

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin  
Oberarzt am Kantonsspital  
St. Gallen  
**Ausbildung:** Facharztausbildung  
in St. Gallen, am Universitätsspital  
Zürich und am New England  
Medical Center in Boston.



# Gallensteine: Meistens ohne Beschwerden

■ 15 Prozent der Bevölkerung sind laut Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister betroffen.

**Schwarzach (VN)** Die Gallenflüssigkeit (Galle) ermöglicht die Verdauung von Nahrungsfetten und fettlöslichen Vitaminen und wird in der Gallenblase gesammelt und konzentriert. Die Gallenblase liegt im rechten Oberbauch und presst die Galle beim Essen in den Zwölffingerdarm in den Nahrungsbrei.

Bei einer Veränderung der Zusammensetzung der Galle (Übermaß an Cholesterin oder Blutfarbstoff, Verminderung der Gallensäure) kann eine verminderte Löslichkeit der Galle zur Bildung von Gal-

lensteinen führen. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung haben Gallensteine. Frauen sind häufiger betroffen als Männer – und das Risiko der Steinbildung steigt mit dem Alter: Ein Drittel der Frauen und ein Fünftel der Männer über 75 Jahre haben Gallensteine.

**Beschwerden**

Gallensteine verursachen meistens keine Beschwerden und werden oft als Zufallsbefund bei Ultraschalluntersuchungen entdeckt. Nur bei ca. 20 Prozent der Gallensteinträger treten längerfristig Beschwerden auf. Typisch sind rechtsseitige Oberbauchschmerzen, die insbesondere nach fettreichen Mahlzeiten auftreten. An Komplikationen können eine Entzündung der Gallenblase oder eine Einklemmung des Steines in einem Gallengang mit Koliken auftreten.

Eine Behandlung der Gallensteine wird nur bei Beschwerden oder Komplikationen vorgenommen. Nicht operative Verfahren (medikamentös, Stoßwellen) sind etwa bei einem hohen Operationsrisiko oder bei einer Ablehnung einer Operation durch den Patienten möglich. Der Nachteil dieser nicht operativen Verfahren ist aber, dass erneut Steine nach einer erfolgreichen Therapie auftreten können.



Insbesondere nach fettreichen Mahlzeiten – wie etwa der traditionellen Martinigans – können Probleme auftreten. (Foto: AP)

**Operation:** Die operative Entfernung der Gallenblase mit den Gallensteinen ist die bevorzugte Methode und sehr sicher. Die Gallenblase kann in der Regel mit sehr kleinen Schnitten (laparoskopisch) entfernt werden. Die Krankenaufenthaltsdauer beträgt in der Regel nur wenige Tage. Nach der Entfernung der Gallenblase können selten auch geringe Bauchbeschwerden (breiige Stühle, Blähungen) auftreten.

**Medikamentöse Behandlung:** Kleine Gallensteine aus Cholesterin bis zu einer Größe von 10 mm können medikamentös

(Gallensäurepräparaten) behandelt werden. Eine Voraussetzung ist eine funktionstüchtige Gallenblase. Die Therapie dauert mehrere Monate.

**Steinzertrümmerung mit Stoßwellen:** Es werden von außen Stoßwellen auf den Gallenstein gerichtet. Der Gallenstein wird hierdurch zertrümmert. Diese Methode eignet sich für einzelne Steine, die nicht verkalkt sind und setzt eine funktionstüchtige Gallenblase voraus. Problematisch ist, dass nach der Zertrümmerung in bis 40 Prozent Gallenkoliken auftreten können.

**Fahrzeug nicht überheizen**

**Schwarzach (VN)** Autofahrer sollten im Winter ihr Fahrzeug nicht überheizen. Ist es zu warm, leidet die Aufmerksamkeit und im Extremfall droht der gefährliche Sekundenschlaf. Das Optimum liegt bei rund 20 Grad. Außerdem steigt die Erkältungsgefahr, wenn der Temperaturunterschied zwischen innen und außen zu hoch sei. Schließlich raten die Experten, das Gebläse nicht direkt auf das Gesicht zu stellen. Der Luftstrom kann für trockene Augen sorgen und sogar eine Bindehautentzündung hervorrufen.



Die Grippe-Impfaktion läuft auf Hochtouren. (VN)

**Impfung nicht vergessen**

**Schwarzach (VN)** Zum achten Mal beteiligt sich die Vorarlberger Gebietskrankenkasse heuer an der von der Vorarlberger Apothekerkammer und dem Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin durchgeführten, von den Vorarlberger Nachrichten unterstützten Grippe-Impfaktion, die noch bis zum 31. Dezember läuft. Von der VGKK wird für über 60-jährige (ab dem Geburtsjahrgang 1945 und früher) Versicherte und Angehörige jeweils ein Zuschuss gewährt, der die gesamten Kosten des Impfstoffes abdeckt. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen Apotheke und Gebietskrankenkasse. In den Apotheken liegen entsprechende Fragebogen auf, die gleichzeitig auch als Abrechnungsgrundlage dienen. Alle Vorarlberger Apotheken haben die Aktions-Impfstoffe immer lagernd.

**Die Angst vor dem Zahnarzt**

**Schwarzach (VN)** Trotz der heute weitgehend schmerzfreien Behandlung haben bis zu 80 Prozent der Menschen Angst vorm Zahnarzt. Als hochängstlich gelten 20 Prozent, während fünf Prozent sogar jeden Zahnarztbesuch vermeiden. Eine anhaltend intensive Furcht vor der Zahnbehandlung schränkt die Lebensqualität der Betroffenen stark ein, sogar körperliche Folgeschäden sind nicht ausgeschlossen. Bei besonders stark ausgeprägter Angst ist unter Umständen eine Gesprächs- oder Verhaltenstherapie nötig, wie Experten erklären.



