

Unterschätzte Gefahr im Bauch

Gallensteine Sie gelten in der Bevölkerung als harmloses Übel. Dabei können Gallensteine auch dramatische Komplikationen hervorrufen.

Juliette Irmer

Seit Mitte Februar hat Niklaus Stauss keine Gallenblase mehr. Vor zehn Jahren waren beim heute 82-jährigen Gallensteine festgestellt worden. «Ich hatte immer mal wieder Bauchschmerzen», berichtet er. «Aber dann habe ich eine Tablette genommen, und die Schmerzen gingen weg.»

Zwei Tage vor Weihnachten erleidet der ehemalige Fotograf eine ungewöhnlich heftige Schmerzattacke – und landet im Spital: Ein Gallenstein klemmt im Gallengang fest. Die Ärzte entfernen ihn endoskopisch, das heisst via Mund zum Verdauungstrakt, und wollen den Patienten gleich im Spital behalten, um auch die Gallenblase zu entfernen. «Ich war mir aber unsicher, ob ich das auch noch machen lassen soll. Die Schmerzen waren ja weg, und ausserdem wollte ich mit meiner Familie Weihnachten feiern», sagt Stauss und verschiebt die Entscheidung.

Er spricht mit mehreren Ärzten in seinem Bekanntenkreis – alle raten ihm zur Operation. «In der Medizin ist das Konsens: Wer einmal eine Gallenkolik hatte, ist «at risk», sagt Henrik Petrowsky, stellvertretender Direktor der Klinik für Viszeral- und Transplantationschirurgie am Universitätsspital Zürich und behandelnder Arzt von Niklaus Stauss. «At risk» heisst, dass die Beschwerden wieder auftauchen können und Komplikationen drohen. «Gallensteine sind zwar eine gutartige Erkrankung, aber man kann daran auch sterben», macht Petrowsky deutlich.

Nicht alle Steine schmerzen

Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung haben Gallensteine. Bei den meisten sind sie aber «stumm», das heisst, die Steine verursachen keine Beschwerden und werden meist zufällig entdeckt. «In solchen Fällen wartet man ab», sagt Petrowsky. Bei einem Viertel der Personen machen sich die Steine jedoch irgendwann bemerkbar: Aufstossen, Blähungen, Völlegefühl, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Übelkeit können Anzeichen von Gallensteinen sein (allerdings sind auch andere Ursachen möglich). Typisch für ein Gallensteinleiden sind Schmerzen im rechten Oberbauch, die in die Schulter oder den Rücken ausstrahlen können und meist dann auftreten, wenn die Steine wandern.

«Nach einer Gallenkolik sollte man sich die Gallenblase zügig entfernen lassen, so empfehlen es auch die aktuellen Leitlinien», sagt Frank Lammert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen.

Ärzte unterscheiden drei Hauptkomplikationen, die zwar selten, aber gefährlich sind: Versperrt ein Stein den Ausgang der Gallenblase, kann sich diese entzünden und schlimmstenfalls platzen. Sitzt ein Stein im Hauptgallengang fest, kann sich die Gallenflüssigkeit bis in die Leber zurückstauen und ebenfalls eine Entzündung verursachen. Rutscht der Stein tiefer und verstopft die gemeinsame Mün-



Gallenstein- und Gallenblasen-OP gut überstanden: Niklaus Stauss lässt sich von Chirurg Henrik Petrowsky nachuntersuchen. Foto: Urs Jaudas

dung des Gallen- und des Bauchspeicheldrüsengangs in den Zwölffingerdarm, droht eine lebensgefährliche Entzündung der Bauchspeicheldrüse.

Frauen häufiger betroffen

«Das Problembewusstsein der Bevölkerung ist unzureichend», sagt Lammert. Auch weil ab einem gewissen Alter jeder jemanden kenne, der Gallensteine habe, die keine Beschwerden verursachen. Tatsächlich nimmt das Risiko, Gallensteine zu ent-



Dieser grosse Stein steckte in der Gallenblase des Patienten. Foto: PD

Was kann ich vorbeugend tun – und wann muss ich zum Arzt?

Geschlecht, Alter und familiäre Vorbelastung kann man nicht ändern. Dennoch lässt sich vorbeugend einiges tun, damit man möglichst von Gallensteinen verschont bleibt: **Ausreichend Bewegung** und eine **gesunde, vorzugsweise mediterrane Ernährung** sind die wichtigsten Pfeiler eines gallenfreundlichen Lebensstils. Wer ihn befolgt, hat meist auch sein Gewicht im Griff. Denn zu viele Kilos belasten auch die Galle. Freuen können sich Kaffee-Fans: Vier Tassen oder mehr pro Tag halten Galle und Gallenblase in Schuss.

wickeln, bei über 40-Jährigen zu. Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. Das weibliche Sexualhormon Östrogen scheint ein Risikofaktor für eine Gallensteinbildung zu sein. So weisen Studien darauf hin, dass die zusätzliche Zufuhr von Östrogenen, etwa mit der Pille oder einer Hormonersatztherapie, die Entwicklung von Gallensteinen begünstigen.

Auch Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko und Menschen aus «Steinfamilien», also Familien, in denen Gallensteine aufgrund genetischer Ursachen gehäuft auftreten. Im angelsächsischen Raum spricht man denn auch von der 5-F-Regel: *fourty, female, fertile, fat, family*.

Der Grossteil aller Gallensteine entsteht in der Gallenblase, einem beutelähnlichen Organ. Dort sammelt sich die Galle, eine zähe Flüssigkeit, die die Leber produziert und die wie ein Spülmittel wirkt: Sie löst das Fett im

«Gallensteine sind zwar eine gutartige Erkrankung, aber man kann daran auch sterben.»

