



Tag des Darms 2022

“Reizdarm oder was?” ;-)
Alles rund ums Bauchgefühl

Typische gastrointestinale Erkrankungen und ihre Symptome

OA Ing. Mag. Dr. med. univ.

Christian Kienbacher

Facharzt für Innere Medizin,

Facharzt für Gastroenterologie & Hepatologie

Notarzt, Psychologe

4. Impfung



Alles rund ums Bauchgefühl?

Der sechste Sinn...???

Symptome als Hinweisreize

- des Körpers

und/oder

- der Seele

wahrnehmen und zuordnen

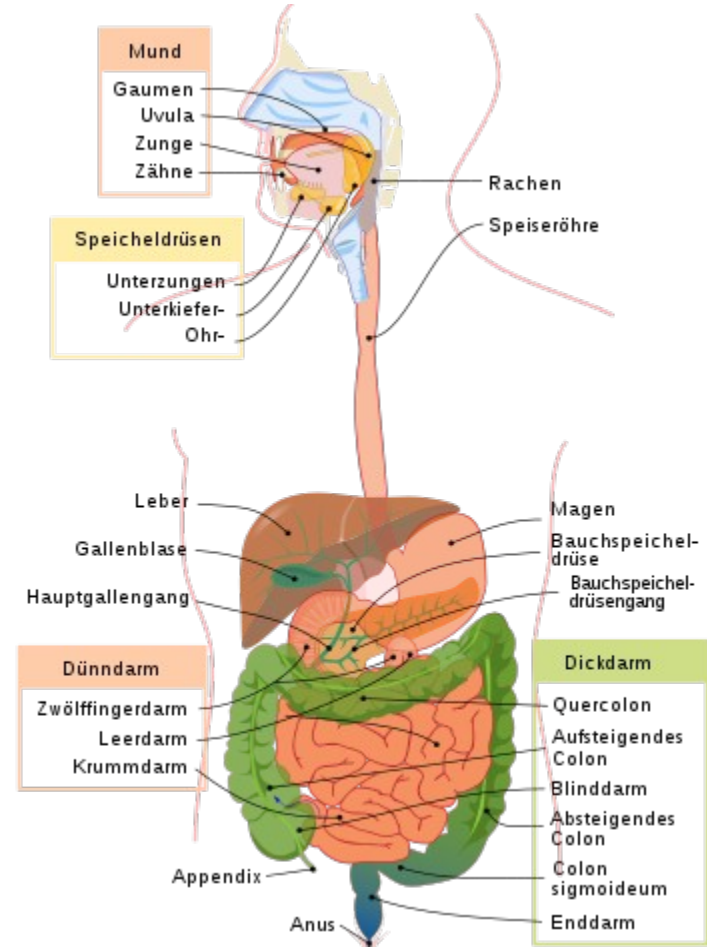
Gastrointestinale Gesundheit

OA Ing. Mag. Dr. med. univ.

Christian Kienbacher

Facharzt für Innere Medizin,
Gastroenterologie & Hepatologie,
Notarzt, Psychologe

office@healthconcept.at
www.healthconcept.at



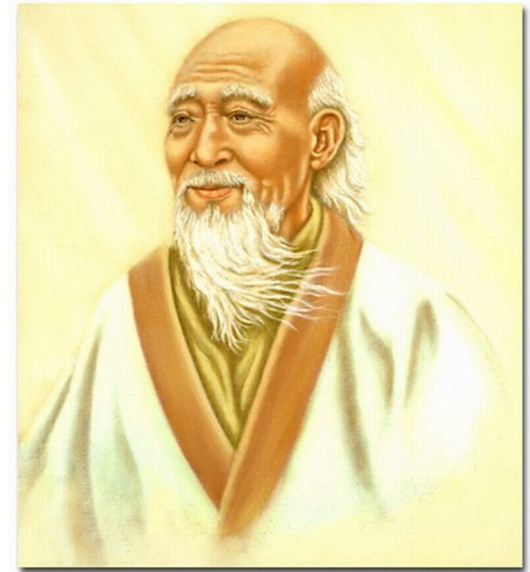
Heute

Impulse

- typische Symptome / Beschwerden
- typische Erkrankungen d. Gastrointestinaltraktes
- Prävention & Therapie

