

Muss der Blinddarm raus?

Wer die Anzeichen einer **akuten Blinddarmentzündung** nicht erkennt, riskiert eine lebensbedrohliche Situation. Aufmerksam sein ist in diesem Fall die beste Vorsorge.

Von Brigitte Trauffer

Bauchschmerzen? Vermutlich zu viel gegessen oder eine Magen-Darm-Grippe. Ein Fall für den Arzt? Aber nein doch! Und wenn die Schmerzen wandern? «Permanente, immer stärker werdende Bauchschmerzen, welche um den Bauchnabel herum beginnen und später in den rechten Unterbauch wandern, sind ein typisches Anzeichen für eine akute Blinddarmentzündung. Begleitsymptome können unter anderem Appetitlosigkeit, Übelkeit oder auch Fieber sein», erklärt Prof. Dr. med. Beat Schnüriger, leitender Arzt an der Universitären Klinik für Viszerale Chirurgie und Medizin am Inselspital Bern. Doch kann ein Betroffener das selbst erkennen? Dass die Unterscheidung für Laien schwierig ist, weiss auch der Facharzt: «Klassischerweise sind bei der Magen-Darm-Grippe die Bauchschmerzen von kolik-

artigem, wellenförmigem Charakter und von Übelkeit, Erbrechen und Durchfall begleitet. Um sicherzugehen, helfen weiterführende Untersuchungen wie eine Blutuntersuchung und die Ultrasonographie.»

Jetzt aber schnell!

Der Grund für die Entzündung liegt meist in einer Verstopfung der Blinddarmöffnung, welche zum Dickdarm führt. Genau genommen entzündet sich nicht der gesamte Blinddarm, sondern nur der Wurmfortsatz, eine Ausstülpung des Blinddarms, Appendix genannt. «Die Verstopfung kann beispielsweise durch Schwellen der lymphatischen Gewebe oder durch Kotsteinchen entstehen», erklärt Professor Schnüriger. Bei einer «einfachen» Blinddarmentzündung bleibt das Organ intakt. «Dennoch ist eine frühzeitige Behandlung wichtig, um einen Durch-

bruch und eine lebensbedrohliche Bauchfellentzündung zu verhindern. In 10 bis 20% der Fälle kommt es zu einem geplatzten Blinddarm, was zu einer Ausbreitung der Infektion im rechten Unterbauch oder im gesamten Bauchraum führen kann.» Ob der geplatzte Blinddarm eine Folge zu langen Wartens ist, ist nicht sicher. Der Spezialist: «Doch zu langes Warten verzögert das Einleiten der Therapie und erhöht das Risiko für komplizierte Verläufe, wie Infektionen im Bauchraum nach der Blinddarmentfernung.»

Nicht immer muss der Blinddarm entfernt werden

Meist wird ein entzündeter Blinddarm operativ entfernt. In man-

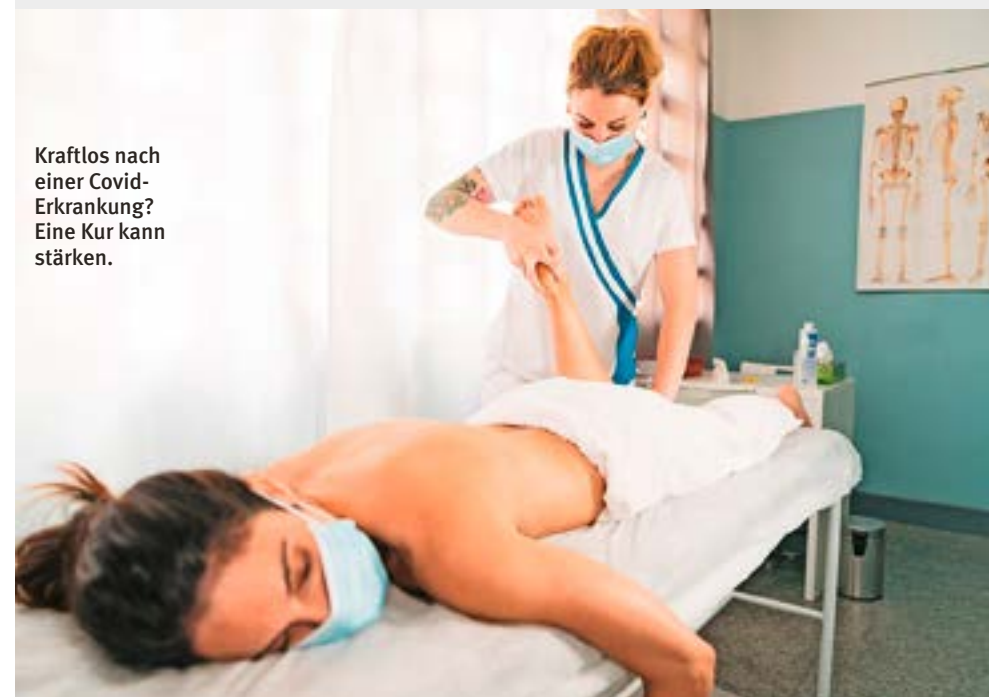
chen Fällen ist es jedoch möglich, ihn erst einmal konservativ zu behandeln. Professor Schnüriger: «Studien konnten aufzeigen, dass eine einfache Blinddarmentzündung kurzfristig auch mit Antibiotika therapiert werden kann. Längerfristig musste die Mehrheit der Patientinnen und Patienten mit wiederkehrenden Blinddarmentzündungen jedoch trotzdem operiert und der Infektherd komplett



