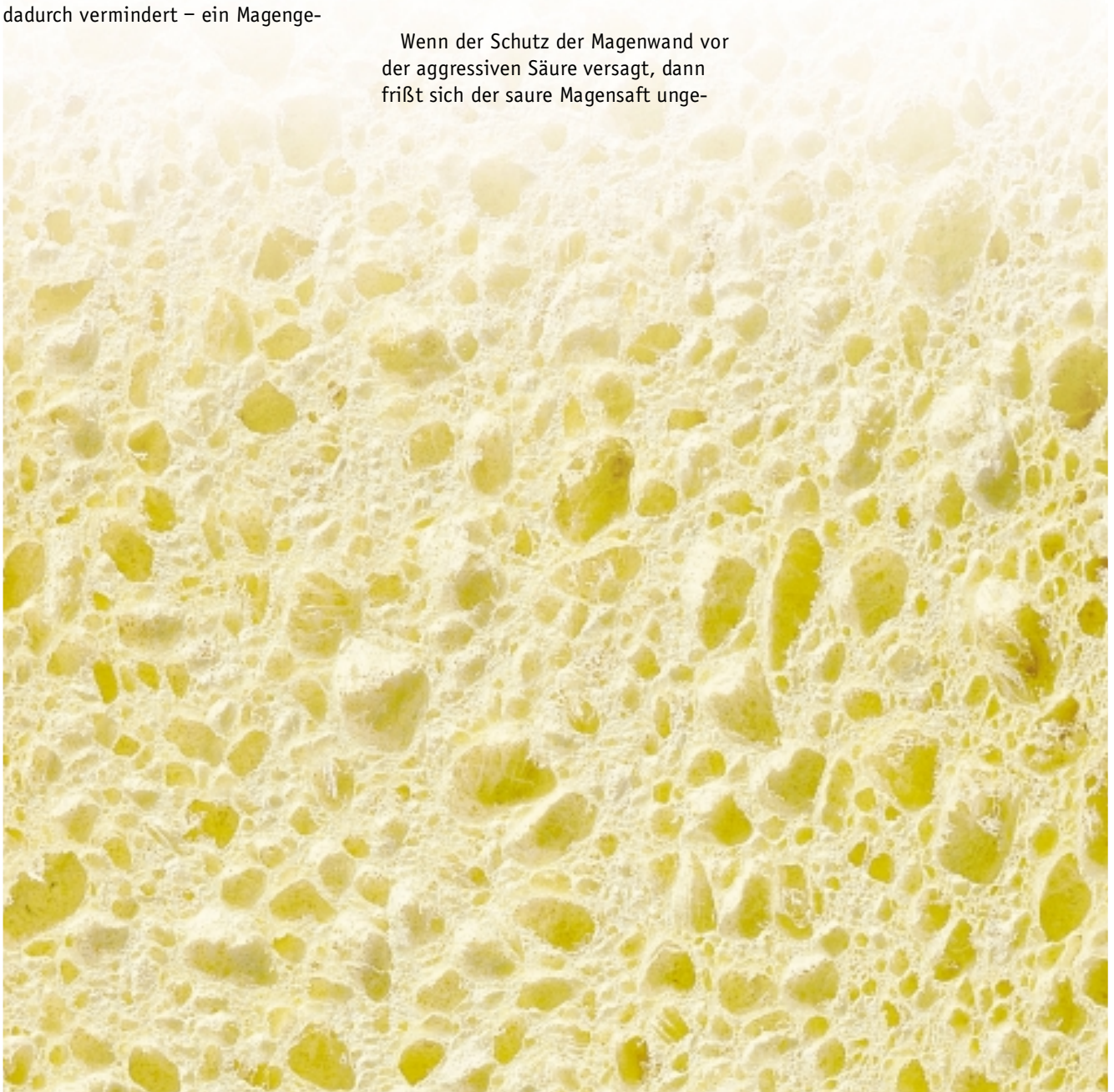
Im Verlauf der andauernden Entzündung werden die typischen Zellen der Magenwand zerstört. Sie werden durch Zellen ersetzt, die keinen Magenschleim bilden können. Der Schutz der Magenwand vor der Magensäure wird dadurch vermindert – ein Magenge-

schwür kann entstehen, vom Mediziner „Ulcus ventriculi“ genannt. Die größte Gefahr: als Folge der chronischen Entzündung an Magenkrebs zu erkranken.

### **DAS MAGENGESCHWÜR – WAS STECKT DAHINTER?**

Wenn der Schutz der Magenwand vor der aggressiven Säure versagt, dann frißt sich der saure Magensaft unge-

hindert durch die oberflächliche Magenschleimhaut in die darunterliegenden Schichten der Magenwand. Aus der zunächst noch harmlosen Entzündung wird ein ausgewachsenes Geschwür. Im schlimmsten Fall arbeitet sich die Säure bis in die Bauchhöhle durch oder sie zerstört ein Blutgefäß in der Magenwand.





#### **DIE SYMPTOME EINES MAGEN- GESCHWÜRES**

Jeder Mensch hat ein eigenes Schmerzempfinden. Beim einen besteht in der Mitte des Oberbauches ein brennender, stechender Schmerz, der andere hat eher krampfartige oder drückende Beschwerden. Sehr oft kommt ein Völlegefühl und Brechreiz hinzu, selbst wenn Sie nur wenig oder auch gar nichts gegessen haben. Jeder dritte, bei dem sich ein Geschwür entwickelt, bemerkt dabei aber überhaupt keine Schmerzen.

#### **WANN WIRD EIN MAGEN- GESCHWÜR ZUR GEFAHR?**

Gefährlich wird ein Magengeschwür, wenn durch die Säure ein Blutgefäß geschädigt wird. Dann blutet es in den Magen, Blut wird erbrochen. Weniger starke Blutungen erkennt man oft an der teerschwarten Farbe des Stuhles. Auf jeden Fall: Gehen Sie sofort zu Ihrem Arzt, falls Anzeichen einer Magenblutung vorliegen! Mit einer Magenspiegelung kann man die Ursache erkennen und im Notfall die Blutung stillen.

Im schlimmsten Falle zerstört das Magengeschwür die ganze Magenwand - Magensaft und Speisebrei gelangen in die Bauchhöhle und lösen eine Bauchfellentzündung aus. So ein „Durchbruch“ eines Magengeschwüres muß sofort operiert werden.



#### WAS HILFT BEI EINEM MAGEN- GESCHWÜR?

Die einzige Behandlung gegen Magengeschwüre bis vor wenigen Jahren war, die Säuremenge im Magen zu vermindern. Nur so konnten die Geschwüre ausheilen. Schon vor 2000 Jahren nahmen die Menschen deshalb bei Magenproblemen sogenannte Antazida zu sich, Mittel, die Säure neutralisieren können. Um den Säureüberschuß im Magen zu bekämpfen, hat die Forschung mittlerweile wirkungsvollere Medikamente entwickelt: sogenannte H<sub>2</sub>-Blocker und Protonenpumpenhemmer. Diese Substanzen verhindern bereits die Bildung der Säure.

