

Ein empfindliches System

Es brennt in der Speiseröhre, es grummelt im Magen, es rumpelt im Darm – haben Sie auch des Öfteren das Gefühl, das irgendetwas mit Ihrem Verdauungssystem nicht stimmt? Auf den ersten Blick ist das auch nicht verwunderlich, denn „Schwachstellen“ bietet der menschliche Verdauungstrakt zur Genüge. Allein aufgrund seiner stattlichen Länge von insgesamt rund zwölf Metern, wovon der Darm den Großteil für sich beansprucht. Blähungen, Verstopfung, Magenschmerzen, Durchfall – die Liste möglicher Magen-Darm-Beschwerden ist lang. Meist sind die Symptome harmloser Natur. Gerade jetzt in der Weihnachtszeit, in der kulinarische Ausschweifungen an der Tagesordnung sind und unser Verdauungssystem auf eine harte Probe stellen. Die Beschwerden können jedoch auch auf eine Erkrankung aufmerksam machen – vor allem, wenn sie anhalten. Was sind die häufigsten Magen-Darm-Krankheiten? Wie erkennt man sie? Wie wird man sie wieder los? Und welche Therapien verhelfen bei chronischen Krankheiten zu mehr Lebensqualität? Die Antworten darauf finden Sie in dieser Lektüre. Viel Spaß beim Lesen!



Nadine Effert
Chefredakteurin

PRÄVENTION

3 Leitartikel

Unser Magen-Darm-Trakt vollbringt täglich Höchstleistungen. Vor allem der Darm wurde lange Zeit unterschätzt. Ist er krank oder seine Flora nicht im Gleichgewicht, wirkt sich dies auf den gesamten Organismus aus.

4 Magen-Darm-Grippe

Plötzlich Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall: In der kalten Jahreszeit treibt der Norovirus wieder sein Unwesen. Wie man sich vor einer Ansteckung schützen kann und warum viel trinken wichtig ist.

5 Darmkrebs

Früh erkannt lässt sich Darmkrebs gut behandeln. Daher sollte die Krebsvorsorge ab dem 55. Lebensjahr zum Pflichtprogramm gehören. Französische Wissenschaftler wollen uns lieber früher zur Untersuchung schicken.

6 Darmreinigung

Eine Darmspiegelung kann nur dann erfolgreich verlaufen, wenn der Arzt freie Sicht hat. Dafür ist eine gründliche Darmreinigung Voraussetzung. Wer diese vor dem Fasten in Eigenregie durchführt, sollte Pro und Contra abwägen.

ERKRANKUNGEN

7 Sodbrennen

Wer hemmungslos schlemmt, macht oft mit einem unangenehmen Brennen hinter dem Brustbein Bekanntschaft. Taucht Sodbrennen jedoch regelmäßig auf, ist es mit Mitteln aus der Apotheke nicht getan.

8 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Durchfall und Bauchkrämpfe – das sind die Hauptsymptome von Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und mikroskopischer Kolitis. Was die Krankheiten unterscheidet und welche neuen Therapieansätze es gibt.

10 Adipositas

Wer starkes Übergewicht hat, gefährdet seine Gesundheit. Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten, das sind nur einige Begleiterscheinungen. Warum bei adipösen Menschen oft nur eine OP hilft.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

12 Hämorrhoiden und Analfisteln

Wenn man eine Sache schnell wieder loswerden will, dann sind das unangenehme Symptome nahe dem Darmausgang beziehungsweise im Analbereich. Welche Therapien bei Hämorrhoiden oder Analfisteln helfen.

14 Heil- und Vitalpilze

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schwört seit Langem auf die Wirkung von speziellen Pilzen. Welche Sorten infrage kommen und wie die Pilze auf natürliche Weise die Darmgesundheit unterstützen.

LEITARTIKEL

Unser Gehirn im Bauch

Der Magen-Darm-Trakt des menschlichen Körpers ist ein komplexes Transport- und Verarbeitungssystem mit einem echten Eigenleben. Nicht nur die Verdauung wird hier geregelt: Der Darm ist auch zentral für unser Immunsystem. Und neue Erkenntnisse besagen, er hätte sogar unsere psychische Gesundheit fest im Griff.

Von Wiebke Toebelmann

Abgewissen, durchgekaut und runtergeschluckt: Ist Essen erst mal in unserem Schlund verschwunden, machen wir uns wenig Gedanken über das, was dann damit passiert. Dabei begeben sich die Nahrungsbrocken auf eine faszinierende Reise durch unseren Magen-Darm-Trakt.

Ganze drei Tage lang ist jede von uns verzehrte Mahlzeit darin unterwegs. Der Magen ist dafür zuständig, das Gegessene zu einem dünnen Brei zu verarbeiten, aus dem sich der Dünndarm dann das holt, was unser Blutkreislauf braucht: wertvolle Nährstoffe und Energie. Der Dickdarm wiederum macht das Flüssige wieder fest: Nun entsteht Stuhl in seiner bekannten Konsistenz, der ausgeschieden wird.

Verdauung: Verkehrsregelung mal anders

Ein Prozess, der so einfach klingt und doch so hochkomplex ist – und natürlich irgendwo gesteuert werden muss. Organisiert wird er durch das „Gehirn im Bauch“, unseren Darm, der von hundert Millionen Nervenzellen umschlossen ist. Wie eine gut aufgestellte Verkehrspolizei winkt er gut verträgliche Nahrung durch bis zur Ausscheidung, lässt andererseits aber auch schwer verdaulichen Darminhalt noch etwas länger liegen, damit er besser zersetzt werden kann. Der Transport gerät durch Faktoren wie schlechte Ernährung leicht ins Wanken, sodass Durchfall, Verstopfung oder Bauchweh die Folge sein können. Rot sieht das intelligente Darm-Kontrollsystem bei Giftstoffen

und reagiert im unangenehmsten Fall mit dem radikalen Rücktransport, der mit Erbrechen über der Kloschüssel endet. Galt der Darm früher als nicht mehr als ein Transportschlauch für Nahrungsbrei, ist heute bekannt, dass weit über die Hälfte der Immunzellen unseres Abwehrsystems an der Dickdarmschleimhaut sitzen. Diese starke Armee aus Zellen hat Verstärkung durch Milliarden von Bakterien – unsere Darmflora.

Die Seele im Darm

Der Darm ist also ein Wunderwerk mit erstaunlichen Fähigkeiten. Besonders interessieren sich Forscher zurzeit für seine enge Verknüpfung mit unserem Gehirn, die durch spannende neue Studien untersucht wird. So soll der Darm sogar Einfluss auf unsere Psyche haben. Umgekehrt wissen wir schon lange, dass Sorgen, Trauer, Stress und Ängste unsere Darmaktivität bremsen oder anregen können: Der Ausspruch „Das macht mir Bauchschmerzen“ spricht Bände. Neurowissenschaftler aus Irland, den USA, Österreich und Deutschland legen nun Thesen vor, die belegen wollen, dass eine gestörte Darmflora Angsterkrankungen oder Depressionen verursachen kann. Der Einsatz von Darmbakterien könnte also zumindest helfen, solche Beschwerden zu lindern. Probiotische Joghurtprodukte gehören zu diesem Therapieansatz.

Pflege und Vorsorge

Angesichts der Tatsache, wie zentral der Magen-Darm-Trakt für so viele Aspekte unseres Lebens und Wohl-

befindens ist, liegt es auf der Hand, dass wir gut für ihn sorgen müssen. Umso wichtiger, auf Warnzeichen zu achten. Dazu gehören etwa Sodbrennen, Magendruck und Übersäuerung, die eine Magenspiegelung erforderlich machen können. Dass etwas mit dem Darm nicht stimmt, zeigt sich oft durch Blut im Stuhl, Durchfall oder Gewichtsverlust. Solchen Symptomen muss unbedingt auf den Grund gegangen werden. Steckt zum Beispiel eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn dahinter? Oder harmlose Hämorrhoiden? Vor allem, wenn es um den Darm und seine Ausscheidungen geht, gehen viele Menschen aus Scham nicht oder erst bei starken Beschwerden zum Arzt. Der Arztbesuch ist aber wichtig, um ernsthafte Erkrankungen ausschließen oder auch therapieren zu können. Darüber hinaus können wir auch täglich etwas für unseren Verdauungsapparat tun: Viel Flüssigkeit trinken sowie vitaminreiche, abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Kost helfen, dieses Wunderwerk am Laufen zu halten.

Wie oft hatten Sie in den letzten 12 Monaten Magen- oder Darmbeschwerden? in Deutschland 2017



Quelle: Statista-Umfrage, 2017

ANZEIGE

Stoppen Sie Sodbrennen!

Behalten Sie die Säure,
wo sie hingehört: im Magen

www.linxforlife.de



Norovirus: Ein ungebetener Gast

Der Winter hat durchaus seine schönen Seiten: Schnee, Glühwein, funkelnde Weihnachtsbeleuchtung überall. Doch mit der Kälte gehen immer wieder auch Krankheitswellen einher, die unsere Vorfreude auf die Feiertage trüben. Derzeit machen insbesondere Brechdurchfall verursachende Noroviren von sich reden.

Von Katja Müller

Wenn sie zuschlägt, geht oft nichts mehr: die Magen-Darm-Grippe, im Fachjargon Gastroenteritis genannt. Wir fühlen uns schwach, machen das Badezimmer zu unserem zweiten Zuhause und hoffen, dass es schnell vorbeigeht. Nicht selten sind Noroviren schuld an unserem Elend. Wer sich mit ihnen infiziert, leidet meist unter schwallartigem, heftigem Erbrechen, starken Durchfällen, Übelkeit, Schmerzen, erhöhter Temperatur und Mattigkeit. Diese Viren sind für einen Großteil aller nicht bakteriell bedingten Gastroenteritiden bei Er-

wachsenen verantwortlich. Allein 2016 wurden dem Robert Koch-Institut (RKI) 84.575 Fälle gemeldet. Vor allem Kinder unter fünf und Senioren über 70 Jahren sind betroffen.