Raum für

- Ihre Fragen



„Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ - Laotse

Beschwerden

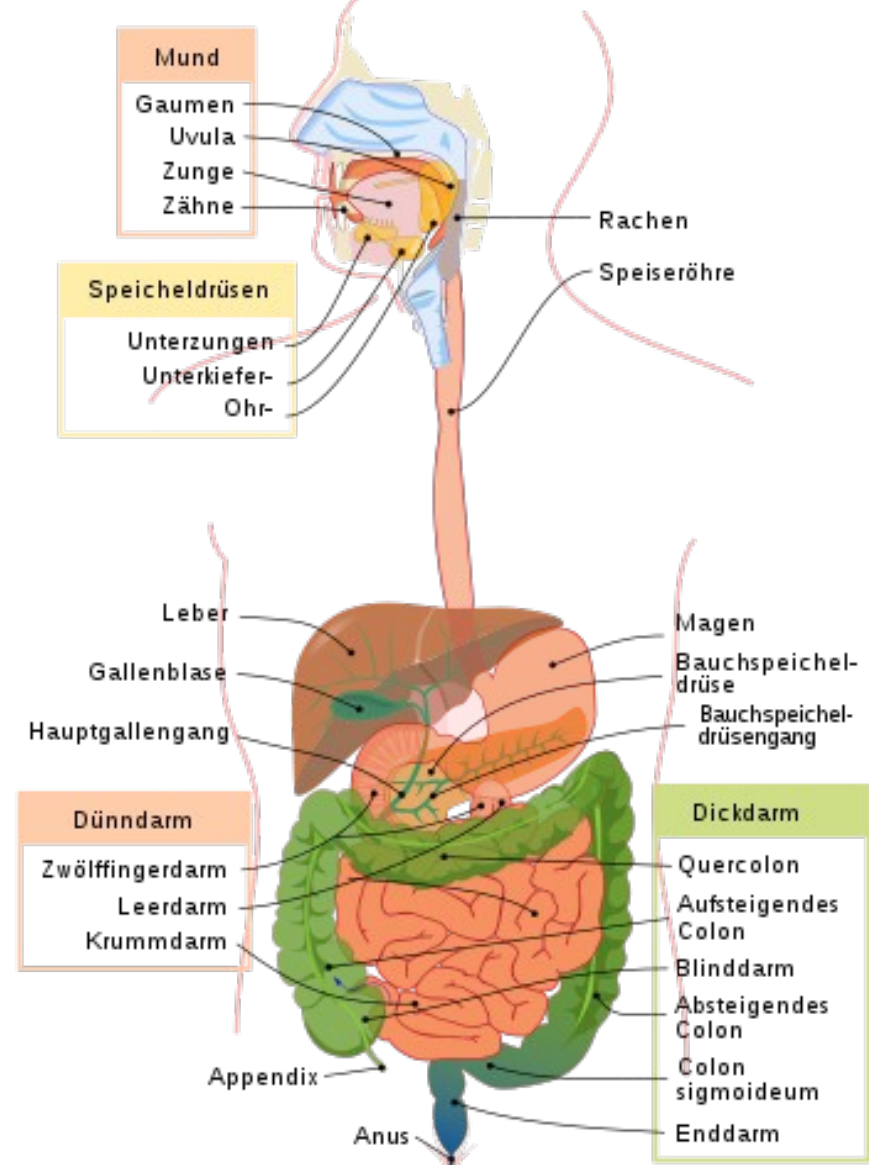
- Bauchschmerzen (oben, unten, mitte, rechts, links)
- Brennen und Drücken im Magen
- Druck auf der Brust
- Brennen in der Speiseröhre
- Verstopfung
- Durchfälle
- Blut im und/oder am Stuhl
- Blähungen, Aufgeblähter Bauch
- Blähungen + Herzstolpern
- (Reiz)Husten
- Schluckbeschwerden
- Etc.

Reizdarm – oder was? ;-)

Reizdarm – oder was? ;-)

• Ursachen

- Von “oben bis unten”
- Keine psychosomatische Diagnose ohne medizinisch / körperliche Abklärung
- “Warnsymptome” (Fieber, Gewichtsverlust, Blut,...)
- Klar definierte Kriterien (ROM IV)
- Henne/Ei?



Ursachen

- **Körperlich**

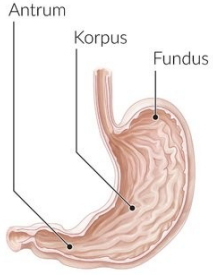
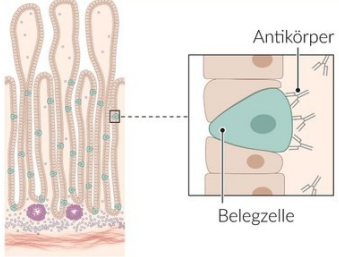
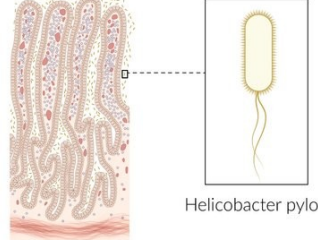
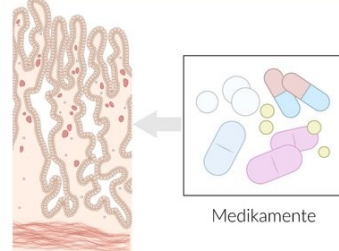
- Gastritis & Reflux
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten & -allergien
- Zöliakie, Infekte
- Bakterieller Fehlbewuchs

- Pankreatitis
- Gallensteine
- Gallenblasenentzündung
- (Herz)
- ...