Das Problem bei all diesen Medikamenten: Sie lindern die Beschwerden zwar wirkungsvoll, und die Geschwüre können ausheilen, aber sobald man die Medikamente wieder absetzt, kommen bei den meisten Patienten die Geschwüre wieder.

Als Erklärung lieferten die Mediziner, daß Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre psychisch bedingt seien. Patienten mit chronischen Geschwüren seien also nicht in der Lage, den Streß ausreichend abzubauen. Keine Frage: Hektik, Streß und falsche Ernährungsgewohnheiten, ebenso „Zivilisationsgifte“ wie Alkohol und Nikotin, tragen ihren Teil zur Entstehung unserer Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre bei, doch konnte auch ein Boom von Entspannungskursen und Psychotherapien uns nicht von ihnen befreien.

Und dann wurde 1979 ein neuer und sehr verbreiteter Verursacher von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren entdeckt: Das Bakterium *Helicobacter pylori*.



### WAS WEIß MAN INZWISCHEN ÜBER HELICOBACTER PYLORI?

Heute weiß man recht genau, mit welchen Tricks der Problemkeim im Magensaft überleben kann. Mit einem speziellen Enzym bildet der Keim eine Ammoniakwolke um sich herum und neutralisiert damit die Magensäure. Er trägt sozusagen eine Art „chemischen Schutzanzug“. Dann gräbt *Helicobacter* sich durch die Schleimschicht der Magenwand und setzt sich auf den darunterliegenden Zellen fest. Hier vermehrt er sich und produziert giftige Substanzen: eine Magenschleimhautentzündung entsteht. Mit seinen üblichen Abwehrmechanismen ist der Mensch nicht in der Lage, den Keim wieder loszuwerden. Schätzungsweise 10 % aller Infizierten erkranken an einem Magengeschwür und bis zu 30 % an einem Zwölffingerdarmgeschwür. Auch für die Entstehung von Magenkrebs wird *Helicobacter pylori* inzwischen mitverantwortlich gemacht. 1994 hat ihn die Weltgesundheitsorganisation in die oberste Klasse der Krebsrisiken eingestuft.

### WIE KANN MAN EINE INFEKTION FESTSTELLEN?

In Deutschland geht man davon aus, daß jeder Dritte mit dem Keim infiziert ist. Noch weiß man nicht so genau, wie der Keim übertragen wird. Allerdings kann man ihn mittlerweile sicher aufspüren.

**HUT-Test (Helicobacter-Urease-Test):** Dieses Nachweisverfahren wird im Anschluß an eine Magenspiegelung mit Probenentnahme durchgeführt. Ein Stückchen der Schleimhautprobe in ein Testmedium und die Bakterien fangen an, eine Farbreaktion auszulösen.

**Der Harnstoff-Atemtest:** Hierbei muß der Patient eine Lösung mit chemisch markiertem Harnstoff trinken. Nach einer halben Stunde bläst man in ein kleines Röhrchen. Markierter Kohlenstoff in der Atemprobe gilt als Nachweis für *Helicobacter pylori*.



### WIE WERDE ICH DEN KEIM WIEDER LOS?

Helicobacter pylori ist ein äußerst widerstandsfähiges Bakterium, und da er sich unter der Schleimschicht der Magenwand eingenistet hat, auch bestens geschützt. Heute üblich ist die sogenannte Kurzzeit-Triple-Therapie: Zwei Antibiotika und ein Säurehemmer werden gleichzeitig über einen Zeitraum von sieben Tagen verabreicht. Diese Therapie muß unbedingt über den ganzen Zeitraum, also volle sieben Tage lang, durchgehalten werden, auch wenn die Beschwerden viel früher abklingen. Nur dann ist die Behandlung zuverlässig. Auch die Langzeitbeobachtungen (über einen Zeitraum von bis zu 11 Jahren) sind positiv: Nur weniger als 1 % der behandelten Patienten infizieren sich erneut.



### WAS VERSTEHT MAN UNTER REIZMAGEN?

Etwa jeder Dritte leidet ab und zu unter Beschwerden wie Schmerzen im Oberbauch, Aufstoßen, Übelkeit, Druck- und Völlegefühl. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Doch auch bei genauer Suche läßt sich oft keine krankhafte Veränderung an Magen und Darm finden. Dennoch fühlen sich die Betroffenen krank und sind es auch.

Die Diagnose lautet dann: „Nervöser Magen“ oder „Reizmagen“. Die Beschwerden entstehen durch unkontrolliertes Zusammenziehen der Magenwand. Für die Betroffenen bedeutet das eine wahre Odyssee von einem Spezialisten zum nächsten. Kaum eine Untersuchung wird ausgelassen: Ultraschalluntersuchung des Bauches, Magenspiegelung, Laboruntersuchungen, manchmal sogar noch Spezialuntersuchungen wie Computertomographie oder Funktionstests. Doch all die

Mühe hat auch ihren Sinn. Man kann aufatmen, wenn sich bei all den Untersuchungen „nichts Schlimmes“ gezeigt hat.

### DIAGNOSE: TUMOR

Tumor – jeder denkt bei diesem Wort sofort an Krebs. Doch der Mediziner versteht darunter Geschwülste aller Art, gut- oder bösartige Gewebewucherungen. Das Besondere an ihnen ist ihr stetiges Wachstum. Gutartige Tumoren wachsen im allgemeinen langsam, sind gegenüber dem Nachbargewebe klar abgrenzbar und bleiben ausschließlich an ihrem Entstehungsort. Bösartige Tumoren (Krebse) wachsen dagegen meist schnell und greifen auch benachbarte Organe an. Erreichen Krebszellen Gefäße, dann breiten sie sich über Blut- und Lymphwege im Körper aus und fernab des ursprünglichen Tumors bilden sich Tochtergeschwülste (Metastasen).

