

11.5 Unsere Verdauung – zwischen Durchfall und Verstopfung

Zum besseren Verständnis: Die in diesem Kapitel geschilderten Probleme und empfohlenen Verhaltensweisen richten sich in erster Linie an Patienten, die nach wie vor über ihre naturgegebenen Verdauungs- und Ausscheidungsorgane verfügen. Jedoch sind einige Passagen enthalten, die auch Stomaträgern helfen mögen, ihre oftmals therapiebedingten Verdauungsstörungen besser in den Griff zu bekommen.

Nach dem Essen kommt die Verdauung, danach die Ausscheidung – so unerwartet heftig wie die Niagarafälle, bestenfalls kontrolliert-gemäßigt, häufig aber gar nicht: Mehr als der gefürchtete Durchfall ist die absolute Verstopfung eine der übelsten Begleiterscheinungen der Chemotherapie. Insbesondere die unterstützende Verordnung von beruhigenden oder schmerztherapeutischen Medikamenten vermag die Darmtätigkeit zusätzlich und dauerhaft zu lähmen. Wir wachsen innerlich fast zu – knallharter Bauch, betonharter Stuhl, vom Dünndarm bis zum After: Torschluss, inklusive Panik.

Milch ist eines der Mittel, die uns schon im Vorfeld helfen, den Darm geschmiert zu halten. Verzichten Sie auf entrahmte Produkte: Sofern Sie gesundheitlich in der Lage sind und keine Gegenanzeigen bestehen (einige Medikamente verlieren durch die Aufnahme von Milch an Wirksamkeit – also vorher immer den Arzt befragen!), verwenden Sie die gute, alte Vollmilch. Nur ein Liter pro Tag, in kleinen, lauwarmen Portionen um die Mahlzeiten verteilt, ist geeignet, die Peristaltik wohltuend in Gang zu halten und den angegriffenen Magen zu beruhigen. Sahnig pürierter Kartoffelbrei zu frisch gegarten Möhrenstückchen in zerlassener Butter unter fein gehackter Petersilie ist leicht verdaulich und reguliert den Darm. Auf so leckere Beilagen wie Bauchspeck mit gerösteten Zwiebeln sollte dagegen verzichtet werden, da diese stark blähend sind und wir darüber hinaus nie sicher sein können, ob »hinten« wirklich alles frei ist.

Wenn Sie sich bei akuter Verstopfung absolut gezwungen sehen, ein Abführmittel zu verwenden, dann *niemals* oral!

Stellen Sie sich einfach vor, wie die Druckverhältnisse aussehen, wenn am vorderen Ende gerührt wird, während hinten noch alles »zu« ist. Da bauen sich Drücke auf, die körperlich kaum mehr zu ertragen sind und letztendlich zu inneren Verletzungen führen können (und werden). Lassen Sie sich ein Klistier verpassen, meinetwegen mehrere, und warten Sie einfach ab, bis die Bombe platzt und Ihre Gedärme sich entleert haben. Erst danach dürfen Sie Ihre laufenden Verdauungsprozesse mit Hilfe von oralen Medikamenten stützen. Niemals zuvor!

Hat die Verstopfung sich schon so weit etabliert, dass faustgroße Klumpen den Darm verstopfen, die auch unter Einwirkung eines ersten Klistiers nicht auflösbar sind, so steht Ihnen der Stuhlgang Ihres Lebens bevor: Geburt wäre das Wort – ein unbeschreiblicher Kraftakt. Gehen Sie also vorsichtig mit sich um: Allein die Hoffnung, in einem ultimativen Rutsch jetzt endlich den quälenden Druck loszuwerden, mag dazu führen, dass Sie unter größtmöglicher Anstrengung alles herauszupressen versuchen, was Sie so lange belastet hat.

