



**Dr. Dierk Heimann** erklärt, warum Bauchschmerzen ganz harmlos, aber auch lebensbedrohlich sein können – und wann ich mit meinen Schmerzen unbedingt zum Arzt muss...

# Kann der Darm einen INFARKT bekommen?

**M**eine 59-jährige Patientin hat sich telefonisch mit starken Bauchschmerzen in der Sprechstunde angekündigt. Jetzt sitzt sie vor mir und es ist ihr sichtlich unangenehm, dass ihre Beschwerden plötzlich weg sind. „Herr Doktor, das war heute Vormittag, als würde jemand mit einem Messer in meinen Bauch stechen. Und jetzt ist es wie weggefliegen. Gibt's so was?“, fragt sie. Ich bin alarmiert. „Hatten Sie das denn schon mal?“, möchte ich von der Altenpflegerin wissen. „Nach dem Essen tut mein Bauch manchmal ein wenig weh – das hatte ich Ihnen ja bei meinem letzten Besuch erzählt.“ Ich erinnere mich. Meine Patientin wollte diesen Schmerzen damals nicht weiter nachgehen, obwohl ich ihr dazu geraten hatte. Denn: Schmerzen sind immer ein Alarmsignal des Körpers.

## Alarmsignal Ruhephasen

Was meine Patientin beschämt, versetzt mich sofort in Alarmbereitschaft. Denn wir Ärzte bezeichnen diese ausgeprägte Ruhephase nach dem Schmerz als ‚faulen Frieden‘. Schon vor Jahren habe ich gelernt, dass genau diese plötzliche Ruhe nach besonders starken Schmerzen trügerisch und lebensgefährlich sein kann... Ich schaue in die Akte meiner Patientin. Sie hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. „Nehmen Sie denn noch Ihre Medikamente gegen die hohen Blutdruck- und Cholesterin-Werte regelmäßig ein? Und die 100 Milligramm ASS pro Tag, damit sich kein Blutgerinnsel an den Ablagerungen bildet?“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Das waren mir zu viele Tabletten – so vor sechs Wochen habe ich damit aufgehört.“ Das habe ich befürchtet. Jetzt bin ich wirklich beunruhigt.

## SELBSTDIAGNOSE BEI BAUCHSCHMERZEN

Schmerzt es eher **rechts**?  
Dann könnten Ihre Schmerzen folgende Ursachen haben:

Wenn es **mittig** weh tut – diese Erkrankungen drücken meist in unser Mitte:

### Gallenkolik

**SYMPTOME:** zunehmende, intervallartige dumpfe Schmerzen, häufig nach einer Mahlzeit, können mit Übelkeit und Erbrechen einhergehen  
**URSACHE:** Gallensteine  
**SOFORTHILFE:** krampflösende Medikamente und Schmerzmittel (Apotheke) einnehmen, Arzt aufsuchen

### Zwölffingerdarmgeschwür (auch Mitte)

**SYMPTOME:** stechende, ausgeprägte Schmerzen unter dem Rippenbogen, Durchfall, Fieber, Übelkeit und Erbrechen möglich  
**URSACHEN:** bakterielle Infektion oder Medikamente  
**SOFORTHILFE:** Schmerzmittel, spätestens nach einer Woche ärztlich abklären lassen

### Nierensteine (auch links)

**SYMPTOME:** kolikartige Flankenschmerzen auf der rechten und linken Seite, strahlen bis in den Rücken aus  
**URSACHEN:** z. B. Flüssigkeitsmangel, Operationen, Medikamente  
**SOFORTHILFE:** Blasentee trinken, Treppe hoch und runter laufen, damit der Stein besser abgeht

### Leberentzündung (Hepatitis)

**SYMPTOME:** Schmerzen, grippeähnliche Beschwerden, Dunkelfärbung von Stuhl und Urin, bei chronischem Verlauf auch Juckreiz  
**URSACHEN:** Infektionen, Alkohol, falsche Ernährung  
**SOFORTHILFE:** Arzt aufsuchen, medikamentöse Therapie

### Blinddarmentzündung

**SYMPTOME:** krampfartige, starke Schmerzen einhergehend mit Fieber, starke Druckempfindlichkeit  
**URSACHE:** unbekannt  
**SOFORTHILFE:** Bettruhe, fiebersenkende Maßnahmen, keine feste Nahrung aufnehmen.