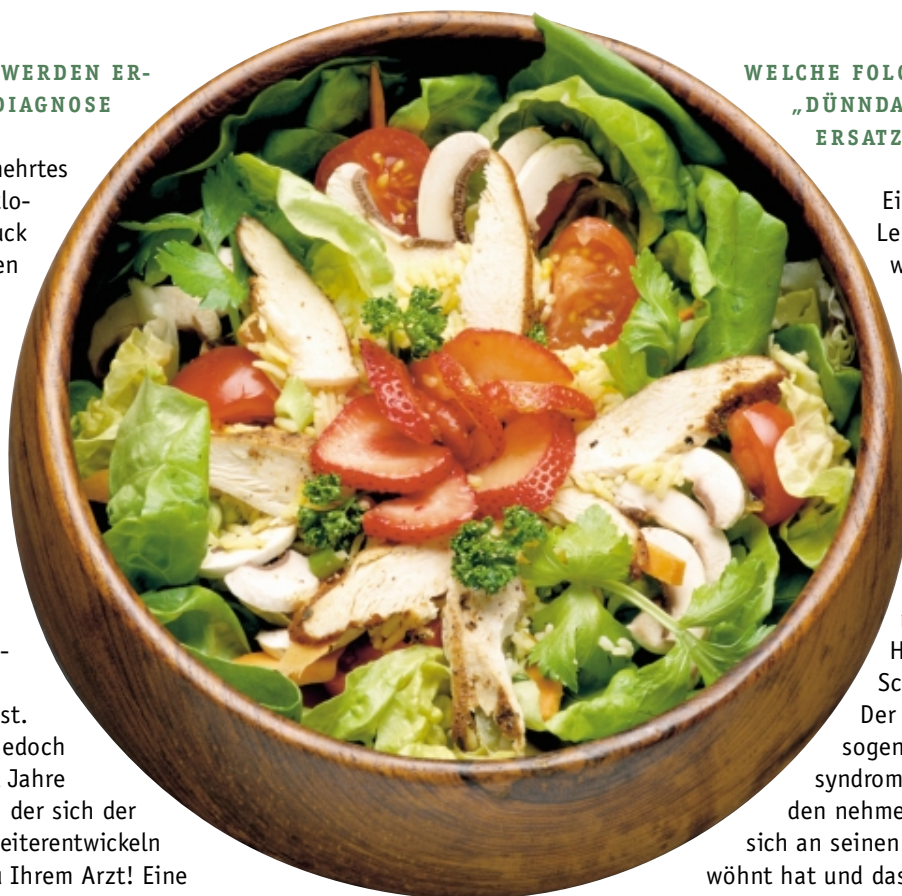
Das zerstörerische Wachstum und die Metastasenbildung machen Krebs besonders gefährlich und schwer zu bekämpfen.

### MAGENKREBS – LEIDER OFT ZU SPÄT ERKANNT

Magenkrebs ist nach Dickdarmkrebs die häufigste bösartige Neubildung unseres Verdauungstraktes. Fast doppelt so viele Männer wie Frauen erkranken daran, meist zwischen ihrem fünfzigsten und sechzigsten Lebensjahr. Die Ursachen der Entstehung von Magenkrebs sind ebenso vielfältig wie ungeklärt. Besonders gefährdet sind jedoch Menschen, die an chronischer Gastritis, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren leiden. Familien, in denen bereits Magenkrebs aufgetreten ist, zählen ebenfalls zu den Risikogruppen. Früherkennung und Operation bieten heutzutage jedoch eine gute Heilungschance.

## UNKLARE BESCHWERDEN ER-SCHWEREN DIE DIAGNOSE

Völlegefühl, vermehrtes Aufstoßen, Appetitlosigkeit und ein Druck im Oberbauch geben den wenigsten Menschen Anlaß zur Sorge, zumal diese Beschwerden zwi-schendurch immer wieder verschwinden. Erst wenn sich die Be-schwerden ver-schlimmern und in immer kürzeren Ab-ständen auftreten, nimmt man sie ernst. Bis dahin können jedoch Monate, manchmal Jahre vergehen – Zeit, in der sich der Krebs unbemerkt weiterentwickeln kann. Gehen Sie zu Ihrem Arzt! Eine Magenspiegelung mit Gewebeprobe gibt Gewißheit. Frühzeitige Diagnose ist bislang der einzige Weg, den Krebs wirksam zu bekämpfen! Haben sich erst Tochtergeschwülste in anderen Organen abgesiedelt, sinken die Chancen auf Heilung drastisch.



## WELCHE FOLGEN HAT DER „DÜNNDARM-ERSATZMAGEN“?

Eine Umstellung der Lebens- und Eßge-wohnheiten! Der Dünndarm muß plötzlich die Arbeit des fehlenden Magens mit über-nehmen. Anfangs treten oft unmit-telbar nach dem Essen Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel auf, manchmal sogar Herzklopfen und Schweißausbrüche. Der Arzt spricht vom sogenannten „Dumping-syndrom“. Diese Beschwer-den nehmen ab, wenn man sich an seinen „neuen“ Magen ge-wöhnt hat und das Essen auf mehrere kleinere Portionen über den Tag ver-teilt.

## KANN MAN AUCH OHNE MAGEN LEBEN?

Ja! – Lautet die Diagnose Magen-krebs, dann bietet eine Operation die beste Chance auf Heilung. Je nach Sitz und Art des Krebses wird entweder nur ein Teil oder aber der gesamte Magen entfernt. Muß der gesamte Magen entfernt werden, wird die Speiseröhre direkt mit dem Dünndarm verbunden. Der oberste Teil des Dünndarms dient dann als „Ersatzmagen“. Bei der Ope-ration werden meist auch die benach-barten Lymphknoten entfernt, denn in ihnen können bereits Tochterge-schwülste bestehen. Medikamente, die die Krebszellen abtöten sollen (Zy-tostatika), verzögern das Wachstum des Krebses und lindern die Beschwer-den, sie können jedoch die Operation nicht ersetzen.



# Die Untersuchung von Magen und Darm

Wenden Sie sich zuerst an Ihren Hausarzt, er kennt Ihre Krankengeschichte und wird Sie, falls nötig, an einen Spezialisten überweisen. Bei Ihrem ersten Besuch wird er sich durch gezielte Fragen und eine gründliche Untersuchung ein Bild machen. Dabei gilt die besondere Aufmerksamkeit natürlich Ihrem Bauch. Ihr Arzt wird ihn gründlich abtasten und abhören. Oft reichen diese einfachen Untersuchungen und einige Laborwerte jedoch nicht aus, um zu einer sicheren Diagnose zu kommen. Dann helfen moderne Geräte weiter.

## **DIE ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG:**

Früher wurde die Ultraschalluntersuchung des Darmes eher selten durchgeführt. Doch die Geräte sind empfindlicher geworden, die Ergebnisse aussagekräftiger. Ein großer Vorteil gegenüber dem früher vielgenutzten Röntgenbild besteht darin, daß der Körper nicht durch Strahlen belastet wird. Lästig und störend ist bei der Ultraschalluntersuchung immer noch, wenn sich Luft im Darm befindet. Deshalb sollten Sie möglichst nichts gegessen oder getrunken haben, wenn Sie mit Ultraschall untersucht werden. Sonst sieht man außer Luft kaum etwas auf dem Bildschirm.

## **DIE COMPUTERTOMOGRAPHIE:**

Eine der teuersten Untersuchungstechniken. Ein feiner Röntgenstrahl wird scheinchenweise über den Körper geführt. Anschließend setzt ein Computer die einzelnen „Scheiben“ zusammen. Auf diese Weise entsteht ein räumliches Bild unseres Körpers. Eine Computertomographie ist aufwendig und nur bei speziellen Fragestellungen erforderlich.