Hygiene ist das A und O

Noroviren sind hochansteckend. Wenn ein Erkrankter die Erreger über den Stuhl oder das Erbrochene ausgeschieden hat, können kleine Partikel an Sanitäreinrichtungen oder Händen zurückbleiben. So verbreitet sich das Virus rasch über unseren Kontakt mit kontaminierten Gegenständen und Lebens-

mitteln. Die Inkubationszeit beträgt etwa sechs bis 50 Stunden. Eine Impfung gibt es bislang nicht, gründliche Hygiene – wie etwa regelmäßiges Händewaschen – kann jedoch vorbeugen. In Krankenhäusern sollte bereitstehendes Desinfektionsmittel genutzt werden. Besondere Vorsicht gilt, wenn es Familienmitglieder oder Mitbewohner getroffen hat. Hier kann es helfen, Abstand zu halten, Einweghandschuhe zu tragen, Flächen zu reinigen und Textilien bei mindestens 60 Grad zu waschen.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Wer sich trotzdem ansteckt, sollte Ruhe bewahren. Meist ist der Spuk nach zwölf bis 48 Stunden vorüber. Todesfälle gibt es eher selten, die Letalität lag laut RKI zuletzt bei 0,02 Prozent. Doch durch den Brechdurchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Elektrolyte. Zum Ausgleich sollten Erkrankte und insbesondere Kinder viel Wasser und Tee trinken. Auch leicht verdauliche Lebensmittel wie etwa Zwieback können helfen. Im Zweifel kommen auch spezielle Präparate wie Elektrolytlösungen aus der Apotheke oder Mittel gegen Durchfall und Erbrechen infrage. Bei Letzteren ist jedoch unbedingt die Packungsbeilage zu studieren, auf die richtige Dosierung zu achten und im Zweifel Rücksprache mit dem Haus-

arzt zu halten. Auch bei schweren Fällen, vor allem bei Kleinkindern, Senioren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem, sollte dieser hinzugezogen werden. Denn ihnen kann der Flüssigkeitsverlust gefährlich werden, unter Umständen ist sogar ein Krankenhausaufenthalt notwendig. ●

Wussten Sie schon, dass ...

- dem Robert Koch-Institut nur im Labor nachgewiesene Fälle gemeldet werden und somit die Zahl der jährlichen Norovirus-Infektionen weitaus höher liegt?
- der Körper die Erreger auch nach Abklingen der Symptome noch für einige Tage mit dem Stuhl ausscheidet?
- es daher wichtig ist, die Erkrankung gut auszukurieren, und auch in den Tagen danach auf sorgfältige Hand- und Toilettenhygiene zu achten?
- Betroffene mindestens zwei Tage nach der Erkrankung noch zu Hause bleiben sollten, da in dieser Zeit das Ansteckungsrisiko noch erhöht ist?

Regelmäßiges Händewaschen ist der beste Schutz vor einer Infektion.



GASTBEITRAG

Schnellere Hilfe gegen ein dickes Problem

In Deutschland gelten 1,4 Millionen Menschen als morbid adipös (BMI über 40). Die chronische Adipositas geht mit weiteren Folgeerkrankungen wie Diabetes, Asthma, Arthrose, Bluthochdruck und Schlafapnoe einher. Zudem ist das Risiko für Krebs erhöht. Joachim M. Schmitt,

Geschäftsführer und Vorstandsmitglied BVMed – Bundesverband Medizintechnologie, wünscht sich ein positiveres Klima und schnellere Unterstützung für Betroffene.

Gewicht abzunehmen und auch dauerhaft zu halten ist, für die Patienten aus vielerlei Gründen wichtig. „Das ist allerdings nicht so einfach. Denn erlangtes Übergewicht wird energisch durch neuroendokrine Antworten verteidigt“, erläuterte Experte Prof. Dr. Thomas Hüttl von



der chirurgischen Klinik München-Bogenhausen kürzlich auf einem Medientseminar von Aktion Meditech. Zudem seien viele Abnehmprogramme nicht langfristig genug angelegt und für Menschen mit einem BMI über 50 lägen überhaupt keine Konzepte vor, so der Experte. Ein chirurgischer Eingriff kann Patienten mit einem BMI von 40 und mehr helfen, bei denen konservative Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben. Durch Verkleinerung des Magens wird die Nah-

rungszufuhr begrenzt oder durch Ausschalten eines Dünndarmabschnittes die Kalorienaufnahme verringert. Gängige Methoden sind Magenbypass und Schlauchmagen.

Der chirurgische Eingriff ist Bestandteil eines langfristig angelegten multidisziplinären Therapiekonzepts. Um die Kostenersatzung für den chirurgischen Eingriff müssen die Patienten aber je nach Bundesland teilweise lange kämpfen, beklagte Hüttl die eklatante Unterversorgung.

Laut DAK-Report 2017 erhalten nur 5,6 Prozent der Betroffenen eine Behandlung. Der medizintechnische Fortschritt muss hier schneller beim Patienten ankommen.

Vorsorge: Screening ab 45?

Ohne Beschwerden zum Arzt und sich freiwillig einer Darmspiegelung unterziehen? Klingt unlogisch, kann aber durchaus lebensrettend sein, wenn es um das Thema Darmkrebs geht. Ab 55 hat man Anspruch auf die Vorsorgeuntersuchung. Warum Wissenschaftler aus Frankreich eine Anpassung des Alters fordern und warum gerade Männer davon profitieren könnten.

Von Nadine Effert

Darmkrebs ist ein raffinierter Geselle, denn er kommt auf leisen Sohlen und bleibt folglich für lange Zeit unbemerkt. Auf der Liste der häufigsten Krebsarten in Deutschland rangiert er auf Platz zwei. Besonders das Alter spielt eine Rolle: Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko. Daher empfehlen nicht nur die Experten des Deutschen Krebsinformationsdienstes ab diesem Alter regelmäßig zur Darmkrebsvorsorge zu gehen. Doch welche Untersuchungen gehören zum sogenannten Screening überhaupt dazu?

Spiegelung kann echte „Vorsorge“ sein

Ab 50 können Männer und Frauen jährlich ihren Stuhl untersuchen lassen. Mit einem sogenannten immunologischen Stuhltest werden auch kleinste Blutmengen nachgewiesen, die auf einen Tumor hinweisen können. Ab 55 gehört eine Darmspiegelung dazu, bei der der Darm – bei Unauffälligkeiten alle zehn Jahre – mit einem Endoskop von innen inspiziert wird. Im Rahmen der Koloskopie können Tumoren in einem frühen Stadium entdeckt werden, was die Heilungschancen immens erhöht. Und: Krebsvorstufen wie zum Beispiel Schleimhaut-Polypen, können durch die Untersuchung gefunden und entfernt

werden, bevor sie sich zu einem Tumor entwickeln. Heißt: Die Darmkrebsvorsorge kann Leben retten und auch vor Krebs schützen.

Neuerkrankungsrate gesunken

Am Sinn der Krebsvorsorge gibt es nichts zu rütteln. Das belegen auch Zahlen, die das Robert Koch-Institut (RKI) in diesem Jahr veröffentlicht hat. Ein Ergebnis: Die Neuerkrankungsrate für Darmkrebs ist seit 2003 um etwa 16 Prozent gesunken. „Der in Deutschland erkennbare Rückgang der Inzidenz in den letzten Jahren, vor allem für die unteren Darmabschnitte, spricht insgesamt für einen positiven Einfluss der Früherkennungs-Koloskopie, die Versicherten seit 2002 angeboten wird“, so das RKI. Trotz der positiven Entwicklung werden aktuell Stimmen laut, die eine Anpassung des empfohlenen „Screening-Alters“ für sinnvoll halten. Grund sind neue Erkenntnisse darüber, in welcher Altersgruppe Veränderungen im Darm auffällig zunehmen.

Erste Auffälligkeiten zeigen sich früher

Eine dieser Studien wurde im Oktober in Barcelona auf der United European Gastroenterology Week (UEGW) vorgestellt. Dr. David Karsenti und sein

Team von der Clinique de Paris-Bercy in Charenton-le-Pont hatten die Daten von 6.027 Koloskopien analysiert. Das Resultat: Die Rate der entdeckten Neoplasien stieg bereits ab dem 45. Lebensjahr erheblich, nämlich um 400 Prozent im Vergleich zur Altersgruppe der 40- bis 44-Jährigen. Zudem war die Rate um acht Prozent höher als in der Gruppe der 50 bis 54-Jährigen. Unter Neoplasien versteht der Mediziner eine Neubildung von Körpergewebe, aus der auch ein Tumor entstehen kann. Auch die Rate der Darm-Polypen stieg bei den 45- bis 49-Jährigen deutlich an.

Insbesondere für Männer sinnvoll

In einer Mitteilung zum Kongress fasst Dr. Karsenti die Ergebnisse zusammen: „Ungeachtet der Art des Screenings macht unsere Studie deutlich, dass die Darmkrebs-Früherkennung bereits ab einem Alter von 45 Jahren beginnen sollte.“ Ob aus der Forderung eine offizielle Empfehlung wird und die Krankenkassen nachjustieren – ist noch offen. Einen Vorstoß in diese Richtung gab es bereits 2014, als die AOK Baden-Württemberg als erste gesetzliche Kasse die Kosten für die Darmspiegelung bereits ab 50 übernimmt, vorausgesetzt der Versicherte nimmt an einem speziellen Haus- und Facharztprogramm teil. Vor

allem für Männer ist eine frühere Vorsorge sinnvoll, da sie im Schnitt fünf Jahre früher an Darmkrebs erkranken als Frauen.

So senken Sie Ihr Darmkrebsrisiko

Eine Analyse des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam ergab: Wer gesund lebt, hat ein um 40 Prozent verringertes Darmkrebsrisiko als jemand mit einem sehr ungesunden Lebensstil.

Daher gilt:

- Halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich.
- Bewegen Sie sich ausreichend.
- Essen Sie wenig rotes und verarbeitetes Fleisch, dafür genügend Lebensmittel, die viel Nahrungsfasern enthalten, zum Beispiel Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte.
- Trinken Sie wenig Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Und: Gehen Sie zur Darmkrebs-Vorsorge!

WERBEBEITRAG | PRODUKTPORTRÄT

Darmkrebs früh erkennen – machen Sie mit!

Seit dem 1. April 2017 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der geänderten Krebsfrüherkennungsrichtlinie die Kosten für immunologische Tests zur Früherkennung von Darmkrebs bei Erfüllung spezifischer Testkriterien und Anforderungen.

Zur Gruppe dieser quantitativen Fecal Immunochemical Tests (FIT) gehört der OC-Sensor. Dieser Test kann mithilfe von spezifischen Antikörpern gegen humanes Hämoglobin zuverlässig geringste Mengen menschlichen Blutes im Stuhl nachweisen. Positive Testergebnisse sollten mittels einer Darmspiegelung abgeklärt werden, sie können auch harmlose Ursachen haben, etwa Hämorrhoiden. Im Gegensatz zum her-

kömmlichen Guajaktest sind keine Diätmaßnahmen für den Teilnehmer erforderlich. Die innovativen OC-Sensor Proberöhrchen ermöglichen eine einfache, hygienische Testdurchführung und tragen somit zu einer besseren Akzeptanz mit bis zu zwölf Prozent höheren Beteiligungsraten bei.