### Leistenbruch (auch links)

**SYMPTOME:** Bewegungsschmerz, Schmerzen beim Husten, sichtbare Schwellung  
**URSACHEN:** zu großer Druck auf dem Leistenkanal, z. B. durch schweres Heben  
**SOFORTHILFE:** Schmerzmittel, Arzt aufsuchen. Jeder Leistenbruch sollte operiert werden

### Sodbrennen

**SYMPTOME:** Brennen in der Brustbeingegend, Aufstoßen von Säure  
**URSACHEN:** fettes und süßes Essen, Alkohol, Stress, Rauchen, Medikamente, Zwerchfellbruch (s. u.)  
**SOFORTHILFE:** Heilerde, Natron oder Protonenpumpenhemmer (z. B. Omeprazol, Pantoprazol, Apotheke) einnehmen, bei häufigem Auftreten ärztlich abklären lassen

### Zwerchfellbruch (Hiatushernie)

**SYMPTOME:** Aufstoßen, Druckgefühl, Sodbrennen, in seltenen Fällen eine sichtbare, weiche Vorwölbung  
**URSACHEN:** In den meisten Fällen altersbedingt  
**SOFORTHILFE:** Schmerzmittel, Protonenpumpenhemmer, bei Komplikationen kann eine Operation notwendig sein

### Magengeschwür (auch rechts und links, oben)

**SYMPTOME:** stechende, ausgeprägte Schmerzen unter dem Rippenbogen (führt häufig zu gekrümmter Körperhaltung)  
**URSACHEN:** bakterielle Infektion oder Medikamente  
**SOFORTHILFE:** Schmerzmittel, spätestens nach einer Woche ärztlich abklären lassen

### Nabelbruch

**SYMPTOME:** Vorwölbung (häufig ohne Schmerzen)  
**URSACHEN:** nachlassende Festigkeit der Bauchwand, starkes Pressen (z. B. bei Verstopfung)  
**SOFORTHILFE BEI SCHMERZEN:** Schmerzmittel, Operation

### Blinddarmdurchbruch (auch rechts und links)

**SYMPTOME:** krampfartige, starke Schmerzen einhergehend mit Fieber, starke Druckempfindlichkeit, Erbrechen, Übelkeit, Dehnungsschmerz  
**HÄUFIGSTE URSACHE:** Blinddarmentzündung  
**SOFORTHILFE:** Rettungswagen rufen. In der Regel wird innerhalb von 48 Stunden operiert

### Blasenentzündung

**SYMPTOME:** dumpfes Schmerzgefühl, Brennen beim Wasserlassen  
**URSACHE:** Infektion der Harnwege mit Bakterien  
**SOFORTHILFE:** viel trinken, Wärme, harntreibende Maßnahmen (z. B. pflanzliche Präparate aus der Apotheke)





## NÄCHTLICHER HARNDRANG?\*



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang\*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.  
[www.prostagutt.de](http://www.prostagutt.de)

\*bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesselstrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe  
P/01/09/18/03



## Treten die Schmerzen eher links auf? Dann könnten das die Gründe sein ...

### Magenschleimhautentzündung

**SYMPTOME:** Druckgefühl, Druckschmerz, zunehmend nach Nahrungsaufnahme  
**URSACHEN:** Medikamente, Alkohol, Ernährung, Rauchen, Stress, Infektionen  
**SOFORTHILFE:** Schmerzmittel, Kümmelöl, Pfefferminzöl, Ingwer, Wärme