## **DIE MAGENSPIEGELUNG:**

Wie geht er vor sich, der Blick in Ihren Magen? Zuerst wird Ihr Gaumen mit einem Betäubungsmittel besprüht. Das schwächt den Würgereflex ab. Dann wird der „Schlauch“, eine biegsame, etwa fingerdicke Spezialkamera (Gastroskop) langsam durch die Speiseröhre bis in den Magen vorgeschoben. Und das war auch schon der unangenehmste Teil der Untersuchung. Auf einem Bildschirm kann der Arzt jeden Winkel Ihres Magens und sogar noch den Anfangsteil des Dünndarmes betrachten. Während der Untersuchung entnimmt er oft auch kleine Gewebeprobe (Biopsie) oder Magensaft. Das spüren Sie überhaupt nicht. Schon nach wenigen Minuten ist die Magenspiegelung beendet.





tersuchungsmaterial, wenn es um die Klärung von Magen-/Darmerkrankungen geht.

#### **AUCH DER DARM HAT SEINEN RHYTHMUS**

In Deutschland leiden schätzungsweise 16 Millionen Menschen an Verstopfung. Die meisten greifen dann schnell zu einem Abführmittel. Viele Menschen benutzen Abführmittel mehrmals wöchentlich oder sogar täglich. Das führt zur Gewöhnung, plötzlich kann man nicht mehr „ohne“.

Lassen Sie dem Darm sein Eigenleben! Denn die weit verbreitete Annahme, daß jeder Mensch einmal täglich „müssen“ muß, ist falsch. Es gibt keine feste Regel: Alles zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich ist normal. Entscheidend ist das persönliche Wohlbefinden.

#### **AUCH DER DARM KANN GESPIEGELT WERDEN:**

Die Spiegelung oder Endoskopie des Darmes funktioniert im Prinzip genauso wie die Magenspiegelung. Das Endoskop wird dabei aber am hinteren Ende des Verdauungstraktes eingeführt. Bei der Sicht ins Innere des Dickdarmes sieht der Arzt jede noch so kleine Veränderung. Wie im Magen können auch im Dickdarm Gewebeproben entnommen und kleinere Veränderungen (Polypen etc.) entfernt werden.

#### **DIE STUHLUNTERSUCHUNG:**

Mit dem Stuhl kommt so manches ans Tageslicht: Krankheitskeime, Wurmeier, Blut und ungewöhnliche Inhaltsstoffe. Auch was mit dem bloßen Auge nicht zu sehen ist, gezielte mikroskopische, chemische oder biologische Untersuchungen machen den Stuhl zu einem unverzichtbaren Un-



#### **WAS TUN GEGEN VERSTOPFUNG?**

Ein erwachsener Mensch sollte täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Denn bei Flüssigkeitsmangel entzieht der Körper dem Stuhl so viel Wasser wie möglich. Der Stuhl wird hart.

Ein weiterer Grund sind zu wenig unverdauliche Ballaststoffe in der Nahrung - Ballaststoffe halten das Wasser fest und erhöhen die Stuhlmenge, was wiederum den Stuhl drang verstärkt.

### **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SCHAFFT ABHILFE:**

Vollkorngetreide, ungeschältes frisches Obst, frisches Gemüse, hier vor allem Hülsenfrüchte, sowie Samen und Nüsse.

Die Verdauung läßt sich aber auch mit körperlicher Aktivität auf Trab bringen. Bewegungsmangel läßt den Darm faul und träge werden.

### **SOMMERZEIT - URLAUBSZEIT - DER DURCHFALL HAT HOCHSAISON!**

Wer kennt das nicht? Am Abend hatten Sie noch reichlich gegessen. Mitten in der Nacht ging es dann los: Ihnen wurde übel, Bauchkrämpfe und Durchfall.

Wenn unsere heimische Darmflora in Kontakt kommt mit unbekanntem Bakterien, fremdartigem Essen und ungewohntem Klima, dann reagiert der Darm mit Krämpfen und Durchfall. Ändern läßt sich das nicht. Spätestens nach 3 Tagen sollte der Durchfall vorbei sein.

### **WAS TUN, WENN DER DURCHFALL SIE ERWISCHT HAT?**

Erstes Ziel bei Durchfall: Der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust muß ausgeglichen werden. Trinken Sie deshalb reichlich.

Hält der Durchfall länger an, können Sie keine Flüssigkeit bei sich behalten, haben Sie Fieber, Gliederschmerzen oder gar Blut im Stuhl, dann gehen Sie zu einem Arzt! Eine Reihe von Durchfallerregern lassen sich mit Antibiotika behandeln, und bevor die Austrocknung des Körpers fortgeschritten ist, muß man mit Infusionen den Verlust ausgleichen.





### **SALMONELLEN – DIE ÜBERTRIEBENE GEFAHR?**

Salmonellen haben im Sommer Hochsaison, sie fühlen sich bei Temperaturen über 20°C richtig wohl. Übertragen werden sie durch Tiere und tierische Lebensmittel, insbesondere durch Hühnereier und frisches Geflügel. Massentierhaltung, unsachgemäße Lagerung und mangelnde Küchenhygiene begünstigen die Salmonellen. Erst eine Temperatur von mindestens 70°C macht ihnen den Garaus. Man bemerkt eine Salmonellose, also die Erkrankung an Salmonellen, an Durchfällen, Fieber, Magenkrämpfen, Erbrechen und Kopfschmerzen. Wer einmal Salmonellen in sich hat, kann sie noch bis zu einem halben Jahr nach der Infektion im Stuhl ausscheiden – und dabei andere gefährden.

### **WIE BEUGE ICH EINER SALMONELLOSE VOR?**

Achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln immer auf Frische, und lesen Sie das Verfallsdatum.

Erhitzen Sie Eier, Fisch und Geflügel – ob frisch oder aufgetaut – immer gründlich!

Sollten Sie doch einmal rohe Eier verwenden, zum Beispiel für Desserts oder Mayonnaisen, dann nur, wenn die Eier ganz frisch sind!

Waschen Sie nach der Zubereitung von Geflügel und Fisch immer Ihre Hände, und benutzen Sie danach nicht dieselben Küchengeräte wie Brettchen oder Messer, um beispielsweise Salat zu schneiden. Auch die Küchengeräte müssen erst gründlich gereinigt werden.

### **WÜRMER – SCHMAROTZER IM DARM**

Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Müdigkeit – und keiner weiß, warum. Auch heute noch sind nicht selten Würmer im Darm die Ursache. Sind aber die unliebsamen „Gäste“ unseres Körpers erst einmal entdeckt, wirken medikamentöse Wurmuren schnell und sicher.