Henrik Petrowsky
Viszeralchirurg am
Universitätsspital Zürich

Nahrungsbrei in winzige Tröpfchen auf, sodass es leichter verdaut werden kann. Verändert sich die Zusammensetzung der Galle, weil sie etwa zu viel Cholesterin enthält, kann es mit anderen Bestandteilen verklumpen. Die Grösse dieser Cholesterinsteine variiert von wenigen Millimetern bis zu mehreren Zentimetern, Betroffene können einen oder mehrere Steine bilden.

man zum Arzt gehen. Auch wenn die Schmerzen wieder verschwinden. Der Hausarzt kann Gallensteine durch eine **Ultraschalluntersuchung** feststellen (wer keine Beschwerden hat, braucht allerdings auch keine Therapie). Nach einer **Gallenkolik** ist die **operative Entfernung** der Gallenblase die Standardtherapie. Bei Gallensteinen in den Gallengängen werden die Steine endoskopisch entfernt: Dabei schiebt der Arzt einen Schlauch durch den Mund in den Zwölffingerdarm. (ji/sae)

Chirurgen entfernen die Gallenblase durch die Schlüssellochmethode, bei der nur kleine Schnitte nötig sind, weswegen Patienten rasch wieder auf den Beinen sind. «Wird die Operation rechtzeitig durchgeführt, sind die Risiken klein», sagt Petrowsky. In der Schweiz wurden 2016 rund 13 500 Gallenblasen entfernt, in Deutschland sind es jährlich rund 200 000. Sitzt ein Gallenstein im Gallengang fest, wie bei Niklaus Stauss, wird dieser vor der Gallenblasenoperation zunächst endoskopisch mit speziellen Körbchen «eingefangen» und herausgezogen. Die Gallenblase sollte danach ebenfalls entfernt werden, da sie der Hauptentstehungsort für Steine ist.

«Patienten fragen mich meist, ob sie danach noch normal essen können», erzählt Petrowsky, «Es gibt keine Einschränkungen, die Leber produziert ja weiterhin Galle.» Nur wenn man sehr fettreich esse, etwa Raclette oder Käsefondue, fehle ab und zu der «Extraschuss» Galle aus der Gallenblase.

Keine Erfolgsgarantie

Allerdings bringen nicht alle Operationen den gewünschten Erfolg, wie eine 2019 im Fachblatt «Lancet» veröffentlichte Studie zeigt: Bis zu 40 Prozent der Patienten haben nach einem Eingriff weiterhin Beschwerden.

Bei Niklaus Stauss ist das zum Glück nicht der Fall. Er hat die Gallenblasenentfernung gut überstanden. «Drei Stunden nach der Operation war es wie vor der Operation. Ich kann essen, was ich möchte, und bin wieder viel unterwegs.»

Gut zu wissen

Krafttraining: Mehr Muskeln mit Kreatin?

In Fitnessstudios und Supermärkten ist es ein Verkaufsschlager: Kreatin. Die weisse Substanz, in Pillen- oder Pulverform angeboten, trägt zur Energieversorgung des Körpers bei und soll die Muskelbildung fördern. Doch hält das angebliche Wundermittel auch, was es verspricht?

«Kreatin kann den Muskelaufbau tatsächlich unterstützen», sagt Samuel Mettler, Dozent für Sporternährung an der Berner Fachhochschule und der ETH Zürich. «Dies allerdings nur in Kombination mit einem Krafttraining.» Sinnvoll sei Kreatin für Sportlerinnen und Sportler, die Muskeln aufbauen wollen. Aber auch Senioren können profitieren: Studien haben gezeigt, dass sich mit Kreatin der altersbedingte Verlust von Muskelmasse bremsen lässt und auch die Knochendichte verbessert – aber auch hier natürlich nur im Rahmen eines Krafttrainings.



Kann sinnvoll sein: Das Nahrungsergänzungsmittel Kreatin. Foto: iStock

Also doch ein Wundermittel? Nicht ganz. Ernsthafte Nebenwirkungen sind gemäss Mettler zwar nicht bekannt. Doch wer Kreatin nimmt, muss damit rechnen, dass er infolge von Wassereinlagerungen an Gewicht zulegt. Auch sprechen nicht alle Menschen gleich gut auf das Mittel an. Wenn jemand trotzdem Kreatin einsetzen möchte, sollte es laut Mettler Monohydrat sein. Andere Kreatinarten seien teurer, weniger wirksam und weniger sicher. Ausdrücklich warnt der Ernährungswissenschaftler vor Bezügen aus dem Internet: «Da ist die Gefahr gross, dass die Ware von minderer Qualität oder gar verunreinigt ist.»

Kreatin ist übrigens kein Doping: Das Bundesamt für Gesundheit hat die körpereigene Substanz, die auch in Fleisch und Fisch enthalten ist, bereits 1995 zugelassen – als Nahrungsergänzungsmittel. (sae)

Übergewicht stört Lungenfunktion

Studie Im Lauf des Lebens nimmt die Lungenfunktion ab, das ist normal. Bei Menschen mit Gewichtszunahme verläuft dieser Rückgang aber steiler, wie eine Studie des Barcelona Institute for Global Health zeigt. Bei 3700 Teilnehmern zwischen 20 und 44 Jahren haben die Forscher über 20 Jahre hinweg Körpergewicht und Lungenfunktion gemessen. Daraus ergab sich, dass die Lungenfunktion im Lauf der Zeit schneller zurückging, wenn die Studienteilnehmer zunahm. Umgekehrt bremsen eine Gewichtsabnahme die Verschlechterung der Lungenfunktion bei fettleibigen Menschen. Personen, die während des Erwachsenenalters normalgewichtig waren, zeigten einen deutlich geringeren Rückgang ihrer Atemwegsgesundheit. (sae)