



Durchfall Symptom vieler Erkrankungen

Meistens dauert ein Durchfall nicht lange an und muss auch nicht ärztlich behandelt werden. Finden sich jedoch Alarmzeichen, sogenannte «red flags», oder wird er chronisch, so sollte abgeklärt werden, welche Erkrankung sich dahinter verbirgt.

Plötzlich rumpelt, knurrt und zieht es im Gedärm und die nächste Toilette wird im Eilgang aufgesucht. Durchfallerkrankungen treten häufig auf, pro Jahr leidet durchschnittlich jede dritte Person ein paar Tage daran. Oft während Reisen, in stressigen Lebensphasen, weil man etwas gegessen hat, das man nicht verträgt, nach der Einnahme von Antibiotika, manchmal aber auch als Symptom einer Erkrankung wie Zöliakie, Darmkrebs, Reizdarmsyndrom oder Morbus Crohn, um nur einige zu nennen.

Mediziner unterscheiden zwischen akutem und chronischem Durchfall. Akuter Durchfall tritt plötzlich auf und dauert nicht länger als zwei Wochen. Die Stuhlkonsistenz ist flüssig bis breiig und die Betroffenen müssen das WC mehr als dreimal pro Tag deswegen aufsuchen. Weltweit ist akuter Durchfall immer noch eine der fünf häufigsten Todesursachen bei Kindern, die jünger als fünf Jahre

sind; dies vor allem in der Subsahara-Afrika und Südasien. Pro Jahr sterben 1,5 bis 2 Millionen Kinder an den Folgen akuter Durchfallerkrankungen.

Akut: viel trinken

In unseren Breitengraden kuriert sich der akute Durchfall in der Regel bei vielen Erkrankten von alleine wieder aus und ist nicht lebensbedrohlich. Die Ursache von plötzlich einsetzendem akutem Durchfall ist in der Regel eine Infektion mit Krankheitserregern. Dabei kann es sich um eine Infektion durch Bakterien (Kolibakterien, Salmonellen, Listerien) oder Viren (z. B. Noroviren) handeln. Auch Antibiotika können als Nebenwirkung Durchfall verursachen. Parasiten, die den Darm befallen, können ebenfalls Durchfall auslösen. In der Schweiz sind die Parasitenerkrankungen jedoch seltener als in wärmeren und tropischen Regionen.

Häufig treten neben dem Durchfall auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Bauchkrämpfe auf. Diese Magen-Darm-Grippe ist zwar unangenehm, heilt aber meistens ohne weitere Massnahmen ab. Bei starkem, länger anhaltendem Durchfall besteht jedoch die Gefahr, dass der Körper zu viel Wasser und Elektrolyte (Mineralstoffe) verliert und

austrocknet. Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, am besten Tee, Bouillon oder eine speziell zusammengesetzte Elektrolytmischung, die Zucker und Salz im genau richtigen Verhältnis enthält. Die als «WHO-Trinkmischung» bekannte Lösung enthält 4 Teelöffel Zucker, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz, 1 Tasse Orangensaft und 1 Liter Mineralwasser und kann auch selber hergestellt werden. Das oft verwendete Hausmittel Cola und Salzstangen hingegen kann die Durchfälle sogar noch verstärken, ebenso Kaffee oder stark gezuckerte Getränke.

Bei einer schweren Erkrankung, wenn hohes Fieber dazukommt, Schleim und Blut im Stuhl zu sehen sind und wenn der Flüssigkeitsverlust sehr hoch ist, sollten Betroffene eine Ärztin, einen Arzt aufsuchen. Auch sehr alte oder schwer kranke Patienten sollten nicht lange zuwarten, bevor sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, ebenso Betroffene, die nach einer Fernreise unter länger anhaltendem Durchfall leiden.

Chronisch: Ursache herausfinden

Chronischer Durchfall hingegen hält länger als vier Wochen an. Dahinter verbirgt sich oft eine ernsthafte Erkrankung, die abgeklärt und behandelt werden muss – nicht zuletzt auch, um den Verlust von

Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen auszugleichen. Chronischer Durchfall tritt relativ häufig auf: Rund fünf Prozent der Bevölkerung leidet daran. Bei den älteren Menschen sind dies gar zwischen 7 und 14 Prozent. Häufige Ursachen sind das Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelintoleranzen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), Darmkrebs, Medikamente oder ein sogenannter paradoxer Durchfall – ein Durchfall, der durch eine Verstopfung verursacht wird. Das wichtigste für das Auffinden der Ursachen bei chronischem Durchfall ist die gründliche Befragung des Patienten durch den Arzt, gefolgt durch die körperliche Untersuchung. Je nach Verdacht folgen Stuhltests, Untersuchungen des Bluts, Allergietests, Magen-Darm-Spiegelungen oder ein Bauchultraschall. Die Therapie erfolgt schliesslich gezielt nach der Ursache.