### Bauchspeicheldrüsenentzündung (auch Mitte und oben)

**SYMPTOME:** Schmerzen in der Mitte, die dann gürtelförmig zu beiden Seiten ausstrahlen  
**URSACHEN:** Alkohol, Gallensteine, Infektionen, Medikamente  
**SOFORTHILFE:** Schonkost und Schmerzmittel, Gallensteine müssen gegebenenfalls operativ entfernt werden

### Divertikulitis (auch links und Mitte)

**SYMPTOME:** Schmerzen, die mit Durchfall und Fieber einhergehen  
**URSACHE:** Forscher vermuten, dass ballaststoffarme Ernährung die entzündlichen Ausstülpungen der Darmschleimhaut begünstigt  
**SOFORTHILFE:** bei leichter Ausprägung vorübergehender Verzicht auf Nahrung, bei stärkeren Beschwerden Antibiotika-Einnahme

### Verstopfung (auch rechts und Mitte)

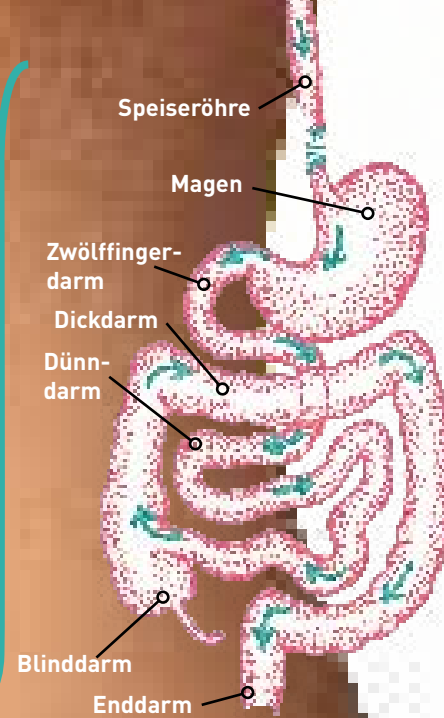
**SYMPTOME:** diffuse Schmerzen, Druckgefühl  
**URSACHE:** Alkohol, Medikamente, Ernährung, Stress etc.  
**SOFORTHILFE:** viel trinken, ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich nehmen (Hülsenfrüchte)

### Eierstockzysten

**SYMPTOME:** Schmerzen, Verstopfung, Beschwerden beim Wasserlassen  
**URSACHE:** vorübergehende Hormonstörung  
**SOFORTHILFE:** die Zysten verschwinden meist von selbst, ein Arzt sollte jedoch eine Tumorerkrankung ausschließen

### Nierenbeckenentzündung (auch rechts)

**SYMPTOME:** Bewegungsschmerzen, plötzliches Auftreten von Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit  
**URSACHEN:** Nierensteine oder eine Blasenentzündung, die nicht behandelt wurde  
**SOFORTHILFE:** Ruhe, etwa zwei Liter pro Tag trinken, Arzt aufsuchen, gegebenenfalls Antibiotika-Einnahme



## Wie der Darm unser Wohlbefinden lenkt

Unsere Darmflora besteht aus etwa 1000 unterschiedlichen Bakterien-Arten, die zusammen bis zu zwei Kilogramm Gewicht auf die Waage bringen. Dieses sogenannte Mikrobiom unterstützt nicht nur unser Immunsystem, sondern auch die Bildung von Neurotransmittern im Gehirn. Damit nimmt es also auch Einfluss auf unsere Stimmung. Forscher gehen sogar davon aus, dass es neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS) beeinflusst.

### Ist es ein Gerinnsel im Darm?

Ich bitte meine Patientin auf die Untersuchungsliege und taste ihren Bauch ab. Die Bauchdecke ist an manchen Stellen hart und schmerzt beim Drücken. „Wie war denn Ihr Stuhlgang?“, frage ich. „Ich hatte Durchfall und die Farbe war anders als sonst. Am Toilettenpapier war etwas Blut. Bestimmt von meinen Hämorrhoiden. Das kenne ich ja.“ Nun ist das Bild für mich weitgehend klar. Leider. „Wie geht es jetzt weiter?“, fragt mich meine Patientin, während sie aufsteht. „Ich befürchte, ich muss Sie ins Krankenhaus einweisen – jetzt gleich.“ Meine Patientin schaut mich ungläubig an. „Wegen ein paar Bauchschmerzen, die jetzt schon wieder weg sind? Herr Doktor, Sie übertreiben.“ Ich schüttle den Kopf.