**Gallenstein-Facts**

Es gibt zahlreiche Risikofaktoren für die Entstehung von Gallensteinen.

- Alter
- Weibliches Geschlecht
- Schwangerschaft
- Zufuhr von weiblichen Geschlechtshormonen (Pille)
- Übergewicht
- Rasche Gewichtsabnahme
- Zuckerkrankheit
- Leberzirrhose
- Genetische Faktoren (familiäre Häufung)
- Fettstoffwechselstörung
- Darmerkrankungen
- Bluterkrankungen

**Sodbrennen und Krebsrisiko**

**Schwarzach (VN)** Sehr häufiges Sodbrennen kann das Risiko für Speiseröhrenkrebs auf das 30- bis 50-fache ansteigen lassen und sollte laut Experten ernst genommen werden. Ist der Ventilmechanismus des Mageneingangs gestört, kommt es zum Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, wo sie aggressiv auf die Schleimhaut wirkt. Starke Schmerzen und chronische Entzündungen sollte man deshalb vom Arzt abklären und behandeln lassen.

**Rosinen gegen Mundbakterien**

Die in Rosinen enthaltene „Oleanolische Säure“ wirkt effektiv gegen Bakterien der Mundhöhle.



Verhindert das Wachstum zweier Bakterien-Arten, die das Zahnfleisch schädigen.

Verhindert, dass sich Bakterien an den Zähnen festsetzen und so Zahnbelag erzeugen.

VN, Grafik: © 2005 KRT/Bulls. Quelle: Universität Illinois, KRT Photo Service

**Hypnose hilft bei Befruchtung**

**Schwarzach (VN)** Eine begleitende Hypnosetherapie kann die Erfolgchancen einer künstlichen Befruchtung erhöhen. „Wir haben festgestellt, dass die Patientinnen deutlich entspannter sind und offenbar auch leichter schwanger werden“, berichtet Arzt Christian Thaler. Vermutlich werde mit Hilfe der Hypnose auch die Entspannung und Durchblutung der Gebärmutter-Muskulatur verbessert, was eine große Rolle bei der Einnistung eines Embryos spiele.

**Gesunder SAMINA-Schlaf...**

- hilft bei Stress und Anspannung.
- steigert Ihr Wohlbefinden.
- hilft Ihnen bei Rückenproblemen.
- verleiht Ihnen mehr Lebenspower.
- stärkt Ihre Abwehrkräfte.



**SAMINA**

Kommen Sie jetzt zu uns Probeliegen!  
www.samina.at

- Bregenz - SAMINA, Rathausstraße 37, Tel. 05574 45933
- Egg - Möbel-Raum-Design KÖSS KG, Tel. 05512 2123
- Sulzberg - Josef Ebner, Raumausstatter, Tel. 05516 21317
- Dornbirn - Einrichtungshaus Hutle, Tel. 05572 22006
- Altach - Karlheinz Schneider, Tel. 05576 77157
- Götzis - SAMINA, kräutermöbelbau, Tel. 05523 51009
- Feldkirch - SAMINA, Neustadt 26-28, Tel. 05522 78654
- Schnifis - Tischlerei Berchtel, Tel. 05524 8526
- Bürs - Rudolf Schrottenbaum OHG, Tel. 05552 67220

# Keine Öltücher und kein Puder

■ Jedes zweite Baby leidet an Windeldermatitis – Ärzte raten zu Wegwerfwindeln.

**Schwarzach (VN)** Jedes zweite Baby leidet an einem wunden Po. Die so genannte Windeldermatitis wird von Enzymen ausgelöst, die mit dem Stuhl aus dem Verdauungstrakt an die Haut gelangen, und von Ammoniak, der mit dem Urin ausgeschieden wird, wie Dermatologen erklären. Wenn dann noch eine durchfeuchtete Windel kratzt, wird aus einem weichen Babypopo ein roter. Neben den Schmerzen für das Kind besteht die Gefahr, dass Pilze und Keime den Entzündungsprozess unnötig verlängern.

Als beste Vorsorge empfehlen Hausärzte häufiges Wickeln. Luftdurchlässige Wegwerfwindeln seien die beste Wahl, weil an

ihnen keine Waschmittelreste hängen blieben, sie mehr Flüssigkeit aufsaugen könnten und eine glattere Oberfläche hätten.

**Wasser statt Babyöl**

Vom Pudern raten Experten ab: Puder bilde unter Feuchte einwirkung Klümpchen, die die Haut mechanisch schädigen. Anstelle von Babyöltüchern sollten die Eltern schlicht Wasser verwenden.

den. Wickelkinder sollten zudem in warmer Umgebung nackt krabbeln dürfen, ihre Haut sollte man hin und wieder vorsichtig trocken föhnen, dabei aber zu starke Hitze vermeiden.

Bei einer leichten Rötung werden eine Zinkpaste oder eine lipidreiche Öl-in-Wasser-Emulsion mit dem Wirkstoff Dexpanthenol empfohlen.

Wenn nach spätestens einer Woche keine deutliche Besserung der Symptome erkennbar ist, hilft nur eine gezieltere Therapie: Bei nässender Windeldermatitis eine austrocknende Lotion, bei einer trockenen eine entzündungshemmende Salbe.



Damit sich das Baby wohlfühlt, ist häufiges Wickeln am besten.

(Foto: VN)