Dies ist grundfalsch! Kontrollieren Sie sich. Pressen Sie allenfalls langsam und verhalten, und wenn Sie nicht weiterkommen, so brechen Sie einfach ab, entspannen ein bisschen und lassen danach das nächste Klistier an sich heran, wie unangenehm das zunächst auch für Sie sein mag. Machen Sie Babyschritte, gehen Sie langsam voran: Immer eins nach dem anderen. Das ist Ihre einzige Chance, Blessuren vorzubeugen, die Sie für den Rest Ihres Lebens beschäftigen werden:

Fissuren sind das eine Problem – Geweberisse, schwer verheilende Vernarbungen im Bereich des Mastdarms und des Afters, die noch nach Jahren neu aufbrechen und zu immer wiederkehrenden Blutungen führen können. Tun können Sie da kaum noch etwas – spätere, operative Maßnahmen zunächst ausgenommen. Da die Verletzungen aber nun einmal da sind, gehen Sie künftig möglichst schonend mit sich um.

Ein weiteres Problem sind die Hämorrhoiden. Wer dieses Wort vernimmt, denkt automatisch an ein peinliches Leiden, das beim gemütlichen Kaffeekränzchen in Gegenwart der örtlichen Honoratioren

besser keine Erwähnung finden sollte – ganz falsch! Hämorrhoiden haben wir alle. Sie sind die elementaren Bausteine unseres Afters, jene Gehilfen, die es dem Schließmuskel ermöglichen, seine relativ zuverlässige Arbeit überhaupt zu bewältigen. Rein umgangssprachlich ist es in etwa so, als wenn wir über einen kardiologischen Patienten sagten: »Es ist das Herz ...« Denn auch ein Herz haben wir alle (selbst die, die es nicht zeigen).

Doch es hat sich so eingebürgert: Wenn wir landläufig von Hämorrhoiden sprechen, so meinen wir damit zumeist deren krankhafte Veränderungen.

Ein niedergelassener Internist und Proktologe hat es zu Beginn einer meiner Behandlungen – recht salopp – so ausgedrückt: »Überlegen Sie mal, was Ihr Arschloch so alles zu leisten hat: Es kontrolliert Ihren Stuhlgang, es muss die Leibeswinde ausbremsen, selbst wasserförmigen Durchfall kann es für einige Zeit zurückhalten. Stellen Sie sich vor, was hier für Kräfte wirken – da wird nicht weniger verlangt als vom doch recht massiven Ventil Ihres Gartenschlauches ...«

Was genau aber verleiht dem Anus diese Kraft? Der dynamische Mechanismus unserer (gesunden) Hämorrhoiden. Diese sind nichts anderes als stark dehbare Gefäße, Schwellkörper, die sich verstärkt mit Blut anfüllen und, im Kreise hinter- und aneinandergereiht, gemeinsam einen kräftigen Stöpsel bilden, wenn es gilt, unseren After gegen die Wucht einer gerade unpassenden, inneren Angriffswelle wirksam zu verschließen. Den letzten, entscheidenden Türsteher macht der Schließmuskel selbst.

Und exakt hier verbirgt sich das nämliche Risiko:

Es kann bei einer Verstopfung passieren, genauso gut aber auch beim blähenden Durchfall, der – speziell nach Genuss der oralen Kontrastmittel, aber auch unter Einwirkung der Chemo oder infolge einer Anzahl strahlentherapeutischer Bestrahlungen – unser Innerstes aufzupumpen vermag wie einen Gymnastikball unter verschärften Trainingsbedingungen: Wenn wir beim Stuhlgang zu stark pressen, laufen wir Gefahr, Teile dieser blutgefüllten Gefäße so weit herauszudrücken,

dass wir sie einfach sprengen. Will heißen: Das Blut der am äußeren Rand gelegenen, verletzten Hämorrhoiden wird durch den Ring des Schließmuskels unter der Haut hindurch ins Freie gepresst. Sobald unser Körpergefühl uns dann mitteilt, dass der Stuhlgang zunächst erledigt ist, verschließt sich der After und schnürt die Blutblasen ab, wodurch ein Rückfluss des Blutes verhindert wird. Dadurch kommt es zu jenen Blutgerinnseln, die wir gewöhnlich als Hämorrhoiden bezeichnen.