### Wann ist der Schmerz ein Notfall?

Treten Schmerzen plötzlich und wie Koliken auf, ohne dass man die Ursache kennt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso bei starken Schmerzen, die sich beim Gehen, Husten oder Lachen verstärken. Schmerzen bei Erschütterung können zum Beispiel auf eine Bauchfellentzündung hindeuten, wellenartige Schmerzen im rechten Oberbauch auf eine Gallenblasenentzündung oder -kolik. Verstärkt sich der Schmerz beim Hüpfen auf dem rechten Bein, kommt eine Blinddarmentzündung in Frage. Schmerzen in den Flanken können Hinweis auf

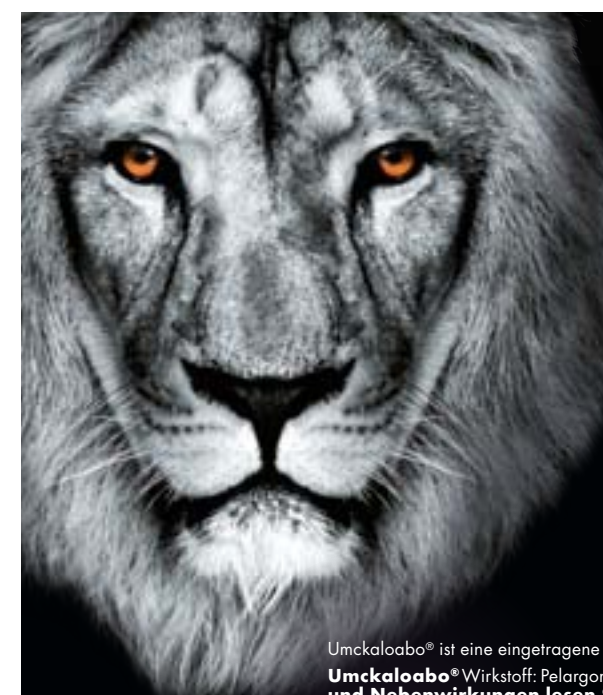
eine Nierenkolik sein. Auch Durchfall, der länger als drei Tage andauert, und Beschwerden in Kombination mit hohem Fieber oder Blut im Stuhl sollte man unbedingt abklären lassen.

### Verdacht Darminfarkt

Bei einem Darminfarkt ist die Blutversorgung im Bauch gestört. „Ganz typisch ist dieser heftige Schmerz und die anschließende Ruhe“, erkläre ich. „Außerdem ist Ihr Bauch an einigen Stellen hart und Sie haben von Blut im Stuhlgang berichtet. Alles mögliche Anzeichen für eine Entzündung, weil das Blut fehlt.“ Meine Patientin zögert. „Warum schauen Sie nicht per Ultraschall, ob noch Blut fließt?“ „Das würde uns eine halbe Stunde kosten – die Kollegen im Krankenhaus müssen nachschauen und etwas tun. Meist muss schnell operiert und das verstopfte Gefäß mit einem Stent versorgt werden. Da Sie leider zu Herz-Kreislauferkrankungen und verstopften Gefäßen neigen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch.“ Meine Patientin willigt ein. Noch bevor ich sie das nächste Mal in der Praxis sehe, erreicht mich der Klinik-Brief. Es war wirklich ein Darminfarkt.

### TV-TIPP

**MO 20.15 – 22.45 ARD-ALPHA ALPHA-THEMA: UNSERE VERDAUUNG U.a. Die Wahrheit über unseren Darm**  
Welche Rolle spielt der Darm für unsere Gesundheit?



## STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

**Umckaloabo®**  
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/10/19/08