Als weltweiter Marktführer mit über 75 Millionen Tests pro Jahr ist der OC-Sensor FIT umfangreich in internationalen klinischen Studien evaluiert und wird bereits in vielen nationalen Screening-Programmen eingesetzt. Im Vergleich zum Guajak zeichnet sich FIT-Screening mit OC-Sensor durch zwei bis dreifach höhere Nachweisraten für Darmkrebs und insbesondere dessen Vorstufen aus.



Darmkrebs früh erkennen: einfach und zuverlässig mit OC-Sensor FIT

Die Auswertung des OC-Sensor FIT erfolgt präzise und vollautomatisiert in medizinischen Laboratorien mit modernster Analysentechnik.

www.fit-screening.de

Die richtige Vorbereitung macht's

Ob eine Spiegelung im Rahmen der Krebsvorsorge oder eine Operation am Darm – für beide Maßnahmen ist eine gründliche Darmreinigung das A und O. Das Durchspülen des Verdauungsorgans wird auch ohne medizinische Notwendigkeit etwa im Vorfeld von Fastenkuren angewendet. Schulmedizinisch ist dies jedoch nicht ganz unumstritten.

Von Wiebke Toebelemann

Um Darmkrebs festzustellen, bedarf es einer Koloskopie, also einer Spiegelung des Organs. Würde er nicht zuvor kräftig „ausgeputzt“, ist es dem Arzt aber nicht möglich, auch kleine Wucherungen, sogenannte Polypen, zu erkennen. Der freie Blick auf die Darmwände ist also wichtig und nur ohne Speise- und Flüssigkeitsreste gegeben. Ein Vorgang, der

auch Lavage genannt und mit abführenden Lösungen durchgeführt wird. Diese enthalten zumeist entweder Polyethylenglykol (PEG) oder Natriumphosphat. PEG wird am Nachmittag des Vortags eingenommen, die zweite Dosis wenige Stunden vor der Koloskopie selbst. Natriumphosphat wird wiederum morgens und abends am Tag vor der Prozedur eingenommen. Wichtig ist es, zusätzlich viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Empfohlen werden 250 Milliliter pro Stunde am Vortag. Keine leichte Aufgabe für Trinkmuffel, aber da die Flüssigkeiten frei wählbar sind – selbst Limonaden sind erlaubt –, durchaus machbar. Ab dem ersten Verzehr der Abführ-Trinklösung sollte übrigens eine Toilette immer in Reichweite sein. Der Stuhl verflüssigt sich und nimmt an Volumen zu, was zu einer vermehrten Darmbewegung führt. Sieht er schließlich hell und fast klar aus? Dann wurde alles richtig gemacht, und die Darmspiegelung kann losgehen. Deren Vorbereitung beginnt übrigens bereits ein wenig vorher: Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen DGVS empfiehlt, vier Tage vor der Koloskopie jegliche Körnerkost vom Speiseplan zu streichen, egal ob Müsli oder Vollkornbrot, aber auch Kiwi, Mohn oder Nüs-

se. Der Grund ist simpel: Die Körnchen können an den Darmwänden haften bleiben und das Endoskop schlicht verstopfen.

Darmspülungen für die Gesundheit

Die Darmreinigung ist Standardprozedere vor einer Koloskopie. Aber auch in der Alternativmedizin oder als Vorbereitung auf eine Fastenkur kommt sie zum Einsatz als sogenanntes ausleitendes Verfahren: Giftstoffe sollen heraus transportiert, das Immunsystem gestärkt und auch Krankheitsbilder wie etwa Allergien und Arthritis verbessert werden. Bei der Darmreinigung in der Naturheilkunde handelt es sich zumeist um eine Darmspülung: Rektal wird mittels eines Schlauches Wasser in den Darm geleitet, während über einen zweiten Schlauch die Darminhalte hinausgelangen. Der Einsatz von 50 bis 60 Litern Wasser sind keine Seltenheit bei einer Darmspülung. Anders funktioniert das sogenannte Klistier-Verfahren, bei dem lediglich fünf bis 200 Milliliter Wasser rektal eingespritzt werden – ein klassischer Einlauf.

Entschlackung – alles Hokuspokus?

Wie sinnvoll Darmspülungen sind, darüber wird seit vielen Jahren debattiert.

Verfechter der Methode glauben, dass der Darm in regelmäßigen Abständen von aufgebauter Schlacke befreit werden sollte. Die Schulmedizin hingegen bestreitet dies: Die normale Darmtätigkeit sei vollkommen ausreichend zur Entfernung von Giftstoffen. Die Annahme, dass sich schädliche Rückstände über gewisse Zeit im Darm ablagern, basiert auf Ideen von Otto Buchinger, der 1935 das Wort „Entschlacken“ als Erster auf Tapet brachte. Er verglich den Darm mit Hochöfen, die ebenfalls regelmäßig von Rückständen gereinigt werden sollten.

Für die Notwendigkeit von Darmspülungen gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Die Autoren einer US-Studie im „Journal of Family Practice“ weisen sogar auf Gefahren hin, wie etwa Verletzungen der Darmwand bei unsachgemäßer Durchführung. Zudem sollten Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa die Finger davon lassen, ebenso jene, die kürzlich am Darm operiert wurden und Patienten mit Herz- oder Nierenproblemen. Generell verweist die Schulmedizin darauf, in die Aktivitäten der Darmbakterien und die sensible Schleimhaut nicht einzugreifen.

Eine Darmreinigung erfordert das Trinken von großen Flüssigkeitsmengen.



WERBEBEITRAG | PRODUKTPORTRÄT

Darmreinigung komfortabel und effizient

Zu große Flüssigkeitsvolumina, Anwendungsschwierigkeiten sowie Angst vor Nebenwirkungen: Kennen Sie diese Bedenken vor einer Darmreinigung? Das muss nicht sein. Denn mit EZICLEN® gibt es eine anwenderfreundlichere Option zur effektiven Darmreinigung.

EZICLEN® ist ein osmotisch wirksames Präparat mit einer hohen Reinigungseffektivität aller Kolonabschnitte, insbesondere des schwer zu reinigenden rechten Kolons (Dickdarms). In der

Regel kann dadurch zum Beispiel im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung der Darm vollständig inspiziert und somit die Krebsfrüherkennung deutlich verbessert werden. Der Wirkmechanismus des Laxativs beruht primär auf einer vermehrten Wasserbindung im Darm, die zu erhöhter Darmtätigkeit und letztlich zur Reinigung des Verdauungsorgans führt. Neben der in Studien nachgewiesenen sehr guten Reinigungsleistung und Sicherheit, erfüllt EZICLEN® viele Anforderungen an ein anwenderfreundliches Präparat.

Hohe Patienten-Compliance

Durch die Zusammensetzung aus Natrium-, Magnesium- und Kaliumsulfat genügt ein geringeres Volumen an Wirkstofflösung als bei anderen, beispielsweise auf Polyethylenglykol (PEG) basierenden Lösungen. Die Vorteile: eine gute Verträglichkeit und eine patientenfreundlichere erforderliche Trinkmenge



EZICLEN® Konzentrat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

(zwei Anwendungen von jeweils nur 0,5 Liter Wirkstofflösung zuzüglich jeweils ein Liter klare Flüssigkeit) – und das mit Fruchtgeschmack. Darüber hinaus trägt die meist gute zeitliche Steuerbarkeit der Darmentleerung von normalerweise zwei

bis drei Stunden zur alltagsgerechten Handhabung bei. EZICLEN® ist laut Wirksamkeitsstudien bei bis zu 97 Prozent aller Darmreinigungen erfolgreich und eignet sich für die Mehrheit aller Patienten, einschließlich älterer Patienten.

www.allergan.de

EZICLEN® Konzentrat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen, Wirkstoffe: Natriumsulfat, Magnesiumsulfat-Heptahydrat, Kaliumsulfat EZICLEN® wird bei Erwachsenen eingesetzt, um den Darm vor einem medizinischen oder chirurgischen Eingriff an diesem zu reinigen. EZICLEN® wird nicht zur Behandlung von Verstopfung angewendet. Das Arzneimittel enthält 247,1 mmol (oder 5,684 g) Natrium und 35,9 mmol (oder 1,405 g) Kalium pro Flasche. Zu beachten bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion u. bei Patienten, die eine kontrollierte Natriumdiät, oder eine kontrollierte Kaliumdiät einhalten müssen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Stand: November 2016
Ipsen Pharma GmbH, 76275 Ettlingen. Mitvertrieb: Allergan Pharmaceuticals International Ltd, Clonsough Industrial Estate, Coolock, Dublin 17, Irland.

Das Leiden kommt in Schüben

Ist von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen die Rede, denken viele an Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Häufig in Vergessenheit gerät jedoch die mikroskopische Kolitis, die ebenfalls mit unzähligen durchfallartigen Stuhlgängen einhergeht. Wichtig, um Betroffenen helfen zu können, ist eine exakte Diagnose. Hoffnung auf Linderung der Beschwerden macht nun eine aktuelle Studie zur Transplantation von Fremdstuhl.

Von Tobias Lemser

Wer jemals heftigen Durchfall hatte, weiß, wie sehr einen dies „ins Schwitzen“ bringen kann. Insbesondere Außer-Haus-Termine werden schier undenkbar, geschweige denn ein beruflicher Alltag. Das Gute: In der Regel ist die Erkrankung – egal ob verdorbene Lebensmittel oder umher fleuchende Viren daran schuld sind – zeitlich begrenzt, und die Beschwerden verschwinden so schnell wie sie gekommen sind. Anders jedoch, wenn der Durchfall anhält und einem das Leben zur Hölle macht: So wie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, an denen hierzulande bis zu 500.000 Menschen leiden.

Unzählige wässrige Stuhlgänge

Besonders häufig sind die Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Während bei Morbus Crohn die gesamte Darmwand entzündet ist und den gesamten Verdauungstrakt erfassen kann, kommt es bei der Colitis ulcerosa zu einer krankhaft gesteigerten Immunreakti-



Krampfartige Bauchschmerzen sind ein typisches Symptom.

on, wobei sich die Dickdarmschleimwand entzündet. Typischerweise verläuft diese Darmerkrankung in Schüben, sodass sich Phasen mit und ohne Beschwerden abwechseln. Welche Ursachen dahinterstecken, ist noch ungeklärt. Wissenschaftler vermuten eine genetische Veranlagung sowie eine Fehlfunktion des Immunsystems. Neben krampfartigen Bauchschmerzen klagen Betroffene vor allem über blutige und schleimige Durchfälle, die in besonders schweren Fällen mit bis zu 30 Stuhlgängen pro Tag auftreten können. Zudem fühlen sich viele Patienten abgeschlagen und leiden unter Fieber, Gewichtsverlust sowie Blutarmut. Allerdings variieren die Symptome – wie auch bei Morbus Crohn – von Mensch zu Mensch.

