



Alexandra Willimann-Wild, Solothurnerstrasse 39, 4053 Basel  
Telefon 061 361 55 53, Fax 061 361 52 57  
E-mail: info@juraapotheke.ch, www.juraapotheke.ch

## Magen-Darm-Beschwerden

### Durchfall

Von Durchfall spricht man, wenn pro Tag mehr als drei dünnflüssige Stühle mit mehr als 200g Gewicht ausgeschieden werden. Es gibt zwei Arten von Durchfall, den akuten und den chronischen Durchfall. Die Ursache der beiden Formen sind meistens ganz verschieden. Akuter Durchfall kann plötzlich auftreten, lässt meistens nach 2 bis 3 Tagen nach und verschwindet dann wieder innerhalb von 5 bis 7 Tagen. Er entsteht durch eine Schädigung der Darminnenwand aufgrund einer Infektion durch Bakterien oder Viren. Auch der so genannte Reisedurchfall ist ein akuter Durchfall und kommt vor allem vor, wenn ungewohnte Kost, Klimaveränderung oder Stress den normalen Ablauf stören. Dem chronischen Durchfall liegt meistens eine generelle Störung des Magen-Darm-Traktes zugrunde, wobei keine normale Entleerung möglich ist. Die Behandlung des chronischen Durchfalls gehört in die Hände des Arztes.

Bei Durchfall verliert der Körper grosse Mengen an Wasser und Mineralsalzen. Dieser Flüssigkeitsverlust ist gefährlicher als der eigentliche Durchfall, denn der Körper trocknet aus und kann lebenswichtige Funktionen nicht mehr aufrecht halten.

Deshalb sollte bei Durchfall viel getrunken werden und zwar sowohl gezuckerte Getränke wie Orangensaft oder Tee als auch salzhaltige Flüssigkeiten wie Mineralwasser, Bouillon oder leichte Suppen. Zusätzlich zur vermehrten Flüssigkeitsaufnahme kann man leicht verdauliche, nicht fetthaltige Mahlzeiten essen: Reis, Zwieback, Bananen, geriebene Äpfel, Kartoffeln.



### Wann soll man zum Arzt gehen?

- › Bei blutigem oder sehr schleimigem Stuhl oder bei gleichzeitigem hohem Fieber ( $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ ).
- › Wenn der Durchfall trotz Behandlung innert 48 Stunden nicht nachlässt.
- › Wenn bei starkem Erbrechen oder infolge Brechreizes keine Flüssigkeitsaufnahme mehr möglich ist.
- › Kleinkinder, Säuglinge und Betagte gehören wegen der grossen Austrocknungsgefahr unbedingt in ärztliche Behandlung.

## Inhalt

**Durchfall**  
**Erbrechen**  
**Früherkennung von Dickdarmkrebs**  
**Jedes Böhnchen ein Tönchen**  
**Sodbrennen**  
**Morbus Crohn**  
**Wenn der Bauch Gefühle zeigt**  
**Wussten Sie, dass...**

Alexandra Willimann-Wild  
Inhaberin der  
Jura Apotheke



### Liebe Kundin, lieber Kunde

Wilhelm Busch, der geistige Vater von Max und Moritz, beschreibt auf eindrückliche Weise, wie unangenehm Magendarmbeschwerden sein können. Der arme Meister Böck, soeben von den beiden Lausbuben gehänselt, windet und krümmt sich vor Schmerzen bis das heisse Bügeleisen Abhilfe schafft. Selbstverständlich empfehlen wir Ihnen diese Behandlungsmethode heute nicht mehr!

In der Regel werden den Verdauungsorganen Magen, Darm, Leber und Galle wenig Beachtung geschenkt, solange alles reibungslos funktioniert. Spätestens aber, wenn Beschwerden auftreten, lohnt es sich, die eigenen Ernährungsgewohnheiten und den Lebensstil zu überdenken. Denn ein stressfreies Leben mit regelmässigen Mahlzeiten und mässigem Alkoholkonsum trägt sehr viel zum guten Funktionieren des Verdauungstraktes bei. Trotzdem sind manchmal Medikamente notwendig, bei deren Auswahl wir Sie sehr gerne beraten.

In unserer Kundenzeitung erfahren Sie viel Wissenswertes über das Verdauungssystem und lernen ein paar interessante Krankheitsbilder kennen.

Wir freuen uns, für Sie da zu sein

Alexandra Willimann-Wild  
und das Team der Jura Apotheke

## Erbrechen

Erbrechen ermöglicht dem Körper, rasch Belastendes los zu werden. Der Brechreiz ist ein wichtiger Schutzreflex, der von zentralen Gehirnzentren ausgelöst wird. Zahlreiche Infekte des Verdauungstraktes gehen nicht nur mit Durchfall, sondern auch mit Erbrechen einher.

