

## Darmkrebs und Folgen

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz, jedoch die zweithäufigste Krebstodesursache. Jährlich werden im Durchschnitt 4'000 Menschen, dh. über 10 pro Tag, mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Pro Jahr sterben in der Schweiz rund 1'600 Menschen an Darmkrebs.

Das wäre nach meiner nun gemachten Erfahrung überhaupt nicht nötig. Über 90% der Darmkrebserkrankungen haben Ihren Ursprung in einem Schleimhautpolyp.

Polypen lassen sich einfach mit einer Darmspiegelung, welche unter Fr. 2'000.- kostet, entdecken und auch gleich entfernen.

**Daher empfehle ich allen um das Alter 50 herum, unabhängig ob männlich oder weiblich, eine Darmspiegelung durchführen zu lassen.**

## Ausgangslage

Für meinen Hausarzt sind derartige Voruntersuchungen kein Thema, weshalb ich auch nicht auf die Idee gekommen bin eine Darmspiegelung vornehmen zu lassen. Im Kollegenkreis habe ich erfahren, dass dies bei anderen Ärzten durchaus eine Option ist.

Meine Schwester hat uns Geschwister nach einer notfallmässigen Entfernung eines gutartigen Polypen gewarnt. Deren Arzt hat mitgeteilt, dass die Bildung von Polypen erblich ist und daher eine Untersuchung sinnvoll ist. So sind meine zweite Schwester und ich zur Untersuchung gegangen. Für mich leider zu spät. Meine zweite Schwester hatte keinen Polypen und ich hatte deren drei, wobei ausgerechnet derjenige im Mastdarm bösartig war.

Glücklicherweise wurde dieser in einem absolut frühen Stadium entdeckt.

## Darmspiegelung

**Ich verstehe mit meinem heutigen Wissensstand in keiner Weise warum die Ärzte und die Krankenkassen nicht generell zu einer Darmspiegelung raten. Die Polypen entwickeln sich über Jahre und Jahrzehnte absolut beschwerdefrei und in vielen Fällen ist es bei deren Entdeckung zu spät, bzw. die Folgen sind bereits sehr gravierend.**

Entgegen den kursierenden Gerüchten ist die Darmspiegelung eine völlig harmlose Sache und in aller Regel ohne Folgen für den Patienten.

Etwas speziell ist die Darmentleerung:

Ich habe mittlerweile drei Methoden kennen gelernt:

Bei der einen Methode erhält man zwei kleine Fläschchen. Das eine Fläschchen muss am Vorabend getrunken werden und anschliessend müssen 2 Liter Flüssigkeit, dh. Tee oder Mineralwasser getrunken werden. In ca. einer Stunde verbringt man anschliessend eine Weile auf der Toilette. Am darauffolgenden Morgen muss die Sache wiederholt werden.

Die Flüssigkeit in der kleinen Flasche ist wirklich nicht gut. Wenn diese aber vorher in den Kühlschrank gestellt wird und in einem offenen Glas schnell heruntergestürzt und nachgespült wird, hält sich die Sache in Grenzen. Das Schöne an dieser Methode ist, dass anschliessend normale Getränke getrunken werden können.

Bei der zweiten Methode wird ein Pulver in drei Liter Flüssigkeit aufgelöst, dh. alles was man trinken muss, ist nicht gerade erbauend. Die Situation kann gemildert werden, wenn etwas Sirup beigemischt wird. Auch hier verbringt man anschliessend eine Zeitlang auf der Toilette.

Die zuerst beschriebene Methode soll zu Nierensteinen führen, weshalb ein neues Mittel verwendet wird. Dabei handelt es sich um ein Pulver, welches in einem Liter Wasser aufgelöst wird. Zum Trinken absolut akzeptabel.

Die Darmspiegelung ist harmlos.

Ich bin um 8:00 Uhr beim Arzt erschienen, habe eine grosse Unterhose mit Loch hinten gefasst und musste seitlich auf eine Liege liegen.

Anschliessend wurde mir ein Schlafmittel gespritzt. In der Regel darf man wählen ob man beim Spiegeln dabei sein will oder nicht.

Ich habe das Einführen des Endoskops verschlafen, hingegen war ich beim Zurückfahren und Entfernen der Polypen dabei.

Der gereinigte Darm sieht sogar schön aus und wenn man dabei ist, sieht man auch gleich die Polypen und deren Entfernung.

Obschon bei mir drei Polypen abgetrennt und entfernt werden mussten und einer davon noch unterspritzt werden musste, war die Sache nach einer Dreiviertelstunde bereits erledigt und im Wartezimmer haben bereits ein Kaffee und ein paar Guetzli auf mich gewartet.