Durchfallssymptome pathologisch abklären

Ähnlich bei der mikroskopischen Kolitis, einer weiteren Form chronisch-entzündlicher Dickdarmerkrankungen. Doch wie grenzt sie sich ab und wie kann überhaupt eine exakte Diagnose getroffen werden, um zielgerichtet zu therapieren? Fakt ist: Anders als bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist die mikroskopische Kolitis selbst mithilfe modernster bildgebender Verfahren per Koloskopie nicht mit bloßem Auge zu erkennen – ein Grund, weshalb die Erkrankung in nicht wenigen Fällen unentdeckt bleibt. Weiterer Unterschied: Während Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eher zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr diagnostiziert werden, tritt die mikroskopische Kolitis zumeist im fünften und sechsten Lebensjahrzehnt auf. Viele Patienten berichten zumeist von chronisch-wässrigen, aber nicht blutigen Stuhlgängen. Um Fehldiagnosen auszuschließen, sind eine Gewebeentnahme an verschiedenen Stellen der Dickdarmschleimhaut und eine anschließende mikroskopische Untersuchung

unerlässlich. Findet der Pathologe darin vermehrt Entzündungsherde, ist die Diagnose gesichert. Neue Studien gehen davon aus, dass es jährlich pro 100.000 Einwohner etwa zehn bis 25 Neuerkrankungen gibt. Jedoch gilt eine nicht unerhebliche Dunkelziffer als wahrscheinlich. Damit Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, wie der mikroskopischen Kolitis, der Weg zum Spezialisten erleichtert wird, hat der Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng) eine Zertifizierung zur „CED-Schwerpunktpraxis im bng“ eingeführt. Bislang stehen bereits 200 solcher CED-Schwerpunktpraxen deutschlandweit zur Verfügung. Wer eine solch spezialisierte Praxis in unmittelbarer Nähe sucht, bekommt über den Arzt-Finder auf dem Patientenportal der Magen-Darm-Ärzte Hilfe.

Symptome gehen deutlich zurück

Neben bestimmten Medikamenten und immunologischen Reaktionen könnte das Rauchen ein wesentlicher Risikofaktor für eine mikroskopische Kolitis sein. „Epidemiologische Daten aus verschiedenen Ländern deuten darauf hin, dass Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern mehr als doppelt so oft betroffen sind und mehr als zehn Jahre früher daran erkranken“, sagt PD Dr. Bernd Bokemeyer vom Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands (bng).

Auch wenn die mikroskopische Kolitis wie die meisten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen durch medikamentöse Therapien im eigentlichen Sinne nicht heilbar ist, lassen sich zumindest die Symptome erheblich eindämmen.

Behandlung mit Fremdstuhl

Hoffnung, diese erheblichen Darmbeschwerden noch besser in den Griff zu bekommen, ▶▶▶

FOKUSINTERVIEW

„Therapie verbessert Symptome deutlich“

Prof. Dr. med. Stephan Mielke vom Magen-Darm-Zentrum, CED-Schwerpunktpraxis in Hamburg-Eppendorf, spricht über die mikroskopische Kolitis – eine Dickdarmerkrankung, die mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität einhergeht.

Was ist charakteristisch für die mikroskopische Kolitis? Die chronisch-entzündliche Erkrankung des Dickdarms betrifft

deutlich häufiger Frauen als Männer und wird zumeist in der fünften und sechsten Lebensdekade diagnostiziert. Histologisch unterscheidet man zwei Subtypen, die kollagene und die lymphozytäre Kolitis. Die Ursachen für die Erkrankung sind noch weitgehend ungeklärt, allerdings gelten Rauchen und bestimmte Medikamente als Risikofaktoren.

Welche Symptome treten auf? Typisch sind chronische, wässrige Durchfälle

ohne Blutbeimengungen, die häufig auch nachts auftreten können. Weitere Begleitsymptome können Bauchschmerzen, leichter Gewichtsverlust, imperativer Stuhldrang und Inkontinenz sein.

Wie wird die Kolitis diagnostiziert? Hierfür ist eine vollständige Darmspiegelung notwendig. Da der endoskopische Befund in der Regel unauffällig ist, werden zusätzlich kleine Gewebeprobe entnommen. In der histopathologischen Untersuchung lassen sich die



entzündlichen Veränderungen feststellen.

Mit welcher Therapie ist es möglich, die Beschwerden in den Griff zu bekommen? Das bis heute einzige zugelassene Medikament in Deutschland ist ein lokal wirksames, gut verträgliches Kortisonpräparat. Nach sechswöchiger Therapie verbessern sich in der Regel die Symptome. Da

es nach Therapieende häufig zu einem Rückfall kommt, ist oft eine niedrigdosierte Langzeittherapie erforderlich.



Für CED-Patienten gehören häufige Toilettengänge zum Alltag, da die Krankheit von dünnflüssigem Stuhl begleitet wird.

►►► könnte eine im Fachmagazin „Alimentary Pharmacology & Therapeutics“ jüngst veröffentlichte Studie der Uni Graz zur Stuhltransplantation machen. Das Besondere dieser auf den ersten Blick eher befremdlich wirkenden Untersuchung, an der 27 Patienten mit chronischer Darmentzündung teilnahmen: 17 Teilnehmer erhielten zusätzlich zu einer Therapie mit Antibiotika ebenso eine Stuhltransplantation. Hierbei wurde der Stuhl eines gesunden Spenders in den Darm eines Kranken übertragen – mit dem Ziel, dessen geschädigte Darmflora wiederaufzubauen. Ergebnis: 59 Prozent der Proban-

den sprachen auf die Behandlung an, bei knapp einem Viertel ging die Darmentzündung sogar in Gänze zurück. Nachdem in Österreich vor zwei Jahren eine ähnlich angelegte Studie nahezu gleiche Ergebnisse gebracht hatte, wurden daraufhin im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen einige hundert solcher Eingriffe an mehreren österreichischen Kliniken durchgeführt. Während speziell hierfür eigene Spenden herangezogen und ausgiebig getestet wurden, gibt es in den Niederlanden, wo die ersten Studien dieser Art durchgeführt wurden, sogar Stuhldatenbanken.

Stuhl aus der Kapsel

Doch was bewirkt eine Stuhltransplantation im Darm überhaupt? Fest steht: Ziel der Forscher ist es, das intestinale Mikrobiom gezielt zu verändern, um das Immunsystem und die Darmerkrankungen günstig zu beeinflussen. Mit einem neuen Verfahren konnte einer Patientin in Köln geholfen werden, die durch gefährliche Bakterien, sogenannte Clostridien, an Colitis ulcerosa erkrankt war. Mediziner verabreichten ihr an zwei aufeinander folgenden Tagen eine Stuhlspende in Kapselform. Dank dieses schonenden Verfahrens konnten in diesem Fall nicht nur die Clostridien, sondern auch die Colitis ulcerosa erfolgreich behandelt werden – Nachrichten, die Mut machen, künftig noch vielen weiteren Betroffenen ein großes Stück ihrer verlorengegangenen Lebensqualität zurückzugeben. ●

Auf eine Blick: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Colitis ulcerosa

- Ist eine Entzündung, die nur die oberflächlichen Schleimhautschichten der Darmwand betrifft.
- Die Beschwerden treten nur im Dick- und Enddarm auf.
- Markant sind blutige, schleimige Durchfälle.
- Betroffene sprechen von wiederkehrenden Bauchschmerzen, oft im rechten Unterbauch, ähnlich wie bei einer Blinddarmentzündung.

Morbus Crohn

- Ist eine Entzündung, die alle Schichten der Darmwand betrifft, wobei sich entzündete Darmabschnitte mit entzündungsfreien Bereichen abwechseln.
- Kann im gesamten Verdauungstrakt – vom Mund bis zum After – auftreten.
- Typische Anzeichen sind regelmäßige, oft schleimige Durchfälle, meistens ohne Blut.
- Beschwerden äußern sich in oft krampfartigen Bauchschmerzen vor der Stuhlentleerung.

Mikroskopische Kolitis

- Ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Dickdarms, die nur mithilfe eines Pathologen diagnostiziert werden kann.
- Patienten klagen hauptsächlich über chronisch wässrigen Durchfall, der häufig nachts auftritt.
- Auffallende Symptome sind imperativer Stuhl drang und Bauchschmerzen.

Furcht vor dem Verlust der Lebensqualität durch chronische Erkrankungen

1.000 Befragte in Deutschland

Erhebliche Einschränkung befürchten...



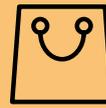
80 %
bei Urlaubsreisen
oder längeren
Fahrten



71 %
bei sportlicher
Betätigung



65 %
bei Kino- oder
Konzertbesuch



51 %
beim Einkaufen

Quelle: Studie „Inklusion in Beruf und Alltag“, 2016

WERBEBEITRAG | INTERVIEW

Die Darmspezialisten

Tillotts Pharma engagiert sich seit über 30 Jahren in mehr als 65 Ländern für Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Inwiefern Betroffene davon profitieren und welche Therapien ihnen zur Verfügung stehen, darüber berichtet Magdalena Kritikos, Geschäftsführerin der Tillotts Pharma GmbH in Berlin.

Frau Kritikos, die Gesundheit des Verdauungssystems steht bei Tillotts Pharma im Fokus. Warum? Wir bei Tillotts Pharma engagieren uns mit unserer gesamten Expertise aus gutem Grund für Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Internationale Studien belegen, dass die Zahl der Betroffenen steigt. Weltweit gibt es mehr als fünf Millionen Menschen, die an solchen

chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen leiden; in Deutschland allein sind bis zu 500.000 Menschen betroffen. Um dieser wachsenden Patientengruppe zu helfen, liegt unser Schwerpunkt in der Entwicklung und weltweiten Vermarktung von Produkten zur Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen.

Welchen Patienten können Sie konkret helfen? Unser Portfolio umfasst Arzneimittel zur Behandlung der Darmkrankheiten Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und mikroskopische Kolitis. Eines der weltweit am häufigsten verschriebenen Arzneimittel für Patienten mit Colitis



ulcerosa wurde zum Beispiel in unserem Haus entwickelt. Wir stützen uns bei der Entwicklung neuer hochwertiger pharmazeutischer Produkte auf eigene Forschungstätigkeiten und die Zusammenarbeit mit renommierten Forschungsstätten. Durch die Fokussierung auf den Gastrointestinalbereich können wir gezielt die Behandlungsoptionen für die Patienten stetig optimieren und ihnen so mehr Lebensqualität schenken.