Volkstümlich spricht man auch von Klabusterbeeren: Nicht mehr als ein Scherzwort für die entzündlichen, kugelförmigen Schwellungen, die außen am Anus verbleiben und unter dem Druck des aufgestauten Blutes zu unerträglichen Schmerzen führen können. Der medizinische Ausdruck dafür lautet Perianal-Thrombose, und das sagt schon einiges über unser neues Leiden aus: Peri – wie peripher (am Rande befindlich) – anal (den Anus betreffend) – und dann die Thrombose, jene Blutverdickung, welche die krankhaften Ausstülpungen über die Zeit verhärten lässt, ohne dass sich das unbedingt lindernd auf deren Schmerzhaftigkeit auswirken würde.

Doch bevor der Proktologe gleich sein scharfes Messer ansetzt, um Sie von Ihren lästigen Kameraden zu befreien, sei zunächst Selbsthilfe angesagt: In jeder wohlsortierten Apotheke finden Sie ein Angebot an unparfümierten(!) Produkten vom Typ »Melkfett«, die ebenso wirksam sind wie die ganz speziellen, hoffnungslos überteuerten Anal-Cremes. Kaufen Sie sich eine große Dose Melkol von Frank & Co (»Keimfreie Melksalbe mit Osmaron® – Unentbehrlich für die Euterpflege« – haha). Hält rein von der Menge her für eine Anzahl von Jahren, und das ist auch gut so: Denn Hämorrhoiden sind Wiedergänger – wurden die Gefäße nur einmal so sehr geweitet oder verletzt, dass sich erste Schwierigkeiten ergeben haben, ist der Grundstein für zukünftige Beschwerden schon gelegt.

Für Ihre Krankenhaus- und späteren Kur- oder Reiseaufenthalte beschaffen Sie sich daher zusätzlich eine kleine Plastikdose mit sicher verschließbarem Deckel (ebenfalls aus der Apotheke, oder meinetwegen Tupperware) und füllen mit einem sauberen Messer eine

entsprechende Dosis darin ab: Ihren Alltags- und Reisevorrat für alle Fälle.

Hämorrhoiden und Melkfett – wie geht das zusammen? Nun, das geht ganz einfach: Sie sitzen auf der Toilette, greifen sich ein gefaltetes (weiches!) Stück Toilettenpapier, nehmen damit etwas Melkfett auf und massieren Ihre rückwärtigen Auswüchse vorsichtig durch den Schließmuskel zurück in den After, solange, bis sie von diesem gewissermaßen »verschluckt« werden. Damit löst sich zunächst die Abschnürung, was den schmerzhaften Schwellungen eine Chance gibt, sich langsam zurückzubilden. Danach nehmen Sie mit einem weiteren Stück Papier wieder etwas Melkfett auf, beugen sich leicht nach vorn und treiben das Fett mit kreisenden Bewegungen in den zunehmend entspannten After. Dies hält die entzündeten Gefäße geschmeidig und unterstützt somit deren Abheilung. Natürlich achten Sie stets darauf, nur sauberes Papier zu verwenden, um sich selbst und Ihr Kontingent an Melkfett nicht zu verunreinigen, insbesondere, da Sie es höchstwahrscheinlich auch später immer wieder brauchen werden.

Diese Prozedur wiederholen Sie mehrmals am Tag. Spätestens nach etwa vierundzwanzig Stunden – meist schon am nächsten Morgen – verspüren Sie erste Entspannung. Sofern Sie zukünftig entsprechend vorsichtig mit sich verfahren, ist der erste Ansatz geschafft. Dennoch muss jeder weitere Stuhlgang genauestens kontrolliert durchgeführt werden, auch die kleinste Blähung ist nur äußerst vorsichtig ins Freie zu entlassen, jedes starke Pressen unbedingt zu vermeiden: Da die Schädigung nun einmal da ist, müssen Sie sich eben umstellen – Ihre kleine Dose Melkfett wird Sie dabei hilfreich begleiten.