### Das können Sie selbst tun

«Erste Hilfe» bei Erbrechen: Nichts mehr essen, Alarmsignal «ich bin überlastet» respektieren! Ruhe, Reizabschirmung, gedämpftes Licht und sich Hinlegen sind wohltuend. Sobald Sie wieder Flüssigkeit zu sich nehmen können, sollten Sie Getränke in kleinen Schlucken, eventuell mit Hilfe eines Strohhalmes zu sich nehmen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Achten Sie darauf, ob kalte oder warme Flüssigkeit als angenehmer empfunden wird, und richten Sie sich danach. Salzstangen oder Zwieback dürfen Sie dazu knappen, um dem Körper wieder Salz zuzuführen.

### Alarmzeichen, die eine ärztliche Hilfe benötigen:

- › Bluterbrechen.
- › Erbrechen eines kaffeefarbenen Mageninhalts (Hinweis auf Blutung im Magen).
- › Kotartiges Erbrechen (Hinweis auf Darmlähmung oder Darmverschluss).
- › Erbrechen nach Sturz oder Unfall (Hinweis auf Schädel-Hirn-Trauma).

## Früherkennung von Dickdarmkrebs

In der Schweiz erkranken jährlich 3500 Personen an Dickdarmkrebs. In den Industrieländern ist dies beim Mann die dritthäufigste, bei der Frau die zweithäufigste Krebserkrankung. Der Dickdarmkrebs tritt häufig nach dem 50. Altersjahr auf.

Die schweizerische Krebsliga empfiehlt als Vorsorgeuntersuchung den Nachweis von Blut im Stuhl. Mittels freiverkäuflicher Tests kann unsichtbares Blut im Stuhl inerten Minuten nachgewiesen werden.

Was aber sagt ein solcher Test aus?

Da der Dickdarmkrebs nicht zwingend zu Blutungen führt, werden auf diese Weise lange nicht alle Tumore erkannt, dasselbe gilt für die Vorstufe, die Polypen.

Auch kann das Vorhandensein von unsichtbarem Blut viele andere Ursachen wie z.B. Morbus Crohn, Infektionen oder Hämorrhoiden etc. haben.

Die einzige sichere Methode zur Früherkennung des Dickdarmkrebses ist die Darmspiegelung. Dabei können neben der Darstellung des Tumors Gewebeproben zur weiteren Abklärung entnommen und auch vorhandene Polypen weggeschnitten werden.

### Abschliessend ein Wort zur Vorbeugung. Das Hauptgewicht liegt auf einer gesunden Ernährung. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- › Fleischkonsum einschränken (insbesondere Rind- und Schweinefleisch)
- › viel Früchte und Gemüse
- › verwenden von pflanzlichen Fetten und Ölen
- › Speisen dämpfen statt braten. Beim Braten darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch ist.
- › Übergewicht vermeiden

## Jedes Böhnchen ein Tönchen

Eigentlich wusste es Klaus und doch konnte er nicht nein sagen, als er gestern bei seinen neuen Nachbarn zum Abendessen ein schmackhaft zubereitetes Bohnengericht zu essen bekam. Und genau diese Bohnen sind nun die Ursache dafür, dass sein Darm unangenehme Geräusche produziert und sein Bauch gebläht ist. Er beschliesst, in der Mittagspause in die Apotheke zu gehen. Dort ist er nicht der Einzige, der ein geeignetes Mittel gegen Blähungen braucht.

Eine junge Mutter hält ihren schreienden Säugling im Arm und lässt sich gerade über die Behandlungsmöglichkeiten von Dreimonatskoliken beraten. Die Apothekerin klärt die beunruhigte Mutter auf, dass die schmerzhaften Blähungen für ihr Kind ungefährlich und spätestens im Alter von 5 Monaten wieder vorbei sein werden. Das Wichtigste sei darauf zu achten, dass der Säugling nicht zu schnell trinke, weil dadurch viel Luft geschluckt werde. Die Mutter erhält noch andere nützliche Ratschläge und kauft sich einen Fencheltee und ein Öl für entspannende Massagen des Babybäuchleins. Dann ist Klaus an der Reihe und erkundigt sich zuerst nach den verschiedenen Ursachen von Blähungen, die offenbar Menschen in jedem Alter treffen können. Seine Mittagspause ist gerade zu Ende, als er wieder aus der Apotheke kommt, mit einem Medikament in der Tasche und um viele Informationen reicher.