Können Sie ein Beispiel nennen? Im vergangenen Jahr konnten wir zum Beispiel die Früchte aus einer Kooperation mit der Universität Basel ernten: Mithilfe von innovativen Beschichtungssystemen können wir Tabletten als Arzneimittelträger nun so formulieren, dass sie die pharmazeutischen Wirkstoffe noch ziel-

genauer an die entzündeten Stellen im Magen-Darm-Trakt transportieren.

Seit kurzer Zeit profitieren explizit Patienten mit mikroskopischer Kolitis von Ihrem Engagement. Das ist richtig. Es handelt sich dabei um ein bewährtes Arzneimittel, das bisher für die Behandlung von Morbus Crohn Patienten mit leichtem bis mittelschweren Grad zugelassen war. Das Präparat von Tillotts Pharma basiert auf einem lokal wirkenden entzündungshemmenden Wirkstoff aus der Gruppe der Glukokortikoide. Vor Kurzem wurde dieses Produkt weltweit erstmals zur Erstlinientherapie von akuter mikroskopischer Kolitis mit ihren beiden Subtypen, der lymphozytären Kolitis und der kollagenen Kolitis zugelassen. Belastende Symptome wie wässriger Durchfall und Bauchschmerzen verschwinden in bis zu 90 Prozent der Fälle innerhalb weniger Wochen.

www.tillotts.com

Von Steuern und Magenverkleinerungen

Die Zahl ist alarmierend: Laut Robert Koch-Institut (RKI) hat inzwischen jeder vierte bis fünfte Deutsche zu viel auf den Rippen – Tendenz steigend. Verheerend, denn starkes Übergewicht erhöht das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Ob eine neue Besteuerung das gewichtige Problem lösen kann, steht aktuell zur Diskussion.

Von Nadine Effert

Es gibt gesunde und ungesunde Nahrungsmittel. Das ist nichts Neues. Auch nicht, dass letztere schlecht für die Figur sind. Was eine Studie im Auftrag der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) nun fordert, ist allerdings neu. Die Rede ist von unterschiedlich hohen Mehrwertsteuersätzen auf Lebensmittel, um den Anteil der stark übergewichtigen Menschen zu senken. In der Praxis würde

das so aussehen: gesunde Lebensmittel wie Gemüse keine, fettige und süße hingegen 19 Prozent Mehrwertsteuer. Macht laut Studie unter dem Strich zehn Prozent weniger Übergewichtige.

Du bist, was du isst

Forscher der University of Cambridge haben bei der Untersuchung der Essensqualität in 187 Ländern herausgefunden, dass weltweit zwar ohnehin mehr Obst und Gemüse auf den Teller kommt,

allerdings gleichzeitig auch viel mehr ungesunde Produkte, wie verarbeitetes Fleisch oder gesüßte Getränke, konsumiert werden. Über solche Lebensmittel werden oftmals erheblich mehr Kalorien aufgenommen, als zur Deckung des täglichen Energiebedarfs nötig wären. Frankreich etwa hat bereits reagiert und erhebt seit 2012 eine Steuer auf gesüßte Getränke, Grossbritannien zieht im April 2018 nach. Neben ungesunden Essgewohnheiten und zu wenig Bewegung,

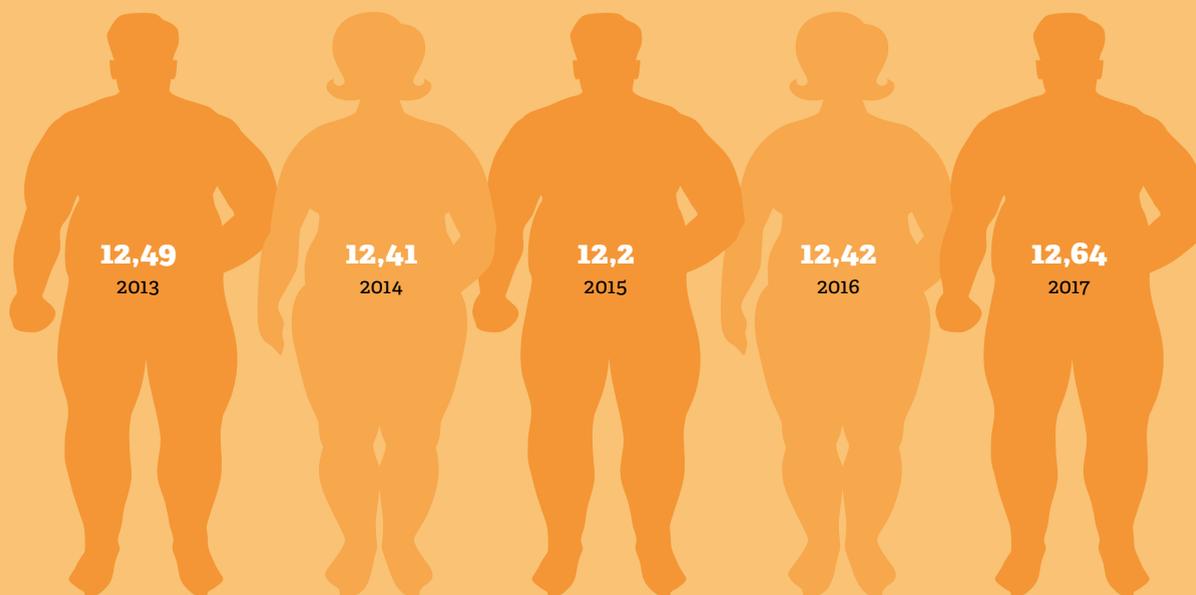
gibt es allerdings auch andere Faktoren, die als Ursache für Adipositas, so der Fachbegriff für starkes oder krankhaftes Übergewicht, infrage kommen. Etwa psychische Faktoren wie Stress oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Dauerhafte Gewichtsreduktion durch OP

Die Krux mit den Kilos: Wer einmal die Grenze zum sehr starken Übergewicht überschritten hat – das betrifft Menschen ab einem Body-Mass-Index von 35 –, kommt mit gesunden Lebensmitteln allein selten wieder in Richtung Normalgewicht. Wissenschaftlich erwiesen ist nämlich die Tatsache, dass allein mit einer Umstellung des Lebensstils kein langfristiger Abnehmerfolg bei adipösen Patienten zu erzielen ist. Hier hilft allein ein Eingriff, bei dem zum Beispiel ein Teil des Magens entfernt wird. Nach zwei Jahren etwa soll sich das Gewicht nahe dem Normalgewicht einpendeln. Und nicht nur das: Diabetes verschwindet bei 85 Prozent und Bluthochdruck bei rund 90 Prozent der Patienten; die Herzinfarkt- oder Hirnschlagrate verringert sich folglich um etwa 30 Prozent. Doch auch für sie gilt die Devise: gesund essen. Wenn die Mehrwertsteuer für gesunde Lebensmittel in Zukunft wegfällt, könnte das für viele Menschen einfacher, da günstiger werden. ●

Quelle: IFD Allensbach, 2017

Anzahl der Personen mit zu hohem Körpergewicht in Millionen in Deutschland



WERBEBEITRAG | INTERVIEW

„Magenverkleinerung ohne OP“

Die Endoscopic Sleeve Gastroplasty (ESG) ist ein neuartiges Verfahren zur langanhaltenden Gewichtsreduktion. Wie es funktioniert, erklärt Dr. Tobias Meile, Oberarzt und Leiter des Adipositas-Zentrums am Klinikum Stuttgart – Krankenhaus Bad Cannstatt.

Bei der ESG wird ein Schlauchmagen gebildet. Das ist kein neues Vorgehen ... Richtig, der Eingriff wird seit rund 15 Jahren erfolgreich bei adipösen Menschen

durchgeführt. Bei der minimal-invasiven ESG wird der Schlauchmagen neu endoskopisch hergestellt. Der laparoskopische Zugang über die Bauchdecke ist nicht nötig, postoperative Schmerzen und unschöne Narben bleiben somit aus. Zudem ist das Komplikationsrisiko geringer.

Wird auch etwas vom Magen weggeschnitten? Nein, bei der ESG wird ein Teil des Magens von innen mit einem Gastroskop, das wie bei einer Spiegelung über den Mund eingeführt wird,

eingefaltet und zugenäht. Dafür werden mehrere Nähte entlang des Magens gesetzt, um das Magenvolumen für ein schnelleres Sättigungsgefühl zu verkleinern. Wir haben die erste ESG im Dezember 2015 durchgeführt – mit bis dato sehr guten Ergebnissen. Laut einer Drei-Jahres-Studie haben Patienten 60 Prozent des Übergewichts innerhalb von zwölf bis 18 Monaten verloren – und gehalten.

Für wen kommt die Methode infrage? Für eine größere Patientengruppe. Die



ESG eignet sich nicht nur für adipöse Menschen, sondern auch für Patienten mit geringem Übergewicht sowie für jene, die eine Operation ablehnen, oder wenn eine OP zu riskant wäre. Da das Verfahren neu ist und an nur sehr wenigen hochspezialisierten Zentren angeboten wird, kann es als Kassenleistung bislang nicht angeboten werden.

Für weitere Informationen rufen Sie uns gerne unter 0711/278-52443 an.

www.klinikum-stuttgart.de/adipositas

Wenn der Gang zur Toilette zum Problem wird

Über die Verdauung samt Endprodukte spricht man nicht gern – insbesondere wenn sie nicht reibungslos funktioniert. Dabei leiden in Deutschland etwa 15 Prozent der Erwachsenen an einer dauerhaften Verstopfung. Die gute Nachricht: Es gibt eine ganze Bandbreite an Therapien. Auch elektrische Impulse können laut einer Studie aus China helfen.

Von Milena Kleffel



Abführmittel aus der Apotheke sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Das große Geschäft wird seltener als dreimal pro Woche abgeschlossen? Es hinterlässt ein Gefühl von Unvollständigkeit? Und gelingt nur unter starkem Pressen oder sogar Zuhilfenahme eines Fingers? Dann heißt die Diagnose: chronische Obstipation. Eine Volkskrankheit, unter der vor allem ältere Menschen – etwa ein Viertel aller Deutschen über 60 Jahre – und doppelt so viele Frauen wie Männer leiden.