Reizdarm: genaue Ursachen unbekannt

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes: 10 bis 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind davon betroffen; Frauen etwa zweimal häufiger als Männer. Typisch sind krampfartige Bauchschmerzen, Druckgefühl im Unterbauch, Völlegefühl, Stuhlnunregelmässigkeiten und Blähungen. Charakteristischerweise bessern sich die Beschwerden in vielen Fällen nach der Darmentleerung. Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um keine organische Krankheit, sondern um eine funktionelle Störung

zwischen vegetativem Nervensystem und der Darmmuskulatur – körperliche Ursachen für die Beschwerden können auch nach zahlreichen Untersuchungen keine gefunden werden. Dennoch handelt es sich beim Reizdarmsyndrom um eine eigenständige körperliche Krankheit. Sie ist zwar ungefährlich – das Risiko, an einem Tumor zu erkranken, wird dadurch nicht erhöht –, doch die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen sind teilweise stark eingeschränkt. Manche Personen verspüren die Symptome nur in besonderen Situationen, beispielsweise bei Stress oder Ärger. Andere wiederum leiden ständig an einem «nervösen» Darm.

Eine Heilung ist derzeit nicht möglich. Die Behandlung zielt vor allem darauf ab, die Beschwerden zu lindern. Da bei jedem Betroffenen unterschiedliche Symptome im Vordergrund stehen, gibt es keine Standardtherapie. In Abhängigkeit vom Schweregrad der Erkrankung und den vorwiegenden Symptomen wird ein individueller Therapieplan erstellt. Nebst verschiedenen Medikamenten (krampflindernd, durchfallhemmend, gegen Verstopfung usw.) kann bei manchen Betroffenen auch die Umstellung der Ernährungsweise, das Erlernen von Entspannungsmethoden (z. B. progressive Muskelentspannung) oder eine begleitende Psychotherapie eine Besserung erzielen.

Chronisch entzündeter Darm

Im Gegensatz zum Reizdarm liegen bei den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis

ulcerosa diagnostizierbare organische Veränderungen im Verdauungstrakt vor. Bei beiden Erkrankungen ist die Darmschleimhaut chronisch entzündet. Sie verlaufen in Schüben, sind nicht heilbar und ihre Ursachen sind noch nicht vollständig bekannt. Bei Morbus Crohn kann die Entzündung im gesamten Verdauungstrakt auftreten, bei Colitis ulcerosa bleibt sie meistens auf den Dickdarm begrenzt. Die Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten, häufig erfolgt ein erster Schub im Alter zwischen 15 und 30. Von 1000 Schweizern sind etwa zwei davon betroffen. Bei fast allen Patienten lässt sich die Krankheit aber mit Medikamenten so behandeln, dass die Entzündung kontrolliert und eine normale Lebensqualität erreicht wird.

Vorträge

Durchfall – eine Volkskrankheit mit vielfältiger Ursache

19. März, Spital Langnau, 19 Uhr

26. März, Spital Burgdorf, 19 Uhr

Referenten: Dr. med. Stefan Bauer, Leitender Arzt Gastroenterologie, med. pract. Bernhard Friedli, Stv. Leitender Arzt Gastroenterologie

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Stefan Bauer
Leitender Arzt Gastroenterologie



med. pract. Bernhard Friedli
Stv. Leitender Arzt Gastroenterologie

Kontakt:

Spital Emmental
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 23 10
gastro-rse@hin.ch

Ansteckung vorbeugen

Wer an einer Magen-Darm-Grippe leidet, ist ansteckend, auch wenn noch keine Symptome auftreten. Auch nach dem Abklingen der Beschwerden besteht eine Ansteckungsgefahr. Gewisse Hygienemassnahmen können helfen, einer Ansteckung vorzubeugen:

- Händewaschen nach dem Toilettengang
- gründliche Reinigung von Toilette, Händen und Türklinken nach dem WC-Besuch
- Händewaschen vor dem Kochen und Essen
- Händewaschen nach dem Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Stofflappen und Stoffhandtücher meiden, stattdessen lieber Papiertücher verwenden
- Im Krankheitsfall zu Hause bleiben und Kontakt zu anderen Menschen vermeiden, um deren Ansteckung zu verhindern