**Insbesondere zu dem was bei mir anschliessend folgte kein Vergleich.**

Da ich in einem Nachuntersuchungsprogramm bin, habe ich in der Zwischenzeit unzählige Darmspiegelungen über mich ergehen lassen. Die letzten Male habe ich sogar ohne Schlafmittel durchgestanden.

## **Untersuchung**

Da der entfernte Polyp in seinem Randgebiet absolut krebsfrei war, habe ich noch versucht zu erreichen mit einer einfacheren Operation auszukommen.

Eine PET-Untersuchung hat dann aber positiv angeschlagen und vermuten lassen, dass doch noch kleine Krebszellen unterwegs sind. Bei dieser Untersuchung wurde mir bei absoluter Ruhe Zuckerlösung mit radioaktivem Material eingespritzt. Da die krebshaltigen Zellen hungriger sind als normale, sollen diese mehr davon beziehen und können anschliessend auf dem dabei gemachten Foto festgestellt werden.

Daher hat der Arzt geraten trotzdem die radikale Operation zu machen. Dh. der Mastdarm musste entfernt werden - mit dem Ziel den Schliessmuskel zu erhalten.

Allerdings bestand dabei das Risiko einen künstlichen Darmausgang zu erhalten, entweder auf Zeit oder für immer. Dieser Entscheid ist erst anlässlich der Operation zu fällen.

## Operation

Die Operation dauerte vier Stunden.

Es wurde vorne senkrecht am Bauch eine Naht von ca. 35 mm Länge gemacht, was offenbar für diese Operation nötig ist. Eine Operation in Schlüssellochtechnik kommt nicht in Frage. Der Mastdarm sitzt hinter vielen anderen Organen, welche nicht beschädigt werden dürfen. (Anmerkung: heute ist dies bereits überholt und es gibt invasive Techniken, welche die Operation wesentlich verträglicher machen)

Der Mastdarm wurde in einem gebührenden Abstand zum Schliessmuskel komplett entfernt und der Dickdarm am Reststück angenäht.

Die Operation an sich machte mir keine Angst. Enorme Angst hatte ich vor den Folgen, insbesondere davor, dass ich einen künstlichen Ausgang erhalten könnte.

Dieser wurde den auch sicherheitshalber auf dem Bauch markiert.

Für mich beeindruckend war, dass ich gesund und beschwerdefrei ins Spital eingerückt bin und ich mich nach einer vierstündigen Operation physisch und psychisch total am Boden wieder gefunden habe.

Bereits in der Intensivstation musste ich mit allen Schläuchen und Kabeln auf einen Stuhl sitzen und die Zähne putzen (Mobilisieren nennt sich das). Ich habe die Schwester, welche auf diese Idee gekommen ist, innerlich verflucht.

Dann kaum im Zimmer musste ich auch hier das Bett verlassen und mich am Bränneli waschen und die Zähne putzen. Mir ist der Schweiß nur so runter gelaufen und ich war wirklich heilfroh wieder im Bett gelandet zu sein.

Beeindruckend ist aber, dass es so relativ schnell wieder aufwärts geht und dass ich gegen den Schluss des Aufenthaltes im Spital für mich selber sorgen konnte.

Nach knapp zwei Wochen konnte ich das Spital verlassen und wurde zuhause weiter gepflegt.

## Erholung

Da die Naht noch einmal ein Stück weit aufgemacht werden musste, ist die Spitex zuerst zweimal im Tag und später einmal im Tag vorbeigekommen und hat die Wunde gespült und neu verbunden.

Zuhause ist es mir schnell wesentlich besser gegangen. Obschon das Loch im Bauch über lange Zeit bestanden hat, sind die Schmerzen zurückgegangen und insbesondere habe ich den Stuhlgang mit dem fehlenden Mastdarm relativ gut in den Griff bekommen. Allerdings konnte ich über lange Zeit den Zeitpunkt nicht bestimmen und die Sitzungen dauerten z.T. sehr lange.

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist über längere Zeit reduziert gewesen. Nach kleineren Ausflügen mit meiner Frau zum Einkaufen oder dergleichen war ich jeweils total erschöpft und musste wieder liegen.

Nach drei Wochen Erholung zuhause hatte ich das Gefühl, dass es sinnvoll ist wieder an die Arbeit zu gehen. Der Arzt war zwar nicht einverstanden, hat aber ein Zeugnis für 50% ausgestellt. So bin ich am Morgen nach der Spitex in die Firma gefahren, über Mittag habe ich kurz geschlafen und bin am Nachmittag noch einmal ein paar Stunden arbeiten gegangen, musste aber für die Spitex wieder zurück sein.

Nach der ersten Woche in der Firma war ich am Wochenende richtig fertig und habe viel gelegen.