Viele Ursachen für Stau im Verdauungstrakt

Ist die Bewegung des Dickdarms verlangsamt, benötigt er teilweise doppelt so viel Zeit, den Stuhl zum Enddarm zu befördern. Da dem Stuhl durch die längere Verweildauer vermehrt Flüssigkeit

entzogen wird, verändert er seine Konsistenz, wird fest und hart. Zusätzlich staut sich der nachrückende Dünndarminhalt. Mögliche Ursachen einer Obstipation können verschiedene Grunderkrankungen wie das Reizdarmsyndrom, schmerzhafte Analfissuren oder Hämorrhoiden sein. Aber auch Erkrankungen, die primär eigentlich nichts mit dem Darm zu tun haben, können eine Verstopfung auslösen. Wird zum Beispiel bedingt durch Parkinson, Multiple Sklerose oder Diabetes der Darm träger, steht die Therapie der Grunderkrankung im Vordergrund. Auch ein veränderter Hormonhaushalt kann bei Frauen zu Beschwerden führen, vor allem während Schwangerschaft, Stillzeit oder Menopause. Stecken Nebenwirkungen bestimmter Medikamente wie opiathaltige Schmerzmittel, Antidepressiva oder Eisenpräparate hinter den Symptomen, kann es helfen, in Absprache mit dem Arzt die Therapie umzustellen oder die Dosis zu reduzieren.

Lebensstil kann eine Rolle spielen

Liegt keiner dieser Faktoren vor, sprechen Ärzte von einer funktionellen Obstipation, deren Ursache nicht immer sicher bestimmt werden kann. Dass Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei der Entstehung beteiligt sind, ist nicht belegt. Wahrscheinlich jedoch ist, dass sie bei einer bestehenden Obstipationsneigung Beschwerden begünstigen können. Eineinhalb bis zwei

Liter tägliche Trinkmenge, regelmäßige Bewegung und Vollkornprodukte, Obst und Gemüse statt Weißbrot und Co. führen manchmal schon zum Erfolg. Da auch Stress eine Verstopfung begünstigen kann, sollten Betroffene für Entspannung und ausreichenden Schlaf sorgen.

Abführmittel: keine Lösung auf Dauer

In der Apotheke gibt es verschiedene Abführmittel in unterschiedlichen Darreichungsformen. Mit ausreichend Wasser eingenommen machen sie den Stuhl weicher und regen die Darmtätigkeit an. Von Nachteil sind jedoch Begleiterscheinungen wie unangenehmer Geschmack oder vermehrt Blähungen. Manche von ihnen können in Absprache mit einem Arzt über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Bei falschem Gebrauch können jedoch wichti-

ge Elektrolyte aus dem Körper verloren gehen, was wiederum eine Obstipation begünstigt – ein Teufelskreis. Nebenwirkungsärmere Alternativen sind Füll- und Quellmittel wie Weizenkleie, Floh- und Leinsamen, Biofeedback oder eine rektale Irrigation. Und auch eine Elektroakupunktur kann helfen, wie eine aktuelle chinesische Studie mit über 1.000 Teilnehmern gezeigt hat. Innerhalb von acht Wochen nahmen die Patienten an 28 Sitzungen à 30 Minuten teil. Das Ergebnis: Nach der Elektroakupunktur hatten die Teilnehmer 1,96 zusätzliche Stuhlgänge pro Woche mehr als vor der Behandlung. Der Effekt hielt auch zwölf Wochen nach der Therapie an. Fazit: Verstopfung zu haben, ist nicht schön. Es gibt aber alles in allem keinen Grund zu verzagen und Verdauungsprobleme aus Scham zu verschweigen, denn das unangenehme Problem lässt sich meist leicht beheben.



Typische Beschwerden bei Verstopfung sind ein Völlegefühl und Blähungen.

WERBEBEITRAG | PRODUKTPORTRÄT

Abführen: sanft, einfach und hygienisch

Eine geregelte Darmtätigkeit gehört zu den Grundvoraussetzungen für ein gutes Wohlbefinden. Bei Beschwerden führen häufig allein die Einnahme von Abführmitteln beziehungsweise die Umstellung der

Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nicht zum gewünschten Erfolg.

Hier kann die rektale Irrigation eine Lösung sein. Die dabei eingesetzten modernen Hilfsmittel nutzen die anregende Wirkung von Wasser auf die Darmtätigkeit auf eine einfache und hygienische Art. Dabei wird ein Konus mit Gleitmittelbeschichtung sanft eingeführt und ermöglicht so, das Wasser unkompliziert



Qufora® IrriSedo Mini: ein handliches und modernes Hilfsmittel

und angenehm in den Enddarm einzuspülen. Bei regelmäßiger Anwendung der rektalen Irrigation kann die Kontrolle über Zeitpunkt und Ort der Darmentleerung meist wieder zurückgewonnen werden. Unter dem Markennamen Qufora® IrriSedo sind verschiedene Produktlösungen erhältlich, die auf natürliche Art und Weise die Verdauung unterstützen. Sprechen Sie Ihre/n Arzt/Ärztin auf die rektale



Irrigation an und fragen Sie in Ihrer Apotheke oder im Sanitätshaus nach Qufora® IrriSedo.

www.qufora.de

HÄMORROIDEN UND ANALFISTELN

Problemzone Po: Tabuthema Analerkrankungen

Sie gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Enddarms: Hämorrhoiden und Analfisteln. Juckreiz und Schmerzen sind nur einige der unangenehmen Begleiterscheinungen. Doch mit welchen Hausmitteln und anderen erfolgversprechenden modernen Therapien wird man die Beschwerden wieder los und warum ist es so wichtig, beide Krankheitsbilder zu enttabuisieren?

Von Tobias Lemser

WERBEBEITRAG | VERBANDSPORTRÄT

Vorsorge für Angehörige: Initiative Familiärer Darmkrebs

Nahe Verwandte von Darmkrebspatienten haben ein deutlich erhöhtes Risiko, ebenfalls an Darmkrebs zu erkranken. Dr. Dagmar Mainz vom Berufsverband der Niedergelassenen Gastroenterologen (bng) weist darauf hin, dass ihr Risiko im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung auf das Zwei- bis Vierfache steigt. Deshalb seien für Kinder, Geschwister und Eltern von Darmkrebsbetroffenen besondere Vorsorgemaßnahmen sinnvoll und erforderlich.

Die niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte haben Anfang 2017 ein Aufklärungsprojekt gestartet, das jetzt Fahrt aufnimmt. Bundesweit sollen Darmkrebspatienten motiviert werden, ihre Verwandten auf das erhöhte Risiko aufmerksam zu machen und zur rechtzeitigen Wahrnehmung der Vorsorgemöglichkeiten anzuhalten. Die Aufklärung übernimmt speziell qualifiziertes Assistenzpersonal in den Praxen. „Die Mitarbeiterinnen erwerben die nötigen Kompetenzen zur strukturierten Beratung in regionalen Schulungen, die mit einer Lern-erfolgskontrolle abschließen“, erläutert Dr. Mainz. Der Berufsverband finanziert die Schulungen. Seit Juli 2017 wurden 180 Medizinische Fachangestellte ausgebildet. Inzwischen steht das Beratungsangebot bundesweit in zahlreichen Praxen zur Verfügung.

Die Stiftung LebensBlicke hat die Schirmherrschaft für die Initiative „Familiärer Darmkrebs“ übernommen. Die Krankenkassen zahlen bei familiärer Belastung die Kosten der Darmspiegelung in voller Höhe – unabhängig vom Alter.

www.magen-darm-aerzte.de

Obwohl beinahe jeder schon einmal Verdauungs- oder Darmprobleme hatte, sind sie doch zumeist ein echtes Tabuthema. Vielen ist es schlichtweg peinlich, über Störungen und Beschwerden in diesem Bereich zu sprechen – so auch über Hämorrhoiden. Was kaum einer weiß: Jeder hat sie – und das ist auch gut so. Denn durch Anschwellen verhindern sie, dass unkontrolliert Stuhl aus dem Darm austritt. Ohne Hämorrhoiden, die ringförmig unter der Enddarmschleimhaut liegen, könnte der Schließmuskel diese Aufgabe nicht bewältigen.

Ursachen für Hämorrhoidalleiden

Doch wie kommt es zu den unangenehmen Beschwerden,

mit denen Schätzungen zufolge mehr als die Hälfte der Erwachsenen über 30 Jahren zu tun hat? Fakt ist: Hämorrhoiden werden erst dann krankhaft oder verursachen Symptome, wenn sie sich von innen nach außen vorwölben und es zu einem Blutstau kommt – Mediziner sprechen dann von einem Hämorrhoidalleiden. Typische Symptome sind quälender Juckreiz, Nässen, Brennen, anale Blutungen und das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können, bis hin zu starken Schmerzen im fortgeschrittenen Stadium.

Hämorrhoidalleiden entstehen vor allem dann, wenn der Analbereich etwa durch starkes Pressen bei der Stuhlentleerung unter hohem Druck steht. Ursache hierfür ist zumeist eine Verstopfung, etwa aufgrund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme, ballaststoffarmer Ernährung und mangelhafter Bewegung. Aber auch eine angeborene Bindegewebsschwäche, die die Schließmuskeln erschlaffen lässt, Übergewicht und eine Schwangerschaft können Hämorrhoidalleiden begünstigen. Grund: Nehmen Gewicht und Blutflussigkeit zu, erhöht sich der Druck auf die Gefäße im Analbereich. Um die Be-

schwerden schnell wieder loszuwerden, ist es ratsam, frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen.

Bewährte Hausmittel

Ist eine Verstopfung ursächlich für das Hämorrhoidalleiden, gilt es, dem Darm mit viel Bewegung, Trinken ▶▶▶

Starkes Pressen beim Toilettengang fördert die Entstehung von Hämorrhoiden.



WERBEBEITRAG | PRODUKTPORTRÄT

Sanfte Lasertherapie in der Proktologie

Bei herkömmlichen Operationsmethoden werden die Fisteln oft gespaltet oder herausgeschält. Das führt zu langwierigen Heilungsprozessen und eventuell zu Beeinträchtigung der Kontinenz. Die neue FiLaC®-Methode (für Anal- und Steißbeinfisteln) und die LHP®-Lasertherapie (für Hämorrhoiden) der biolitec® gehen neue Wege.