### Blähungen

- ... entstehen durch Gasbildung von Bakterien und Hefen, wenn sie Faserstoffe zersetzen.
- ... haben manche Menschen nach Genuss von Bohnen, Zwiebeln, Kohl und Lauch.
- ... resultieren durch vermehrtes Luftschlucken bei hastigem Essen und Trinken.
- ... können auch durch kohlesäurehaltige Getränke verursacht werden.
- ... kommen häufig bei Reisen im Flugzeug vor, weil sich dann die Darmgase ausdehnen.



## Sodbrennen

Der Magen hat die Aufgabe, die gut gekaute Nahrung für die Aufnahme im Darm vorzubereiten. Dazu produziert er erhebliche Mengen an säurehaltigem Magensaft, der bei der Verdauung der Nahrung hilft. Während die Magenschleimhaut so aufgebaut ist, dass sie von der Säure nicht beschädigt wird, ist die Schleimhaut der Speiseröhre schlecht geschützt und empfindlich. Normalerweise sorgt ein Schliessmuskel am Ende der Speiseröhre dafür, dass der saure Mageninhalt nicht zurückfliessen kann. Beim Sodbrennen funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr richtig, und die starke Säure reizt die Schleimhaut der Speiseröhre. Dies äussert sich in einem brennenden Gefühl, das vom Oberbauch ausgehend hinter dem Brustbein aufsteigt (saures Aufstossen).

### Wann wird Sodbrennen zur Krankheit?

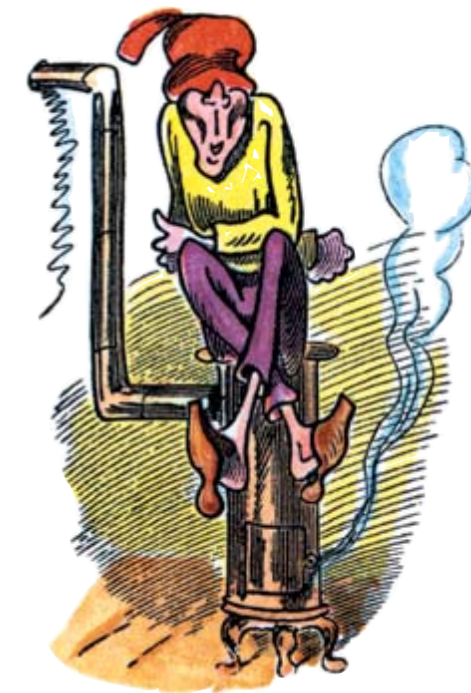
Ein gelegentliches Sodbrennen ist zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos. Nach einer Mahlzeit, wenn der Magen gedehnt ist, erschlafft der Muskel beim Übergang von der Speiseröhre zum Magen und ermöglicht dadurch das Aufstossen von Luft. Fliesst der Mageninhalt aber häufig zurück in die Speiseröhre und verbleibt der saure Nahrungsbrei dort sehr lange, kann es zu einer Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut kommen. Wird diese nicht behandelt, können sich mit der Zeit Geschwüre und eine Verengung der Speiseröhre entwickeln.

### Behandlung

Um Sodbrennen zu lindern, helfen oft schon ganz einfache Mittel wie beispielsweise ein Glas warme Milch oder ein Stück altes Weissbrot. Durch diese Massnahme wird die Magensäure neutralisiert und das unangenehme Brennen lässt nach. Dieselbe Wirkung haben die so genannten Antazida, welche rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Stärker wirkende Medikamente hemmen die Säurebildung im Magen, das heisst, sie verhindern, dass überhaupt Magensäure produziert wird.

### Was Sie selbst tun können:

- › Nicht zu viel auf einmal essen. Häufigere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- › Am späten Abend nichts mehr essen.
- › Stark gewürzte, fettreiche oder frittierte Speisen meiden.
- › Übergewicht reduzieren.
- › Einengende Kleidung wie knapp sitzende Hosen oder enge Gürtel vermeiden.
- › Das Kopfende des Bettes etwas höher stellen.
- › Meiden von Kaffee, Weisswein, Zitrusfrüchten, Salatsaucen, Pfefferminze, Schokolade
- › Aufs Rauchen verzichten



## Morbus Crohn

Morbus Crohn gehört zusammen mit der Colitis ulcerosa zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Die Entzündung kann alle Abschnitte des Verdauungstraktes, vom Mund bis zum Anus befallen; am häufigsten sind der letzte Teil des Dünndarms und der Dickdarm betroffen. Im Gegensatz zur Colitis ulcerosa befällt die Entzündung nicht nur die oberflächlichen Schleimhautzellen, sondern auch die darunterliegenden Schichten. Dadurch können Verwachsungen, Fisteln und viele weitere Komplikationen entstehen.

Die Krankheit verläuft in Schüben. Die Symptome sind starke Durchfälle, meist mit Zusatz von Schleim und eventuell auch Blut sowie krampfartigen starken Schmerzen im rechten Unterbauch.