Sofern Sie humanmedizinische Produkte den landwirtschaftlichen aus grundsätzlichen Erwägungen vorziehen, entscheiden Sie sich halt für die angebotenen Tuben Anal-Creme. Für verbleibende, rein im äußeren Bereich angesiedelte Entzündungen empfiehlt sich dann das Bepanthen, dessen heilender Einfluss auf Hautverletzungen nahezu sprichwörtlich ist, das bei noch offenen (wässernden oder blutenden) Wunden jedoch vorerst nicht verwendet werden sollte.

Bis zum ersten Abklingen aber ist jeder Ihrer Wege mit schmerzhaften Prüfungen gesegnet: Versuchen Sie nur mal, sich dieserart versehrt auf einen normalen Stuhl zu setzen. Nicht gerade bequem, wie Sie recht schnell feststellen werden. Als Sitzhilfen werden daher so genannte Ringkissen angeboten, in der Art von luftgefüllten Schwimmringen – ein Utensil, das Sie während einer akuten Hämorrhoiden-Erkrankung ständig mit sich herumschleppen werden, wenn Ihnen zwischendurch auch nur verdachtsweise der Sinn nach einer kurzen Sitzpause stehen sollte. Um einer zusätzlichen Ausstülpung Ihres ohnehin lädierten Anus' pfleglichst vorzubeugen, kneifen Sie Ihre Pobacken vor dem Setzen kräftig zusammen und klemmen den Hintern gleichsam kunstgerecht geformt fest in den schützenden Ring des Kissens. Sollte keine Schutzhülle dabei sein, so verwenden Sie einfach einen Kopfkissenbezug – möglichst Frottee, denn das verrutscht nicht so leicht –, was zum einen bequemer ist und darüber hinaus natürlich hygienischer, weil auswechselbar. Die Kissen selbst gibt es in verschiedenen Ausführungen – so auch als Zwilling- oder Schlitzkissen, mit Luft gefüllt oder – höchst alternativ – mit Dinkel.

Und wo bekommt man diese Hilfsmittel? Nur munter danach fragen, hält jedes Krankenhaus bereit. Sofern die Hämorrhoiden Sie erst daheim belästigen – ein Rezept für die Sitzhilfen gibt's beim Arzt. Sollte der sich weigern, dann bitte gezielt totmeckern: Sie haben Anspruch darauf, fertig. Nie einschüchtern lassen.

Doch nicht alle Patienten kommen mit den Sitzkissen klar. Gehören Sie zu jenen, die lieber flach und hart sitzen, so erweist sich in einigen Fällen die folgende Methode als hilfreich: Sind die Blutblasen bestrebt, sich um den Anus herum immer wieder neu zu bilden, so wickeln Sie aus starkem, aber hinlänglich weichen Toilettenpapier eine dicke, feste Rolle, die Sie sich zwischen die Pobacken direkt vor den After klemmen – natürlich erst, nachdem Sie die Schwellungen ein weiteres Mal zurückmassiert haben. Um ein eventuelles Wundreiben zu verhindern, verwenden Sie für die Kontaktseite des Papierballens wiederum etwas Melkfett. Beim Sitzen auf harten – niemals kalten! – Unterlagen drückt die eingefettete Rolle dann wie ein längsgelegter

Unsere Verdauung – zwischen Durchfall und Verstopfung

Stock wohltuend auf den Ring des Anus', was die verletzten Blutgefäße verschlossen hält und somit der Neubildung von Blutblasen vorbeugt: Auf diese Weise bleibt eben drin, was nach Innen gehört.

Allein beim Gehen bewegt man sich damit zuweilen etwas steifbeinig: Die Hinterbacken konzentriert zusammengepresst, desgleichen die Zähne, immer bemüht, das selbstgefertigte Stück Ballenware unterwegs nicht zu verlieren, wird jeder Gang zur Trainingseinheit. Also reißen Sie sich ein wenig zusammen, da müssen Sie jetzt nun mal durch.