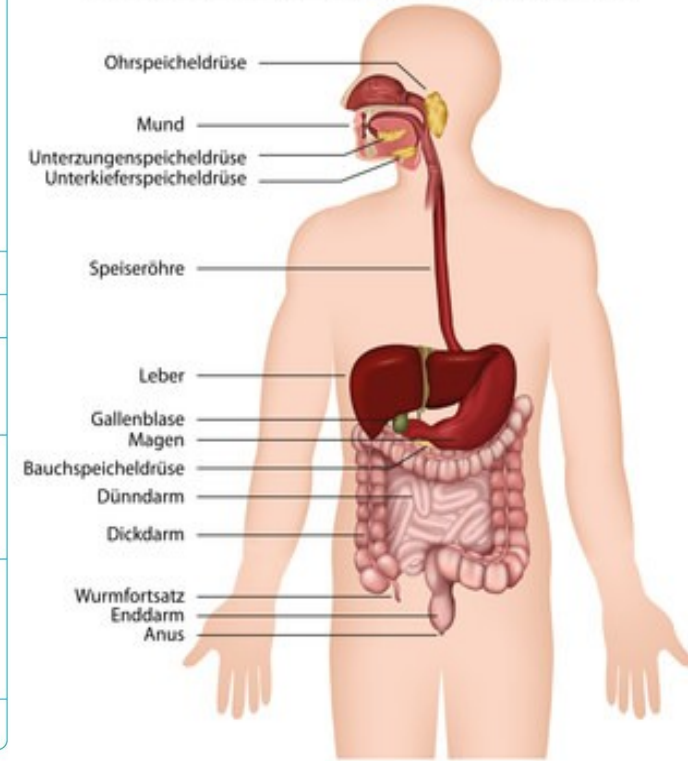
- **Psychisch**

- Reizmagen
- Reizdarm
- ...

Gastritis

	Gastritis Typ A	Gastritis Typ B	Gastritis Typ C
			
Lokalisation	Korpus/Fundus	Antrum, später Pangastritis	Antrum
Häufigkeit	5%	60%	30%
Pathogenese	Autoimmun: Antikörper gegen Belegzellen → Verlust der Belegzellen	Helicobacter-pylori-Infektion → Muzinproduktion↓, Säureproduktion↑	Medikamente (insb. NSAR), Noxen, duodenaler Reflux → Muzinproduktion↓, Säureproduktion↑
Verlauf	Atrophie der Magenschleimhaut → Achlorhydrie → Hyperplasie enteroendokriner Zellen Intestinale Metaplasien	Atrophie der Magenschleimhaut → Hypochlorhydrie Intestinale Metaplasien	Atrophie der Magenschleimhaut → Hypochlorhydrie
Komplikationen	Vitamin-B ₁₂ -Mangel (perniziöse Anämie, funikuläre Myelose) Karzinoide Magenkarzinom	Ulzera → Blutung, Perforation Magenkarzinom MALT-Lymphom Typ-A-Gastritis Chronische Urtikaria	Ulzera → Blutung, Perforation
Therapie	Vitamin-B ₁₂ -Substitution	PPI + Antibiotika	Noxen reduzieren, PPI

Die Verdauungsorgane des Menschen

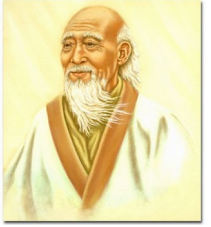


Gastritis - verstärkende Ursachen

<https://healthconcept.at>

→ Blog

Abklärung



- **Somatisch**

- Arztgespräch
- Blutabnahme
- Stuhlprobe(n)
- Atemtests
- Endoskopie + Biopsie
- Ultraschall, CT, MRT
- EKG,...