Mit dem 50-prozentigen Start meiner beruflichen Tätigkeit hat sich das psychische Wohlbefinden wesentlich gesteigert und ich hatte das Gefühl, dass ähnlich wie bei der Mobilisierung im Spital die Leistungsfähigkeit mit der Arbeit wesentlich zugenommen hat.

### **Leben ohne Mastdarm**

Der Mastdarm wirkt normalerweise als Ausgleichsgefäss und ist wesentlich dehnbarer als der Dickdarm, welcher dies aber über einen längeren Zeitraum wieder lernen kann. Daher sind Blähungen zum Teil sehr schmerzhaft.

Der Arzt ist der Meinung, dass das Verhalten des Darmes nach der Operation das gleiche ist wie vor der Operation.

Ich habe aber festgestellt, dass die Ernährung trotzdem der Situation angepasst werden muss. Ich esse daher keine blähenden Nahrungsmittel mehr oder wenn nur in kleinen Mengen. Dazu gehören Knoblauch, Zwiebeln, Kohlgemüse und derartige Dinge. Auch ist mein Darm offensichtlich empfindlich auf gewisse Inhalte von Würsten, mariniertem Fleisch, sauren Halbrahm und gewissen Saucen oder deren Inhaltsstoffen.

Da ich derartige Dinge sehr gerne mag, mache ich ab und zu eine Ausnahme, wenn ich anschliessend sicher zuhause bleibe. So habe ich auch schon mal Rosenkohl oder Sauerkraut und derartige Dinge gegessen.

Sonst esse ich angepasst, das Fleisch mit Salz und Pfeffer, was auch gut ist und die Zutaten in aller Regel ohne Saucen und dergleichen. Im Restaurant hat man für derartige Wünsche in aller Regel absolutes Verständnis.

Schwierig ist die Situation, dass die Speicherfähigkeit kleiner ist, und es daher spontan zum Drang nach Stuhlgang kommen kann. Zuhause und in der Firma und auf dem kurzen Weg dazwischen ist dies kein Problem, da in vernünftiger Zeit die Toilette aufgesucht werden kann.

Wenn ich aber längere Zeit mit dem Auto oder zu Fuss unterwegs bin, oder an Veranstaltungen teilnehme, an welchen ich nicht einfach so verschwinden kann, nehme ich vorher 1-2 Imodium. Damit wird der Darm stillgelegt und ich habe normalerweise ein paar Stunden Ruhe.

Seit der Operation ist es nun zwei Jahr her. Es ist tatsächlich so, dass über diese Zeit eine wesentliche Verbesserung festgestellt werden kann.

Es kann daher wahrscheinlich davon ausgegangen werden, dass sich dies nach wie vor noch bessern wird.

Gemäss Aussage des Arztes allerdings kaum so wie vor der Operation.

### **Allergieschock**

Im Oktober 2013 hatte ich einen Allergieschock und musste mit dem Spitalauto ins Spital gebracht werden.

Auslöser war, wie sich später herausgestellt hat, rohe Rüebli.

Den Zusammenhang mit der Darmkrebsoperation habe erst später erfahren.

## Darmverschluss

Am 1. Januar 2014 musste ich notfallmässig mit grossen Bauchscherzen ins Spital.

Als Folge der ersten Operation hat sich das Klima im Bauchraum verändert und haben sich Verwachsungen gebildet, welche schlussendlich schleichend zum Darmverschluss geführt hat. Im Nachhinein kann festgestellt werden, dass die Beschwerden der vergangenen Monate auf diese Situation zurückzuführen ist.

Zuerst wurde gehofft, dass sich durch die Entleerung der Verschluss wieder löst. Am nächsten Tag musste dann aber festgestellt werden, dass eine Operation unvermeidbar ist.

Noch am gleichen Tag konnte ein Operationstermin gefunden werden und ich wurde nach entsprechender Vorbereitung und dem Setzen der Schmerzsonde operiert. Die Operation dauerte aufgrund der vielen Verwachsungen nicht wie veranschlagt 1.5 sondern 2.5 Stunden.

Im Aufwachraum verbrachte ich die Nacht und am nächsten Tag wurde ich ins Zimmer gebracht.

Die Operation habe ich erstaunlich schnell überwunden. Bereits nach einigen Tagen wurde die Schmerzsonde entfernt (eine Supersache) und bald darauf wurden auch die Schmerzmittel reduziert und ganz gestoppt.

Bereits am dritten Tag habe ich wieder den Laptop angeschmissen und war wieder online.

Der erste Essversuch ist gescheitert. Alles ist wieder zurückgekommen. Der Dünndarm war noch nicht parat für die Zusammenarbeit mit dem Magen.

