

**Wenn der „Blinddarm“ auf der falschen Seite schmerzt**

# Divertikelkrankheit



Divertikel sind ein weitverbreitetes und doch eher unbekanntes Phänomen. Für 75 Prozent der Betroffenen sind Divertikel – also Ausstülpungen der Darmwand – unproblematisch: Sie haben nie Symptome, die sie zum Arzt führen. Kommt es aber zu einer Entzündung, entstehen Symptome und Risiken ähnliche einer „Blinddarmentzündung“, nur oft auf der linken Seite. Daher auch der Begriff Linksseiten-Appendizitis. Dr. Axel Schweitzer von der Gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis am Germania Campus erläutert, wie gefährlich Divertikel sind, wie man vorbeugen kann und wann man einen Arzt aufsuchen sollte.

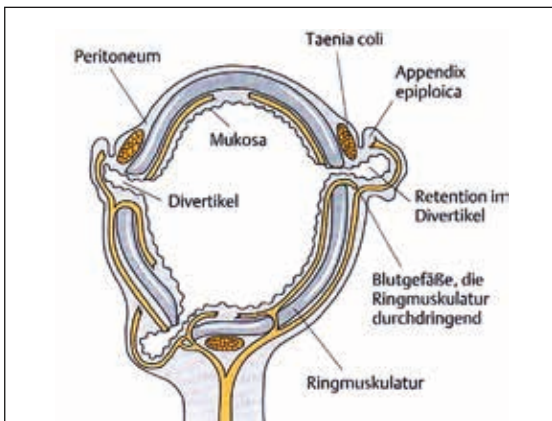
Die Divertikulose und die Divertikelkrankheit gehören zu den häufigsten Erscheinungen und Krankheitsbildern des Magen-Darm-Traktes. Jeder zweite bis dritte Deutsche muss damit rechnen, im Laufe seines Lebens Ausstülpungen der Dickdarmwand, sogenannte Divertikel, zu entwickeln. Sie entstehen vorzugsweise im Bereich von Muskellücken in der Darmwand, durch die Blutgefäße zur Versorgung des Darminneren hindurchziehen. Durch diese Muskellücken stülpt sich die Schleimhaut, die die Innenseite des Darm-

rohrs auskleidet, nach außen. Im Divertikel ist also die Wand dünner als im umgebenden Dickdarm. Außerdem ist das begleitende Blutgefäß in die Länge gezogen und geknickt.

## **Alterserscheinung Divertikulose**

Als ursächlich für die Entstehung von Divertikeln wird das Zusammenwirken von erhöhtem Druck im Darminneren und einer Bindegewebsschwäche der Darmwand angesehen. Divertikel des Dickdarms sind bei jungen Menschen eher

selten. Ihre Häufigkeit nimmt mit jeder Lebensdekade so zu, so dass sie bei etwa 70 Prozent der über 70-Jährigen gefunden werden. Das Vorkommen von zahlreichen Divertikeln wird als „Divertikulose“ bezeichnet. Die Divertikulose selbst bleibt häufig symptomlos. Sie gilt nicht als Krankheit, solange sie keine Beschwerden oder Komplikationen verursacht. Erst wenn diese auftreten, spricht man von einer „Divertikelkrankheit“. Die häufigste Komplikation ist eine Entzündung des Divertikels und der umliegenden Strukturen, die sogenannte Divertikulitis. Klar diagnostiziert werden kann sie meist durch eine körperliche Untersuchung, durch Bestimmung von Entzündungswerten im Blut und vor allem durch die Sonographie des Bauches. Eine radiologische Diagnostik, z.B. eine Computer-Tomographie, ist nur in den seltenen Fällen notwendig, in denen bei einer Divertikulitis der Verdacht auf einen Darmdurchbruch (Perforation) und damit die Gefahr einer lebensgefährlichen Bauchfellentzündung besteht. In solch einem Notfall ist eine Operation meist unumgänglich.



### Unterbauchschmerzen abklären lassen

Viel häufiger sind leichte Entzündungen der Divertikel mit wiederkehrenden oder nach und nach zunehmenden Schmerzen im Unterbauch, typischerweise links, die oft aber auch als Symptome einer Blasenentzündung fehlgedeutet werden. Bei Unterbauchschmerzen, die sich durch Erschütterung (z.B. festem Auftreten, Treppensteigen oder Beklopfen der Bauchdecke) verstärken, sollte man umgehend ärztlichen Rat suchen. Bei geringer Ausprägung einer Divertikulitis erfolgt die Diagnostik und Therapie ambulant, je nach Befund und Risikofaktoren mit oder ohne Antibiotika. Nach überstandener Divertikulitis sollte einmal eine Darmspiegelung (Coloskopie) zur Abklärung durchgeführt

Unser  
Experte



#### Dr. med. Axel Schweitzer

Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis am  
Germania Campus



werden. Eine Divertikulitis kann wiederholt auftreten. Dann muss man im Einzelfall entscheiden, ob es sinnvoll ist, den betroffenen Darmabschnitt zur Vorbeugung durch eine Operation zu entfernen.

### Prophylaxe durch Bewegung und gesunde Ernährung

Wie kann man vorbeugen? Der Entstehung der Divertikel an sich kann man – entgegen früherer Vermutungen – nicht wirklich vorbeugen. Zu empfehlen ist jedoch eine ballaststoffreiche Kost mit mehr als 30 g Ballaststoffen pro Tag, reich an Obst, Gemüse und Cerealien, die den Stuhlgang regulieren und damit eine Verstopfung der Divertikel-Ausstülpung verhindern kann. Ungünstig ist der übermäßige Verzehr von rotem Fleisch. Die frühere Annahme, Nüsse und Körner könnten bei Divertikulose nachteilig sein, ist definitiv nicht mehr aufrechtzuhalten.

Günstig und präventiv auch für die Divertikelkrankheit ist körperliche Aktivität, am besten 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag. Es lohnt sich also auch bei der Divertikelkrankheit, einen Blick in die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu werfen: Die sind praktikabel, einfach und gut für die Gesundheit!



#### Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis am Germania Campus

An der Germania Brauerei 6, 48159 Münster,  
Tel. 0251-2846680

[www.gastro-muenster.de](http://www.gastro-muenster.de)