Die biolitec® entwickelt moderne medizinische Lasertherapien für minimal-invasive Anwendungen. Bei der neuen FiLaC®-Lasertherapie zur Behandlung

von Fisteln im Anal- oder Steißbeinbereich wird eine speziell entwickelte flexible Laserfaser in die Fistel eingeführt. Das Fistelgewebe wird von innen heraus mit der Laserenergie bestrahlt und so auf schonende Weise zerstört. Der Gang kollabiert und muss nicht durch eine größere Operation vom Chirurgen entfernt werden. Die Laserbehandlung dauert nur wenige Minuten. Die LHP®-Lasertherapie für Hämorrhoiden funktioniert in ähnlicher Weise. Dieses neue Verfahren schont das umliegende Gewebe und kommt ohne Schnitte im Analka-



FiLaC®-Faser und Laser LEONARDO® DUAL 45 Watt

nal aus. Die Belastung für den Patienten ist gering. Bereits nach wenigen Tagen können die Patienten ihren alltäglichen Aktivitäten nachgehen. Die biolitec®-Methode kann auch mit herkömmlichen Operationsmethoden kombiniert werden und dadurch auch eine Neubildung von Fisteln minimieren.

www.biolitec.de

▶▶▶ sowie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten auf die Sprünge zu helfen. Ebenso wichtig: Nur dann „auf stille Örtchen“ zu gehen, wenn man wirklich muss – dies vermeidet langes Sitzen – und eine angepasste Toilethygiene. Optimal ist es, weiches Toilettenpapier zu benutzen, mit klarem, lauwarmem Wasser nachzuspülen und keine Feuchttücher zu verwenden, da sie Kontaktekzeme fördern können. Gegen Juckreiz oder Schwellungen helfen zudem Hämorrhoiden-Salben, spezielle Analtampons, Zäpfchen oder Sitzbäder mit entzündungshemmenden Stoffen wie Kamille oder Eichenrinde. Allerdings eignen sich diese Maßnahmen nicht als Dauertherapie. Stattdessen empfiehlt sich eine Behandlung durch den Hausarzt beziehungsweise Proktologen.

Analfisteln: Symptome und Diagnose

Geradezu dringend ist dazu bei Analfisteln zu raten – einem kleinen eitrigen Ausgang in der Enddarmregion, der zumeist durch eine Entzündung im Bereich der sogenannten Proktodealdrüsen entsteht. Analfisteln werden jedes Jahr bei zwei von 10.000 Menschen diagnostiziert. Betroffen sind zumeist Männer zwischen 30 und 50. Die mit den Fisteln einhergehenden Beschwerden zeigen sich durch Schmerzen am After oder im Enddarm, Juckreiz sowie nässende Stellen und Austritt von Eiter im Analbereich. Doch was steckt dahinter? Auslöser kann ein kleiner Einriss der Haut oder Schleimhaut des Anus sein. Diese Analfissur macht sich zunächst durch Schmerzen und Blutungen beim Stuhlgang bemerkbar. Infiziert sich ein solcher Einriss, kann der Infekt am Wundgrund in die Tiefe wandern und so eine den Schließmuskel durchdringende Fistel verursachen.

Umfassende Diagnose erleichtert Therapie

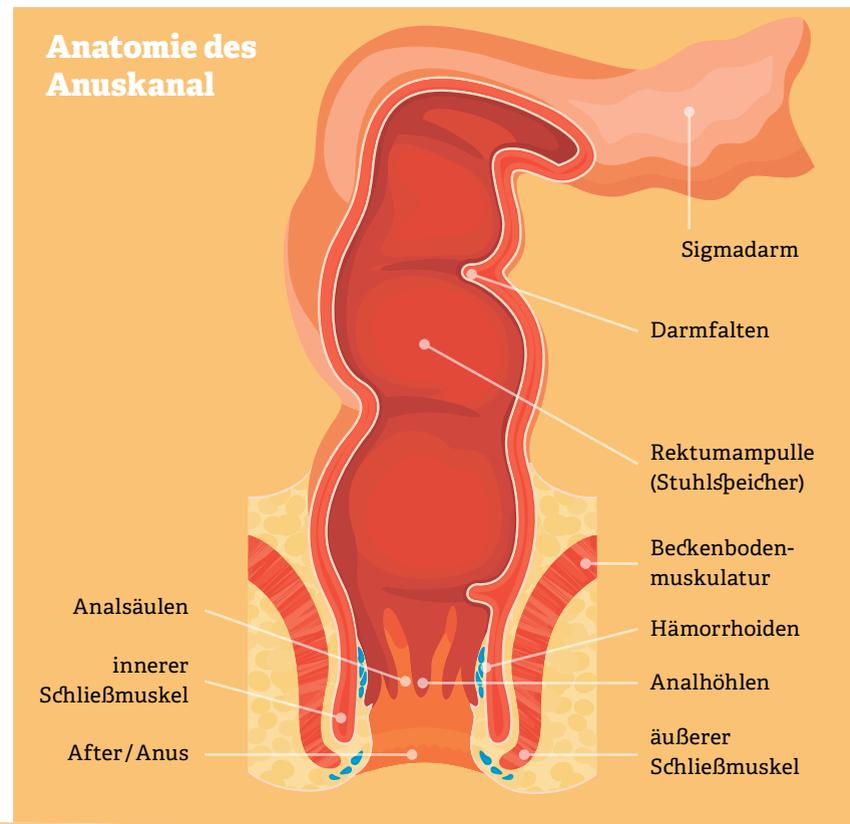
Da Analfisteln in den meisten Fällen nicht von selbst wieder abheilen, ist

eine umfassende und frühzeitige Diagnose durch Abtasten und mithilfe einer Ultraschalluntersuchung besonders wichtig. Dies vereinfacht nicht nur die Therapie, sondern erhöht zudem die Wahrscheinlichkeit, einer langfristigen Stuhlinkontinenz vorzubeugen. Bei der Standard-OP wird die Fistel in der Regel operativ gespalten und das entzündete Gewebe entfernt. Ist jedoch durch Einschneiden des Schließmuskels das Risiko einer drohenden Inkontinenz zu groß, gibt es auch die Möglichkeit eines plastischen Fistelverschlusses. Zwar wird so der Schließmuskel geschont, jedoch können Fisteln auch schneller wieder zurückkehren.

Heilung per Laser

Alternativ dazu – auch um oftmals langwierige Heilungsprozesse zu umgehen – setzen immer mehr Proktologen auf moderne Lasertherapien, mithilfe derer sich der entzündete Gang

einer Analfistel schonend und risikoarm verschließen lässt. In dem nur wenige Minuten dauernden Eingriff leitet der Operateur das energiereiche Laserlicht in den Fistelgang, was zu einer Erhitzung und damit zum Verschluss dieses Kanals führt. Vorteil: Mittels Lasertherapie wird nicht nur das umliegende Gewebe geschont, sondern ebenso der Heilungsprozess beschleunigt – ein Verfahren, das neben der Verödung in ähnlicher Weise auch bei der modernen Therapie von Hämorrhoiden eingesetzt wird. Durch das Verschweißen treten im Gegensatz zur herkömmlichen Behandlung in der Regel keine blutenden Wunden, Schwellungen oder Eiterungen auf. Grund genug zu handeln und die Problematik offen beim Hausarzt anzusprechen – der einzige Weg sowohl Hämorrhoiden als auch Analfisteln aus der Tabuzone zu holen und letztlich den Gang zur Toilette erheblich zu erleichtern.



Die größten Irrtümer über Hämorrhoiden

- 1. Junge Menschen bekommen keine Hämorrhoiden**
Ein Trugschluss, denn bereits 30-Jährige können betroffen sein. Gerade durch Schwangerschaft und Geburt ist das Risiko für ein Hämorrhoidalleiden erhöht.
- 2. Hämorrhoiden gehen mit starken Schmerzen einher**
Typische Beschwerden sind Blutungen, Jucken, Brennen und ein Fremdkörpergefühl am Darmausgang. Starke Schmerzen verursacht zumeist nur eine eingeklemmte Hämorrhoid.
- 3. Das Sitzen auf kalten Steinen löst Hämorrhoidalleiden aus**
Diese weit verbreitete Ansicht ist falsch. Durch die Kälte wird lediglich die Durchblutung im Analbereich gefördert, wodurch es zu Analvenenthrombosen kommen kann. Diese machen sich durch kleine Knubbel bemerkbar.
- 4. Zumeist bilden sich Hämorrhoidalleiden von allein zurück**
Nur im frühen Stadium reicht die Selbstbehandlung. Verbessern sich die Symptome nach zwei Wochen nicht, sollte man zum Arzt gehen.
- 5. Die ärztliche Behandlung ist sehr unangenehm**
In den meisten Fällen ist die Untersuchung nicht schmerzhaft. In nur zehn Prozent der Fälle ist ein operativer Eingriff notwendig.

WERBEBEITRAG | PRODUKTPORTÄT

Hämorrhoiden: Sanfte Behandlung der Ursachen

Hämorrhoiden – ein Volksleiden. Fast jeder Patient wird konservativ behandelt und doch werden jedes Jahr Zehntausende in Deutschland operiert.

Hämorrhoiden hat jeder. Es handelt sich um ein Gefäßgeflecht, das zur Kontinenz beiträgt: Hämorrhoiden unterstützen uns gegen ungewollten Abgang von Blähungen oder Stuhlverlust. Früher war das OP-Verfahren ein schmerzvolles Wegschneiden der Hämorrhoiden-Polster:

Behandlung der Symptome, nicht der Ursache. Folge: Entwicklung der schonenden HAL-RAR Methode.

Ursachen gezielt behandeln

Eine Ursache für krankhafte Hämorrhoiden ist ein erhöhter Blutzufluss, der mit der HAL-Methode reduziert wird. Ein Ultraschall-Doppler-Sensor sucht nach Gefäßen, die die Hämorrhoiden versorgen. Mit Nadeln werden Gefäße umstochen, der Blutzufluss unterbrochen. Be-



sonders gut werden Bluten und Juckreiz behandelt.

Reduktion statt Resektion

Sehr große Hämorrhoiden werden mit der HAL-RAR Methode operiert. RAR ist eine Geweberaffung. Der Chirurg bringt das Hämorrhoiden-Polster zurück an die gewünschte Stelle. Wichtig: Auch hier wird nichts weggeschnitten. Der Ef-

fekt entspricht dem Ausdrücken eines Schwammes.

Hightech im OP

A.M.I. stellt für die HAL-RAR Methode das Doppler-Ultraschall Gerät her, eine komplexe Elektronik. Wie moderne Handys arbeitet es mit Bluetooth und wird trotzdem bei über 130 Grad Celsius sterilisiert.

Hunderttausende Operationen

Mehrere 100.000 Patienten wurden mit hoher Zufriedenheit behandelt. Die HAL-RAR Methode wurde weltweit wissenschaftlich untersucht und wird als sehr sicher beschrieben. Ein Grund: Die Ursachen werden behandelt – im Sinne einer sanften Reduktion.

Die Gesundheit sitzt im Darm

Ein gesunder Darm und eine intakte Verdauung sind eine wichtige Basis für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Heil- und Vitalpilze – ihre Anwendung stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – können einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung und zur Wiederherstellung der Darmgesundheit leisten.