In jedem Fall aber stellen Sie Ihre körperlichen Beschwerden dem Internisten vor. Dieser vermag schnell zu beurteilen, ob Pflege und Selbstheilungskräfte zur Besserung ausreichen oder gegebenenfalls entschiedenere Maßnahmen erforderlich sind. Eine Untersuchung des Enddarms entspricht zwar nicht unbedingt der Traumvorstellung eines gemütlichen Vormittags, jedoch überwiegt das rein Unangenehme deutlich dem Schmerzhaften, und letztendlich verschafft Ihnen das fachliche Urteil Sicherheit darüber, ob es sich nur um eine beherrschbare Unpässlichkeit oder gar um eine ernstere Sache handelt.

Während der Chemo-Pausen halten Sie bitte auch daheim immer mehrere Klistiere bereit. Die Ära der guten, alten Einlaufbirne – jenes orangeroten Gummibalgs auf schwarzem, freundlich entgratetem Einfüllstutzen –, mit der unsere Mütter uns zu Zeiten die eine oder andere Lauge aus in lauwarmem Wasser gelöster Kernseife verpasst haben, ist nun einmal vorbei. Heute können Sie in jeder Apotheke so genannte Einmal-Klistiere von unterschiedlichen Größen und Konzentrationen erwerben, geordnet nach Lebensalter, Entwicklungsstand und angestrebtem Wirkungsgrad. Für deren Anwendung benötigen Sie nicht zwingend die Hilfe Dritter, mit etwas Geschick können Sie sich im Zweifelsfall auch selbst versorgen.

Vor dem Gebrauch sollten Sie Ihren After und die Plastik-Kanüle des Klistiers großzügig einfetten, um mögliche Verletzungen während des Einführens zu vermeiden. Wie gut, dass Ihnen hier Ihr Vorrat an Melkfett zur Verfügung steht. Wenn nicht, wählen Sie ein anderes

fettendes Mittel, das Sie gerade im Hause haben, aber möglichst unparfümiert, wie etwa oben genanntes Bepanthen, Nivea-Creme oder – wenn sonst nichts vorhanden ist – eine möglichst neutrale Gesichtscreme, nur notfalls Haut- oder Baby-Öl. Benutzen Sie bitte kein Duschgel und kein Shampoo, da diese Pflegemittel zwar zunächst für eine gewisse Gleitfähigkeit sorgen, dabei aber die Haut entfetten und somit angreifbar machen, was möglicherweise bereits vorhandene Entzündungen weiter reizen und dadurch neue Schwellungen hervorrufen kann.

Noch ein Tipp: Nicht anders, als wir es den Säuglingen angedeihen lassen, kann auch bei erwachsenen Menschen die sorgsame Pflege mit Baby-Öl (Bebe, Penaten oder andere) nach jedem Stuhlgang einem leidlich wundgeschissenen Arsch wohltuende Linderung verschaffen. Konsequenterweise angewendet, mögen Sie damit mancher Komplikation schon von vornherein aus dem Wege gehen.

Dies betrifft den gesamten Umgang mit Ihrem entzündeten After: Fetten, pflegen, eincremen mit Hilfe eines sanften Stückes Toilettenpapier oder hilfsweise direkt mit dem Finger? Ja! – je öfter, desto besser!

Übertrieben reinigen, dem harten Strahl der Dusche aussetzen, unter Einsatz von Seife, Duschgel oder Shampoo kompromisslos jede Pore freiklopfen? Nein! – auf keinen Fall! Lassen Sie ihn leben, Ihren After. Gehen Sie pfleglich mit ihm um. Sie werden ihn ja noch brauchen. Und bitte nicht zum Zukneifen.

Leben Sie! Egal, was Ihnen widerfährt: Bleiben Sie lebenswillig, selbstbewusst und stark!