### WIE KOMMT EIN WURM IN DEN DARM?

Band-, Spul- und Madenwürmer, alle nehmen den gleichen Weg: Mit der Nahrung werden ihre winzigen Eier oder Vorformen geschluckt und lassen sich dann in unserem Darm nieder. Unbehandelt können Würmer andere Organe in Mitleidenschaft ziehen.

Schützen Sie sich vor den unliebsamen Schmarotzern. Essen Sie kein rohes oder halbgegartes Fleisch, keinen rohen Fisch. Besonders auf Reisen in exotischen Ländern gilt: Wollen Sie die Gefahr einer Infektion senken, dann meiden Sie Lebensmittel, die Sie nicht abkochen oder schälen können.

### DARMPILZ - WAS IST DAS?

In einem gesunden Darm finden sich eine Menge Keime, die sogenannte Darmflora. Darunter auch Candida, ein

normalerweise harmloser Hefepilz. Doch ob und wie viele davon in einer normalen Stuhlprobe sind, darüber herrscht keine Einigkeit. Manch einem reicht schon der bloße Nachweis von Hefe-Pilzen in der Stuhlprobe, um eine Behandlung anzuraten. Vom Anti-Pilzmittel bis zur zuckerfreien Diät reichen die Empfehlungen.

Doch renommierte Wissenschaftler bezweifeln, daß Pilzinfektionen häufig Beschwerden wie Blähungen oder Bauchschmerzen verursachen. Sicher scheint, daß der alleinige Nachweis von Pilzen im Stuhl kein Anzeichen für eine Darmerkrankung ist. Bei vielen gesunden Menschen gehören Pilze zur normalen Darmflora.

### KÖNNTE ES DER BLINDDARM SEIN?

Der Blinddarm, bei dem es sich eigentlich um den Wurmfortsatz handelt, ist nicht selten Ausgangspunkt

wiederkehrender, nicht immer ungefährlicher Bauchbeschwerden.

Häufig beginnt es ganz harmlos: Schmerzen in der Nabelgegend, die sich in den rechten Unterbauch verlagern und immer schlimmer werden. Übelkeit und Erbrechen können dazukommen. Ist das Fieber, rektal gemessen, deutlich höher als unter der Achsel? Wer zu lange wartet, dem droht, daß die Entzündung des „Blinddarms“ in die Bauchhöhle durchbricht. Eine lebensbedrohliche Bauchfellentzündung ist dann die Folge.

Ist der Blinddarm wirklich entzündet, hilft nur die Operation. Der Übeltäter muß entfernt werden. Rechtzeitig erkannt und operiert, können Sie schon nach wenigen Tagen das Krankenhaus wieder verlassen.





### WAS SIND CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN?

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) verlaufen wechselhaft. Akute Phasen mit Schmerzen, Durchfällen, allgemeiner Abgeschlagenheit und Fieber wechseln ab mit Zeiten, in denen keine Beschwerden bestehen. Einmal aufgetreten, können sie lebenslang bestehen. Sie unterscheiden sich hauptsächlich hinsichtlich ihrer Ausbreitung und hinsichtlich des betroffenen Darmabschnittes. Einfach ausgedrückt: Morbus Crohn befällt auch den Dünndarm, die Colitis ulcerosa nur den Dickdarm.

### WIE LASSEN SICH MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA BEHANDELN?

Ursächlich lassen sich diese Erkrankungen bislang leider nicht behandeln, denn noch ist man sich nicht im klaren über die eigentlichen Auslöser von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Allein auf Medikamente sollte man sich nicht verlassen, sie lindern allenfalls die Beschwerden. Kombinieren Sie die medikamentöse Behandlung mit einer speziell abgestimmten Ernährung und Entspannungsübungen.

### WELCHE MEDIKAMENTE HELFEN?

Vermutlich ist eine überschießende Abwehrreaktion in den betroffenen Darmabschnitten mitverantwortlich für die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Deshalb versucht man, das Immunsystem mit Medikamenten zu kontrollieren. Gebräuchlich sind entzündungshemmende Substanzen, meist Kortisonpräparate oder lokal wirksame Salizylsäure.

Kommen Infektionen hinzu, dann leisten Antibiotika wertvolle Dienste.

### DIÄT BEI MORBUS CROHN ODER COLITIS ULCEROSA?

In gewissem Sinne ja. Jedoch ist hier Kalorienzählen nicht angesagt! Die richtige Ernährung ist gefragt. Auf Vielseitigkeit und ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Nahrungsbestandteilen kommt es an. Allgemein gilt: Hören Sie auf Ihren Körper, lassen Sie alle Speisen weg, gegen die er rebelliert.

### WELCHEN EINFLUSS HAT DIE PSYCHE AUF UNSERE VERDAUUNG?

Über das Gehirn und seine Nervenbahnen ist unser Verdauungssystem direkt am Gefühlsleben beteiligt. „Das liegt mir im Magen“ oder „Mir dreht sich der Magen um“ heißt auch: Ein Magen muß weit mehr schlucken als Nahrung. Im Darm gibt es nach dem Gehirn die zweitgrößte Nervenansammlung des Körpers. Unser Darm verfügt also über eine eigene riesige Schaltzentrale – und die besitzt nicht selten ihren eigenen Kopf.



#### ENTSPANNUNG - WEGE ZUM INNEREN GLEICHGEWICHT

Entspannung und eine positive Lebenseinstellung lassen sich erlernen. Das klingt simpel, ist aber manchmal recht schwer. Kurse zum Erlernen

dieser Entspannungsübungen werden von Volkshochschulen, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern oder Ärzten angeboten. Autogenes Training, Atemtherapie, Meditation, Tai Chi... alles Entspannungstechniken, die Sie erlernen können! Oder wenden Sie sich an einen „Fachmann“, den Psychotherapeuten. Der

weiß oft erstaunliche Wege, um Konflikte, die den Körper krank werden lassen und sich in einer Darm-erkrankung äußern können, da zu lösen, wo sie entstehen: im Kopf. Doch zuerst müssen Sie selbst aktiv werden. Fragen Sie doch einfach einmal bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse nach.