Von Antonia Große-Berkhoff

Der Darmtrakt des Menschen wartet mit erstaunlichen Fakten auf. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens verarbeitet er circa 30 Tonnen Nahrungsmittel für die Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen. Der Darm ist mit rund 400 Quadratmetern unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt und Lebensraum von schätzungsweise 500 Bakterienarten. Deren physiologische Zusammensetzung ist von enormer Bedeutung für eine gute Verdauung. Auch kann der Darm mit seinen circa 150 Millionen Nervenzellen Reize wahrnehmen und Signale aussenden. Mit diesem sogenannten „Bauchhirn“ beeinflusst er sogar unsere Gefühle.

Funktionsstörungen und ihre Folgen

Der Darm ist auch das wichtigste Immunorgan des Menschen. Etwa 80 Prozent unserer Abwehrzellen sind hier angesiedelt. Unser Wohlbefinden hängt aus diesem Grund unmittelbar von einer gesunden Darmfunktion und einer intakten Darmflora ab.

Darmfunktionsstörungen äußern sich etwa durch Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung. Auch Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen, das Leaky-Gut-Syndrom, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Darmtumore oder Autoimmunerkrankungen werden damit in Verbindung gebracht. Störungen im Darm können darüber hinaus für Konzentrationsprobleme, ständige Müdigkeit oder depressive Verstimmungen ursächlich sein.

Heil- und Vitalpilze fördern die Darmgesundheit

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten der Heilpilze – auch Vitalpilze genannt – bereits seit Jahrhunderten. Auch bei Störungen der Darmflora und Erkrankungen des Darms hat sich ihre Anwendung gut bewährt.

Als Basispilze zur Darmsanierung, bei Störungen der Darmflora sowie generell bei allen Darmerkrankungen

empfehlen sich der Hericium und der Pleurotus. Der Hericium entfaltet eine schützende und regenerierende Wirkung auf die Darmschleimhaut. Zudem besitzt er nervenstärkende Eigenschaften und trägt zur Beruhigung eines überreizten Verdauungssystems bei. Das ist etwa bei stressbedingten Darmbeschwerden ausgesprochen hilfreich. Zusätzlich zu seiner stärkenden Wirkung auf die Darmflora fördert der Vitalpilz Pleurotus die Ansiedlung der guten probiotischen Darmbakterien im Darm, was gerade nach der Einnahme von Antibiotika sehr von Nutzen sein kann.

Ein weiterer wichtiger Heilpilz bei Darmproblemen ist der Reishi, der in China übrigens „Pilz des tausendjährigen Lebens“ genannt wird. Besonders bei Beschwerden und Erkrankungen, die mit Schmerzen und Entzündungen einhergehen, kann er sich günstig auswirken. Aufgrund seiner histaminsenkenden Wirkung hilft er zudem bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien. Reishi stärkt außerdem

das Immunsystem und damit die gesunde Darmfunktion. Zusätzlich zu Hericium, Pleurotus und Reishi stehen in der naturheilkundlichen Praxis weitere Heilpilze für die ganzheitliche komplementäre Therapie der verschiedenen Darmbeschwerden und -erkrankungen zur Verfügung. Darunter der Shiitake, der Auricularia, der Cordyceps und der Coprinus.



Der Vitalpilz Hericium trägt zur Regeneration der Darmschleimhaut und zur Beruhigung eines nervösen Darms bei.



Der Pleurotus ostreatus ist ein wichtiger Heilpilz zur Darmsanierung.



Der Heilpilz Reishi ist bei Entzündungen im Darm und Schmerzen im Bauchraum grundsätzlich empfehlenswert.

Wussten Sie schon, dass ...

- es insgesamt 14 Vitalpilze gibt, die zur Vorbeugung oder Heilung von Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden?
- die Mykotherapie (Pilzheilkunde) nicht nur bei Magen-Darm-Beschwerden, sondern auch zum Beispiel bei Allergien, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Diabetes oder – komplementär zur Schulmedizin – sogar bei Krebserkrankungen helfen kann?
- Experten dazu raten, beim Kauf auf in Deutschland oder in der EU angebaute Pilze und zertifizierte BIO-Qualität zu achten?
- Pilzpulver vom ganzen Pilz die beste Wahl ist, da darin alle wertgebenden Inhaltsstoffe der Vitalpilze in ihrem natürlichen Verbund enthalten sind?

ANZEIGE



Magen-Darmerkrankungen – Heilen mit Pilzen

Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall, Reizmagern und Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Magen- und Darmtumore u.v.m.

In der Mykotherapie werden Vitalpilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Krankheiten seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt. Auch bei Magen- und Darmerkrankungen hat sich dieses klassische Verfahren der Naturheilkunde gut bewährt.

Das Team vom MykoTroph Institut berät Sie gerne telefonisch kostenfrei, ganz persönlich und mit viel Zeit.

Rufen Sie uns an unter: **06047-988530**



Gratis für Sie:
Unsere Infobroschüre
„Heilen mit Pilzen“ und
der Fachtext „Die Gesundheit
sitzt im Darm“.
Jetzt per Mail als PDF anfordern:
info@mykotroph.de



Exklusive Gratiswebinare für die Leser der Welt!

„Darm gesund – Mensch gesund“

19. 12. 2017 - 19 Uhr

Jetzt anmelden unter:

www.mykotroph-darm1.de

+ 21. 12. 2017 - 19 Uhr

Jetzt anmelden unter:

www.mykotroph-darm2.de

–
„Das Reizdarmsyndrom“

22. 12. 2017 - 19 Uhr

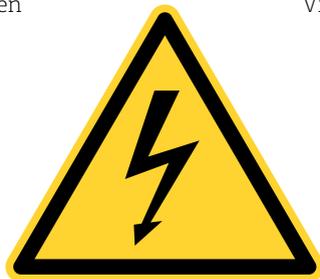
Jetzt anmelden unter:

www.mykotroph-reizdarm.de

Weitere ausführliche Informationen zur Mykotherapie: www.HeilenmitPilzen.de

Umdenken erforderlich

Beschwerden der Verdauungsorgane sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Fast jeder Fünfte in Deutschland hat damit zu tun – sei es gelegentlich oder in Form eines ständigen Begleiters. Die nicht-malignen Krankheiten der Verdauungsorgane gehören zu den zweithäufigsten Krankheiten der Deutschen – nach den Herz-Kreislaufstörungen. Jährlich werden rund zwei Millionen Menschen deswegen im Krankenhaus behandelt. Das zeigt die Relevanz, warum dem Verdauungstrakt (mehr) Aufmerksamkeit gebührt. „Als Volkskrankheiten werden



die gastroenterologischen Erkrankungen dennoch nicht wahrgenommen – und rangieren in Gesundheitspolitik und Wissenschaftsförderung entsprechend weit hinten“, beklagt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Ein Umdenken sei erforderlich.

Vielleicht hat diese Publikation zumindest schon mal bei Ihnen ein Umdenken bewirkt – indem Sie künftig bei Beschwerden umgehend einen Arzt aufsuchen oder zur Darmkrebs-Vorsorge gehen!

Nadine Effert
Chefredakteurin

IMPRESSUM

Projektmanagement
Jana Fellenberg
jana.fellenberg@reflex-media.net

Anika Förster
anika.foerster@reflex-media.net

Redaktion
Nadine Effert, Antonia Große-Berkhoff,
Milena Kleffel, Tobias Lemser, Katja Müller,
Wiebke Toebelmann

Layout
layout@reflex-media.net

Fotos
Thinkstock / Getty Images

Druck
BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH

V.i.S.d.P.
Redaktionelle Inhalte:
Nadine Effert
redaktion@reflex-media.net

Weitere Informationen:
Carolin Frank
carolin.frank@reflex-media.net

Reflex Verlag GmbH
Hackescher Markt 2–3
D-10178 Berlin
T 030 / 200 89 49-0

www.reflex-media.net

Diese Publikation der Reflex Verlag GmbH erscheint am 16. Dezember 2017 in DIE WELT.

Der Reflex Verlag und DIE WELT sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen.

Inhalte von Werbebeiträgen wie Unternehmens- und Produktporträts, Interviews, Anzeigen sowie Gastbeiträgen und Fokusinterviews geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

Der Reflex Verlag greift aktuelle Themen auf, recherchiert zielgruppengenau die Hintergründe und den Markt. Ergebnis sind Publikationen, die gespickt sind mit neuesten Daten, Kommentaren und Beiträgen von weltweit angesehenen Experten und Journalisten. Verständlich aufbereitet und sorgfältig recherchiert für Leser, die eine unabhängige Redaktion zu schätzen wissen.

Lesen Sie heute auch in DIE WELT



Besser sehen und hören

Über die Hälfte der erwachsenen Deutschen hat Sehprobleme und jeder Fünfte leidet unter Hörverlust. Dank Forschung, innovativer Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten sowie hochkomplexen Technologien bedeuten eingeschränkte Seh- oder Hörfähigkeiten jedoch nicht mehr zwangsläufig ein Verlust an Lebensqualität.

Mehr dazu heute in der WELT oder in unserer „Reflex Verlag“ App. Zum Download einfach den QR-Code scannen.



WIR SIND DABEI

Torax Medical Inc. 3 und 7
Minnesota 55126
United States
glandwehr@toraxmedical.com
Bundesverband Medizintechnologie e.V. (BVMed) 4
Reinhardtstraße 29 B
10117 Berlin
info@bvmed.de
Mast Diagnostica GmbH 5
Feldstraße 20
23858 Reinfeld
mast@mast-diagnostica.de
Pharm-Allergan GmbH 6
Westhafenplatz 6–8
60327 Frankfurt am Main
www.allergan.de

Dr. Falk Pharma GmbH 8
Leinenweberstraße 5
79108 Freiburg
zentrale@drfalkpharma.de
Tillotts Pharma GmbH 9
Kurfürstendamm 21
10719 Berlin
medinfo-germany@tillotts.com
Adipositas-Zentrum Klinikum Stuttgart
Krankenhaus Bad Cannstatt 10
Prießnitzweg 24
70374 Stuttgart
adipositas@klinikum-stuttgart.de

MBH-International A/S
Zweigstelle Deutschland 11
Hügelstraße 25 B
65510 Hünstetten-Görsroth
info@mbh-international.de
biolitec biomedical technology GmbH 12
Brühler Straße 30
53119 Bonn
info@biolitec.de
Berufsverband Niedergelassener
Gastroenterologen Deutschlands e.V. 12
Holdergärten 13
89081 Ulm
kontakt@bng-gastro.de

A.M.I. GmbH 13
Im Letten 1
6800 Feldkirch, Österreich
marketing@ami.at
MykoTroph AG
Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde 14
Am Försterahl 3A
63694 Limeshain
info@mykotroph.de
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH 16
Brunnenstraße 11
65626 Birlenbach OT Fachingen
info@fachingen.de

Natürlich wirksam bei Sodbrennen.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegs-erkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**