Zur Diagnose wird eine Darmspiegelung, meist mit gleichzeitiger Entnahme einer Gewebeprobe gemacht. Weitere diagnostische Mittel sind Ultraschall sowie Stuhluntersuchungen.

Üblicherweise tritt die Krankheit zwischen dem 20.-30. Lebensjahr auf und betrifft Männer und Frauen gleichermassen. Die Zahl der Erkrankungen ist im Steigen begriffen. Bis heute ist Morbus Crohn nicht heilbar, man kann nur die Beschwerden lindern.

Die Ursache der entzündlichen Darmveränderung ist weitgehend unbekannt. Man nimmt an, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, ebenso sollen psychische, erbliche und infektiöse Faktoren eine Rolle spielen.

Nach den heutigen Kenntnissen wird die Erkrankung mit entzündungshemmenden Medikamenten wie Kortison oder Aminosalicylaten behandelt. Bei schweren Verläufen oder starken Nebenwirkungen des Kortisons werden auch Immunsuppressiva eingesetzt. Oft ist auch ein operativer Eingriff nötig. Dabei werden verengte Stellen mit einem Ballon gedehnt, Fisteln verschlossen, Abszesse aufgeschnitten oder bei schwerwiegenden Komplikationen ein stark befallenes Darmstück entfernt.

## Wenn der Bauch Gefühle zeigt

Haben Sie auch schon einmal vom Reizdarm-Syndrom gehört oder gelesen? Ein Syndrom ist eine Vielzahl von Symptomen, die bei einer bestimmten Krankheit auftreten. Die Symptome für das Krankheitsbild Reizdarm sind Verstopfung, Durchfall, Gärstühle, Blähungen, Bauchkrämpfe, Magenschmerzen, Schmerzen beim Stuhlgang und Übelkeit. Diese können einzeln oder in Kombination auftreten. Wenn Sie unter solchen Beschwerden leiden, die immer wieder kommen, heisst es aber nicht zwingend, dass Sie unter einem Reizdarm-Syndrom leiden. Vielmehr ist es ratsam, vom Arzt sorgfältig abklären zu lassen, ob organische Ursachen diese Beschwerden auslösen. Erst wenn diese sicher ausgeschlossen sind, kann das Vorliegen eines Reizdarms in Betracht gezogen werden. Bildlich gesprochen ist bei einem Reizdarm die innere Steuerung des Verdauungssystems aus dem Takt geraten. Der Botenstoff Serotonin spielt dabei eine grosse Rolle. Man hat herausgefunden, dass im Gehirn etwa 5% des Serotonins vorhanden sind, während nahezu 95% im Verdauungstrakt für eine einwandfreie Funktion sorgen. Auch andere Körperorgane und die psychische Befindlichkeit werden durch Serotonin gesteuert.



Der Verdauungstrakt und unsere Gefühlswelt treten oft in Wechselwirkung. «Das hat mir auf den Magen geschlagen» oder «die Probleme herunterschlucken» sind Redewendungen, die diesen Zusammenhang sehr gut aufzeigen. Das Krankheitsbild Reizdarm spricht gut auf alternative Behandlungsmethoden an, die zum Ziel haben, «die innere Mitte» wieder zu finden oder den ungesunden Lebensstil zu ändern. Wenn Sie also schon lange an Magen-Darm-Beschwerden leiden, die nicht oder nur kurzfristig mit Verdauungsenzymen, krampflösenden Mitteln oder Mitteln gegen Durchfall gelindert werden, sollten Sie bei Ihrem Arzt ein organisches Leiden ausschliessen lassen und vielleicht einmal ein autogenes Training ausprobieren.

### Wussten Sie, dass...

- › der Durchgang der Nahrung durch den gesamten Verdauungskanal (Mund bis Anus) 24–36 Stunden beträgt?
- › die Magendrüsen täglich 2–3 l Magensaft bilden?
- › die Gesamtlänge des Dünndarms 3 m beträgt?
- › die Schleimhaut des Dünndarms so strukturiert ist, dass deren Oberfläche insgesamt 200 m<sup>2</sup> beträgt?
- › sich in 3–6 Tagen das gesamte Dünndarmepithel erneuert und demnach zu den Geweben mit den höchsten Teilungs- und Umsatzraten im Körper zählt?
- › unter Einwirkung mechanischer und chemischer Reize täglich 2,5 l Darmsaft abgesondert werden?
- › die Darmflora (= Bakterien) im Dickdarm bis zu 2 kg wiegen kann?

**Wir danken Dr. med. Läufer der Janssen-Cilag AG für die Durchsicht der Texte.**