#### DICKDARMKREBS - EINE SCHLEICHENDE BEDROHUNG

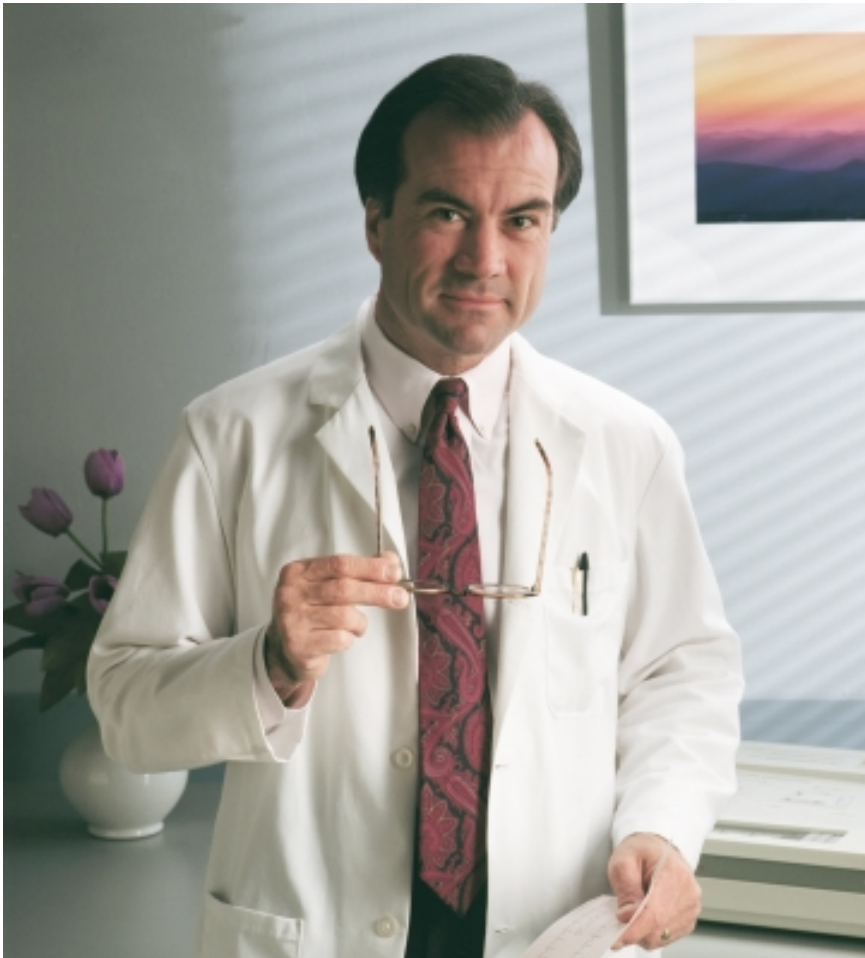
Etwa 50.000 Mal pro Jahr wird in Deutschland ein bösartiger Tumor im Dickdarm gefunden: mittlerweile damit der zweithäufigste Tumor. Dickdarmkrebs macht lange Zeit keine Beschwerden. Die Diagnose trifft die Betroffenen um so unerwarteter.

#### WAS SIND DIE URSACHEN FÜR DICKDARMKREBS?

Darmkrebs entsteht keineswegs allein nach dem Prinzip Zufall. Studien belegen: Jahrzehntelange „ungesunde“ Ernährung, ballaststoffarme Kost, Mangel an Beta-Carotin und Vitamin E, viel, besonders aber rohes Fleisch und ein hoher Anteil tierischer Fette, erhöhen das Darmkrebsrisiko.

Daneben spielen Erbfaktoren eine wichtige Rolle. Manche haben die Krebskrankheit von Vater oder Mutter geerbt (etwa 10 bis 15 %).

Bei der Mehrzahl der Darmkrebse ist jedoch die Katastrophe spontan im Laufe des Lebens aufgetreten. Nach vielen Jahren zuverlässiger Arbeit versagt das Kontrollsystem, besonders, wenn immer wieder krebsereizende Substanzen in den Darm gelangen.



### KREBSVORSORGE – RECHTZEITIGE KREBSERKENNUNG

Wie bei allen Tumorerkrankungen gilt auch bei Darmkrebs: Je früher er erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Und Darmkrebs kann frühzeitig erkannt werden. Die sicherste Methode ist die Darmspiegelung. Der Arzt sucht die gesamte Darmschleimhaut nach verdächtigen Stellen und gutartigen Schleimhautwucherungen (Polypen) ab. Denn aus Polypen entwickeln sich Darmtumoren am häufigsten. Wenn sie eine bestimmte Größe überschreiten, gelten

sie als krebserregend. Bereits während der Darmspiegelung trägt der Arzt Polypen und verdächtige Gewebestellen ab und läßt sie dann untersuchen.

Viele Tumoren bluten bereits lange, bevor sie Beschwerden machen. Mit einem Test auf Blutspuren im Stuhl (z.B.: HaemOccult) können solche Blutungen erkannt werden. So ein Test kann aber auch positiv ausfallen, wenn Sie Hämorrhoiden haben oder wenn Sie rohes Fleisch gegessen haben. Wenn Blut im Stuhl gefunden wird, sollten Sie das auf jeden Fall durch eine eingehendere Untersuchung, im Zweifel durch eine Darmspiegelung, kontrollieren lassen.

Erhöhte Aufmerksamkeit ist auch geboten, wenn plötzlich Veränderungen ohne erkennbare Ursache auftreten: zunehmender Blähbauch, langandauernde Durchfälle, chronische Verstopfung, oder wenn Ihre Stuhlgewohnheiten sich plötzlich verändern, all das kann Vorbote eines Darmkrebses sein.

Deshalb: Versäumen Sie die Krebsvorsorge nicht!

### WIE KANN DARMKREBS GEHEILT WERDEN?

Wenn der Darmkrebs noch nicht über Blut- und Lymphwege andere Organe befallen hat, dann muß er durch eine Operation radikal behandelt werden. Der erkrankte Darmabschnitt und die zugehörigen Lymphknoten werden dabei vollständig entfernt. Sind bereits Tochtergeschwülste (Metastasen) in den benachbarten Lymphknoten oder sogar bereits in Leber oder Lunge nachweisbar, dann werden ergänzend Medikamente eingesetzt. Noch vorhandene Krebszellen sollen so abgetötet werden.

**Zytostatika** blockieren die Zellteilung, und das tun sie natürlich auch bei gesunden Zellen. Deshalb haben sie starke Nebenwirkungen.

Die **Immuntherapie** ist ein neuer Ansatz: Manchmal ist es möglich, die Tumorzellen zu markieren, um sie für unsere körpereigene Abwehr leichter erkennbar zu machen. Diese Art der Tumorthherapie ist bislang gegen große Krebsgeschwülste leider machtlos, gegen kleine Metastasen oder einzelne Krebszellen allerdings äußerst wirkungsvoll.



### **DARMVERSCHLUß – ACHTUNG LEBENSGEFAHR!**

Wenn der Darminhalt nicht weitertransportiert werden kann, wird es ganz schnell ernst. Anzeichen dafür sind z. B. Erbrechen, fehlender Stuhlgang, kolikartige Bauchschmerzen und extremer Blähbauch. Selbst bei bloßem Verdacht auf so einen Darmverschluss (Ileus) muß man sofort ins nächste Krankenhaus – denn es besteht höchste Lebensgefahr! Im Krankenhaus wird erst einmal festgestellt, warum der Darm nicht mehr funktioniert.