Beat Schnüriger, Chirurg: «In 10 bis 20 Prozent der Fälle kommt es zu einem geplatzten Blinddarm.»

aus dem Bauchraum entfernt werden.» Zum Glück ist der Eingriff heutzutage keine allzu grosse Sache mehr und erfolgt mit Schlüsselloch-Chirurgie, also laparoskopisch. «Dazu braucht es eine Vollnarkose und in der Regel drei 5 bis 10 Millimeter grosse Inzisionen am Bauch, durch die der Blinddarm mit Kamera und langer, feiner Instrumente entfernt wird. Die Risiken des Eingriffs sind gering und hängen in der Regel mit der Ausprägung der lokalen Entzündung zusammen.» Ein verrückt spielender Blinddarm ist kein Grund zur Panik – zumindest dann nicht, wenn es gelingt, die Situation frühzeitig richtig einzuschätzen und behandeln zu lassen. ✱

Kraftlos nach einer Covid-Erkrankung? Eine Kur kann stärken.



Erholung nötig nach Covid?

Für Personen, die sich nach einer Corona-Erkrankung geschwächt fühlen, bieten die Schweizer Kurhäuser spezielle Programme an.

Die Erfahrungen zeigen, dass sich manche Betroffene nach einer Covid-Erkrankung besonders schwach fühlen. Nach einem Spitalaufenthalt oder auch nach einer Selbstisolation zu Hause leiden die Patientinnen und Patienten häufig an einer ausserordentlich starken Müdigkeit, einer grundlegenden Erschöpfung und an Appetitlosigkeit.

Um wieder auf die Beine zu kommen, bieten diverse Schweizer Kurhäuser nun individuelle Erholungsprogramme an. Der Kurarzt, die Kurärztin definiert aufgrund der ärztlichen Verordnung oder nach Bedarf die nötigen Therapien – von körperlichem Aufbau über Stärkung des Immun-

systems bis hin zu psychischer Unterstützung. Das Angebot reicht von «Kraft schöpfen» in Ascona über Erholung im Appenzellerland bis zur «Covid-Kur» in Oberwald SG.

Sofern der Kuraufenthalt von der Krankenkasse zuvor genehmigt worden ist, werden die Kosten für medizinische oder therapeutische Massnahmen von der Grundversicherung übernommen. Die Kosten für den Aufenthalt indessen müssen selbst getragen werden; liegt eine Zusatzversicherung vor, werden die Aufenthaltskosten allenfalls teilweise von der Krankenkasse übernommen (weitere Informationen unter www.kuren.ch/covid-kur). ✱

ANZEICHEN EINER AKUTEN BLINDDARMENTZÜNDUNG

- ▶ stechender Schmerz, der von der Bauchmitte in den rechten Unterbauch wandert
- ▶ Übelkeit
- ▶ Appetitlosigkeit
- ▶ der rechte Unterbauch ist angespannt
- ▶ Fieber mit Temperaturunterschied zwischen der Messung im After und in der Achselhöhle
- ▶ das Heben des rechten Beines kann schmerzhaft sein
- ▶ Husten und das Anspannen der Bauchdecke verstärken die Schmerzen
- ▶ Wärme wird meist nicht als angenehm empfunden

Typisch sind stärker werdende Schmerzen, die in den rechten Unterbauch wandern.



Schlafmangel fördert Grübeln

Wer zu wenig schläft, hat mehr Mühe, negative Gedanken beiseitezuschieben: Das haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der britischen Universität in York nachgewiesen – mit einem Test an 60 Personen. Das Autorenteam wollte herausfinden, ob guter Schlaf hilft, unangenehme und aufdringliche Gedanken besser zu kontrollieren. Es zeigte sich: Schlafentzug verringert die Fähigkeit, emotional unangenehme Gedanken auszublenden. Studienteilnehmende hatten nach einer schlaflosen Nacht fast 50 Prozent mehr unangenehme Gedanken als diejenigen, die gut geschlafen hatten.



GUT ZU WISSEN

Brotgenuss bei Reizdarm

Für viele Reizdarm-Patientinnen und -Patienten sind FODMAPs (Fermentierbare Oligosaccharide) in bestimmten Kohlenhydraten eine Plage, weil sie diese schlecht vertragen. Dazu zählen Weizenprodukte. Deshalb verzichten viele Betroffene auf Brot. Laut einer Untersuchung der Universität Hohenheim wäre dies aber nicht nötig! Sie untersuchten 21 Weizensorten mit Teigführungen zwischen zwei und 25 Stunden. Eine Gehzeit des Teiges von zwei Stunden reichte bereits, um FODMAPs um bis zu 75 Prozent zu reduzieren.