So verbrachte ich 2 Wochen mit Magensonde, wieder als Versuch ohne Magensonde, mit Versuchen mit dünnen Bouillon. Es wurden viele Medikamente in mich hineingeleert. Der Darm wollte und wollte nicht mehr anspringen.

Die Ärzte vertraten die Meinung, dass das in seltenen Fällen passieren kann und dass ich Geduld haben müsse. Die Geduld wurde aber stark strapaziert und der Glaub, dass dies wieder normal funktionieren könnte, ging langsam verloren.

Nachdem ich 15 Kilogramm abgenommen habe, wurde mir eine Sonde gesetzt über welche ich künstlich ernährt wurde.

Plötzlich war es dann soweit und der Dünndarm ist wieder angesprungen. Ein vernünftiger Stuhlgang war die Bedingung um nach Hause zurück zu kehren.

Nachdem alles einigermaßen seinen guten Weg gegangen ist, habe ich noch eine Racheninfektion erwischt. Der ganze Rachen war voller Eiterpickel. Das Essen, welches endlich möglich war, war kaum mehr zu bewerkstelligen.

Ich habe dafür plädiert, dass ich die Infektion auch zuhause auskurieren kann, und wurde dann endlich am 22. Januar entlassen.

Zwei Wochen habe ich dann zur Erholung zuhause verbracht. Die Nachwirkung der Operation war noch stark zu spüren. Die Infektion ist nach ein paar Tagen zurückgegangen und dann verschwunden.

Der Arzt war zwar der Meinung, dass ein 50% Pensum zum Start richtig wäre. Ich bin dann aber doch ca. 100% arbeiten gegangen. Am Mittag habe ich mich kurz hingelegt und am Abend war ich dann wirklich Müde.

In der Gemeinde war es zum Glück noch einigermaßen ruhig, so dass ich es dort langsam angehen konnte.

Die Verwachsungen waren offenbar schon seit längerem vorhanden und haben Schwierigkeiten gemacht.

Dies zeigt, dass ich nun nach der zweiten Operationen einen wesentlich vernünftigeren Verdauungsprozess habe und in den meisten Fällen auf die Einnahme von Imodium verzichten kann. Eher das Gegenteil ist der Fall und ich muss von Zeit zu Zeit ein Abführmittel nehmen.

Ich bin nun oft ohne Imodium unterwegs und an Sitzungen.

So hatte die ganze Sache doch noch etwas Gutes.

Ich hoffe nun, dass dieser Service nicht regelmässig nötig sein wird. Der Arzt hat ein neues Mittel verwendet und den Bauchraum damit gefüllt, zur Verhinderung von Verwachsungen.

Die Besserung war leider nur vorübergehend und ich musste über eine längere Zeit wieder auf Imodium zurückgreifen.

### **Lebensmittelallergie**

Die Probleme mit dem Durchfall haben wieder zugenommen.

Daher bin ich doch endlich zum Allergieweiterhelfer gegangen. Eigentlich in der Meinung zu prüfen, was zum Allergieschock geführt hat.

Dabei musste festgestellt werden, dass die Probleme der vergangenen 8 Jahre durch eine Lebensmittelallergie verursacht worden sind, welcher ich leider erst viel zu spät auf die Spur gekommen bin

Ausgehend von Birkenpollen bin ich allergisch auf rohe Rüebli und artverwandtes Gemüse, Senf und damit auch alles was Senf enthält (z.B. auch Curry), Soja, Mais und noch ein paar andere Dinge.

D.h. dass alle Fertigprodukte wie Suppen, Saucen, Würste, Salatsaucen, usw. nicht mehr infrage kommen.

Essen auswärts ist nur sehr schwierig möglich. A la carte verhandle ich mit dem Servierpersonal und beschränke mich auf ein Stück Fleisch unmariniert und Nudeln oder Pommes Frites.

Ferien machen im Hotel ist nicht mehr möglich und ich bin sehr froh, dass wir nach wie vor mit dem Wohnwagen unterwegs sind, und so selber kochen können.

Seit ich konsequent alles weglasse, was auf der Liste steht bin ich in aller Regel wieder unterwegs ohne Imodium.

Mit ein paar wenigen Rückfällen, welche begründet werden können, lebe ich wieder mit wesentlich kleineren Problemen in der Verdauung.

Ich fahre wieder ohne Imodium Zug, fahre mit dem Auto ohne spezielle Vorbereitung irgendwohin und kann sogar wieder kleinere Spaziergänge oder Fahrradtouren in WC-freien Gegenden unternehmen.

Geblieben sind nun noch die spontanen Entleerungsbedürfnisse des Darmes, welche allerdings ohne Durchfall wesentlich besser beherrschbar sind und das ständige Gefühl einen Darm zu haben, was früher nicht der Fall war.