Ist er mechanisch verlegt, dann hat man Krämpfe und Schmerzen, weil der Darm versucht, das Hindernis zu überwinden. Für so einen „mechanischen Ileus“ gibt es viele Gründe, z. B. Tumoren, entzündliche Darmkrankheiten, Leistenbrüche.

Ein Darmverschluss kann aber auch ohne ein mechanisches Hindernis auftreten. Der Darm ist dann gelähmt und inaktiv. Es rührt sich nichts mehr im Bauch. Faulige Zersetzungsprodukte gelangen durch die Darmwand in Blut- und Lymphbahnen. Der Körper wird vergiftet. Oft ist der Grund für so eine Darmlähmung eine Bauchfellentzündung.



### **WAS IST EIN KÜNSTLICHER DARMAUSGANG?**

Manchmal wird nach einer Operation ein künstlicher Darmausgang (Anus praeter oder Stoma) angelegt. Dazu wird ein gesunder Abschnitt des Darmes nach außen geleitet und dort mit der Bauchhaut vernäht. Der Darm entleert sich von da an in einen Kunststoffbeutel, der mit Hilfe eines Kleberinges auf der Haut befestigt ist. Zwar ist die Anlage eines künstlichen Darmausgangs –

sei es vorübergehend oder auf Dauer – mit gewissen Abstrichen gegenüber der gewohnten Lebensweise verbunden, er wird aber wesentlich dazu beitragen, Ursachen und Folgen Ihrer Erkrankung zu beseitigen. Zugleich bieten die heutigen modernen Versorgungssysteme einen vergleichsweise einfachen Umgang und ermöglichen ein Leben fast ohne Einschränkungen.



#### **DIVERTIKEL – KAUM DER REDE WERT?**

Mit unklaren Schmerzen fängt es an. Hinzu kommen meist Blähungen sowie Durchfall und Verstopfung im Wechsel. Die Ursache: Wandausstülpungen des Dickdarmes, sogenannte Divertikel. Sie entstehen häufig im höheren Alter aufgrund einer Schwäche der Darmmuskulatur. Haben sich am Dickdarm viele solcher kleinen Säckchen gebildet, dann spricht man von Divertikulose. In den Divertikeln fängt sich leicht Kot. Die mögliche Folge: Der Darminhalt fault und verursacht Entzündungen, die von hohem Fieber begleitet sein können, eine Divertikulitis ist entstanden.

#### **WAS HILFT BEI DIVERTIKELN?**

Die meisten Menschen merken nichts von ihren Divertikeln. Wird die Divertikulose aber entdeckt, dann sollte man sie behandeln. Oft reicht allein eine Umstellung der Ernährung. Die Darmtätigkeit muß angeregt werden. Das heißt, das Essen sollte viele Ballast- und Quellstoffe enthalten. Auch mehr Bewegung und Bauchmuskeltraining unterstützen die Darmtätigkeit. Ziel der Maßnahmen ist ein nicht zu fester und vor allem regelmäßiger Stuhlgang.

### WENN ES ABER DENNOCH ZUR ENTZÜNDUNG KOMMT?

Meistens reicht dann eine Behandlung mit Antibiotika aus. Allerdings muß sie in einem Krankenhaus durchgeführt werden, denn man darf dabei nichts essen und wird durch Infusionen ernährt. Nur wenn es wiederholt zu Entzündungen kommt, wenn Komplikationen auftreten, muß operiert werden.

### HÄMORROIDEN – EIN LÄSTIGES VOLKSLEIDEN?

Jeder Mensch hat sie, nur wenige wissen es: die Hämorrhoiden. Sie sind Teil des dreifachen Verschlusssystems unseres Darms.

Zunächst gibt es den äußeren Schließmuskel, den wir willentlich anspannen können, indem wir den Po zusammenkneifen.

Da wir nicht ständig bewußt unseren Stuhlgang kontrollieren können, gibt es zusätzlich noch den inneren Schließmuskel. Ein Muskel, der ohne unseren Willen funktioniert und sich in Wellen immer wieder schließt und öffnet.

Oberhalb dieses Ringmuskels sitzen sie, die Hämorrhoiden. Es sind sehr stark durchblutete Adern, die den Darm wie ein Polster zusätzlich abdichten.

Von „Hämorrhoiden“, besser Hämorrhoidalbeschwerden, spricht man dann, wenn sich diese Gefäßpolster durch Blutstauungen vergrößert haben und Schmerzen, Jucken und Nässen verursachen.



### WAS SIND DIE URSACHEN FÜR HÄMORRHOIDALBESCHWERDEN?

Angeborene Bindegewebsschwäche, chronische Verstopfung, Übergewicht, Durchfall, Bewegungsmangel („sitzen-de Berufe“) und zu häufige Reinigung fördern die Entstehung von Hämorrhoidalbeschwerden. Das Blut in den

Gefäßen staut sich, die Hämorrhoiden schwellen an. Juckreiz und leichte Schmerzen im Analbereich kündigen das Leiden an. Merkmale weiterer Vergrößerung sind: Der Abgang von hellrotem Blut mit dem Stuhl, Brennen aufgrund einer Entzündung der Analschleimhaut. Bleibt das Hämorrhoidal-leiden unbehandelt, können die Hä-

morrhoiden durch Pressen beim Stuhlgang oder Husten nach außen gedrückt werden. Meist gleiten sie von selbst wieder zurück. Sie können aber auch so vergrößert sein, daß sie sich nur noch mit dem Finger oder gar nicht mehr in den After zurückschieben lassen.



### WAS KÖNNEN SIE GEGEN „HÄMORROIDEN“ TUN?

Beseitigen Sie eine Verstopfung durch ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung. Reinigen Sie Ihren Po nach dem Toilettengang sorgfältig mit weichem Papier oder besser mit Öltüchern. Bewegen Sie sich mehr. Ideal sind Laufen, Schwimmen, Wandern oder Gymnastik. Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Dazu pressen Sie den Po fest zusammen, so, als ob Sie Stuhlgang unbedingt verhindern wollen. Zählen Sie dabei bis zehn und lassen dann wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20mal, wenn möglich auch mehrmals am Tag.

Die Beschwerden, nicht aber die Hämorrhoiden selbst, lassen sich auch medikamentös behandeln. Salben, Zäpfchen, spezielle Tamponaden oder Sitzbäder wirken direkt vor Ort. Sie lindern einerseits Schmerzen, Brennen und Juckreiz und wirken zudem entzündungshemmend und blutstillend, können jedoch auch Allergien verursachen. Hilft das alles nichts, dann müssen die Hämorrhoiden verödet oder chirurgisch entfernt werden.



## Adressen, die weiterhelfen können:

### **Deutsche Gesundheitshilfe (DGH) e.V.**

Sektion Magen + Darm  
Hausener Weg 61  
60489 Frankfurt/Main  
Postfach 94 03 03  
60461 Frankfurt/Main  
Tel.: 069/789 47 47 • Fax: 069/78 77 00  
E-Mail:  
Deutsche-Gesundheitshilfe-DGH@t-online.de

### **Deutsche ILCO (Ileostomie, Colostomie, Urostomie) e.V.**

Postfach 12 65 • 85312 Freising  
Landshuter Str. 30  
85356 Freising  
Tel.: 08161 - 93 43 01  
und - 93 43 02  
Fax: 08161 - 93 43 04  
E-Mail: deutsche.ilco@t-online.de

### **Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V.**

Bundesverband  
Paracelsusstr. 15  
51375 Leverkusen  
Tel.: 0214/876 08-0  
Fax: 0214/876 08-88  
E-Mail: DCCV@compuserve.com

### **CED-Hilfe e.V. – Hilfe bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**

Fuhlsbüttler Straße 401  
22309 Hamburg  
Tel.: 040/632 37 40  
Fax: 040/632 37 40

### **Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

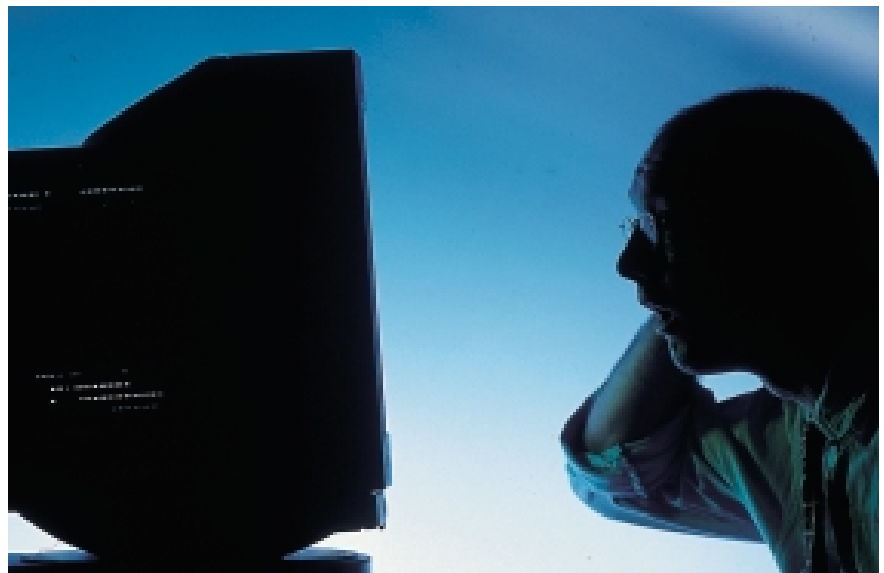
Schuhmarkt 4  
35037 Marburg  
Tel.: 06421/240 44  
Fax: 06421/229 10  
E-Mail: dgk@Kilian.de

### **Deutsche Krebshilfe e.V.**

Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn  
Tel.: 0228/729 90-0  
Fax: 0228/729 90-11  
E-Mail: blanke@krebshilfe.de

### **Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen**

Albrecht-Achille-Straße 65  
10709 Berlin  
Tel.: 0 30/8 91 40 19  
Fax: 0 30/8 93 40 14



Bei der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin erhalten Sie allgemeines Informations- und Aufklärungsmaterial über Selbsthilfegruppen. Weitergegeben werden auch

Bundeskontakt-Adressen von Selbsthilfereinigungen zu den verschiedensten Erkrankungen, Behinderungen, seelischen und sozialen Problemen sowie Kontaktadressen von

professionellen Selbsthilfekontaktstellen auf örtlicher und regionaler Ebene. NAKOS können Sie auch im Internet unter der Adresse <http://www.nakos.de> erreichen.



**Mit uns geht's Ihnen gut.**

**Zehn Gründe für die Wahl einer ausgezeichneten Krankenkasse!**

**Service**

● *"Alle Anliegen werden am Eingangstag bearbeitet. Spätestens innerhalb von drei Tagen erhält der Kunde eine Antwort."*

● *"Sämtliche Geldleistungen werden innerhalb von 24 Stunden gutgeschrieben."*

● *"Die GEK bietet die bedarfsgerechten Leistungen zu einem kerngesunden Beitrag an."*

● *"Die GEK-Mitarbeiter sind montags bis donnerstags von 7 bis 17.30 Uhr und freitags von 7 bis 16.00 Uhr durchgängig erreichbar. Per Fax und Anrufbeantworter sogar 24 Stunden täglich."*

**Erreichbarkeit**

● *"Kostenlose Familienversicherung: Ehegatten und Kinder sind bei der GEK kostenlos mitversichert."*

**Leistung**

● *"GEK-Mitglieder werden unkompliziert, kompetent und vor allem persönlich betreut. Der garantierte 24-Stunden-Service, auch bei Beschwerden, ist für die GEK selbstverständlich."*

● *"Die GEK bietet zu den umfassenden Leistungen einer gesetzlichen Krankenkasse höchstmöglich zulässige Mehrleistungen."*

**Zufriedenheit**

● *"Kundenfreundlichste Krankenkasse Deutschlands: Bestnote bei einer Leserumfrage der Wirtschaftszeitschrift Capital 1996 und zweimal in Folge Bestnote beim Deutschen Kundenbarometer 1997 und 1998."*

● *"Sieben Tage in der Woche, täglich 24 Stunden lang, erreichen Sie die GEK im Internet. Einfach <http://www.gek.de> wählen."*

● *"Die GEK macht sich für den Kunden stark. Sie profitieren von mehr als 120 Jahren Kompetenz als Gesundheitsdienstleister und Anwalt der Versicherten."*

**Kompetenz**

Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Fachausschuß der Bundesärztekammer, unterstützt die Bemühungen der Gmünder Ersatzkasse, ihre Versicherten umfassend über verschiedene Krankheitsbilder zu informieren.

Diese Reihe von Ratgebern zu unterschiedlichen Krankheiten wurde mit

fachlicher Unterstützung und redaktioneller Mitarbeit der Arzneimittelkommission erarbeitet. Das bessere Verständnis für die Krankheiten soll dazu beitragen, mit ihnen bewußter umzugehen und sich aktiv in größerer Selbstverantwortung am Heilungs- und Gesundungsprozeß zu beteiligen. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft wünscht der Gmü-

nder Ersatzkasse und ihren Versicherten, daß die Broschüren den in sie gesetzten Ansprüchen genügen und von den Patienten angenommen werden.

Dr. med. Karl-Heinz Munter

Geschäftsführer der Arzneimittelkommission  
der deutschen Ärzteschaft



**ARZNEIMITTELKOMMISSION  
DER DEUTSCHEN ÄRZTESCHAFT**

G E K - G E S U N D H E I T S - I N F O T H E K