- **Psychisch**

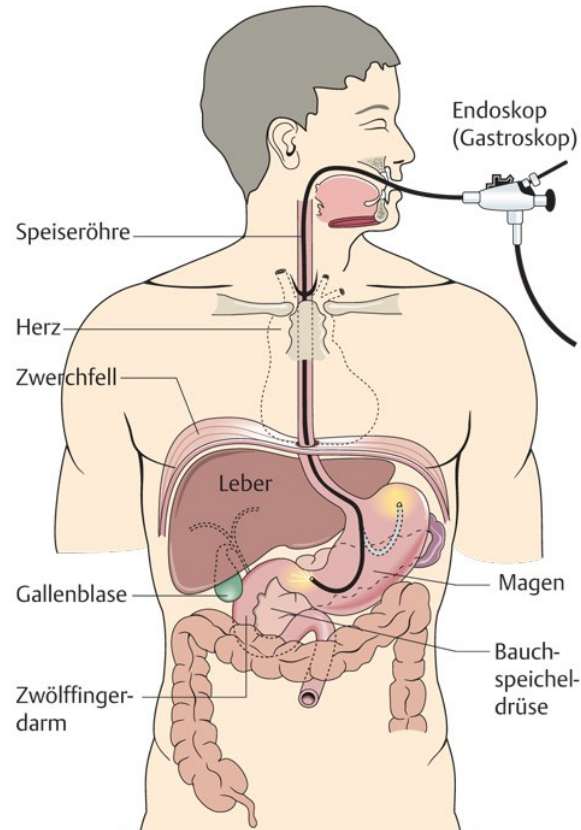
- Arztgespräch 
- (Rom-IV) Kriterien
Reizmagen/funkt.
Dyspepsie
- (Rom-IV) Kriterien 
Reizdarm

Psychosomatik – ROM IV

- mehr als drei Monate innerhalb der letzten sechs Monate anhaltend persistierende beziehungsweise rezidivierende Symptomatik
- keinen Nachweis einer organischen Ursache bei der (endoskopischen) Abklärung, die die Beschwerden erklären könnte
- keinen Hinweis, dass die Symptomatik ausschließlich durch die Stuhlentleerung erleichtert wird oder eine Assoziation mit Stuhlnregelmäßigkeiten besteht.

Abklärung

- **Gastroskopie**



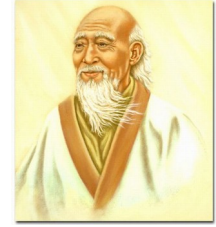
Therapie

<https://healthconcept.at>

→ Blog

Abklärung

- **Kolonoskopie**
- Chron. Durchfälle
- Blut im Stuhl
- Vorsorge!
- Etc.



Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Lao Tse

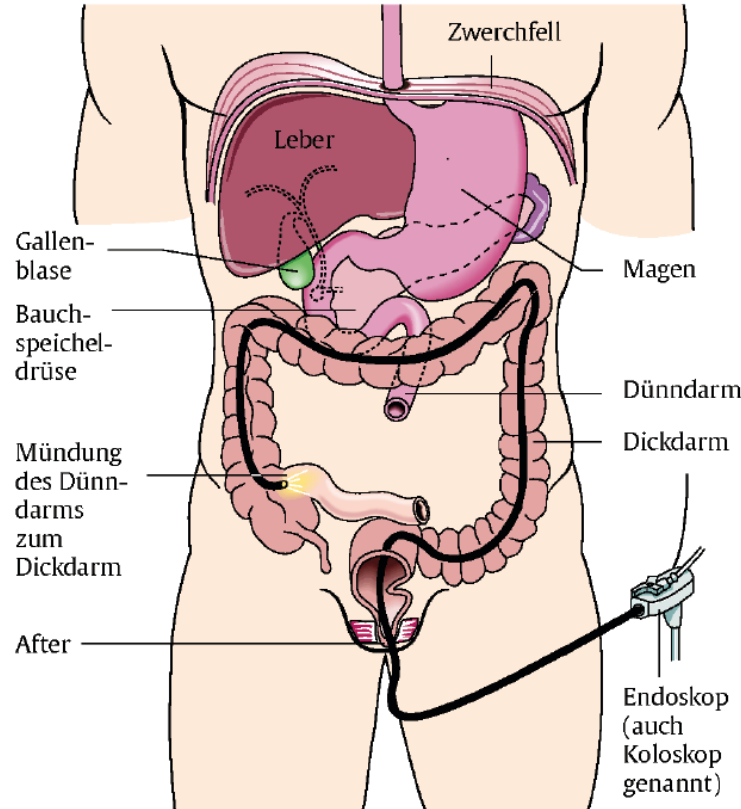
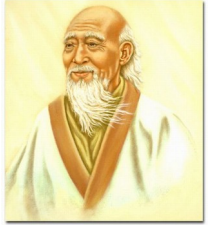
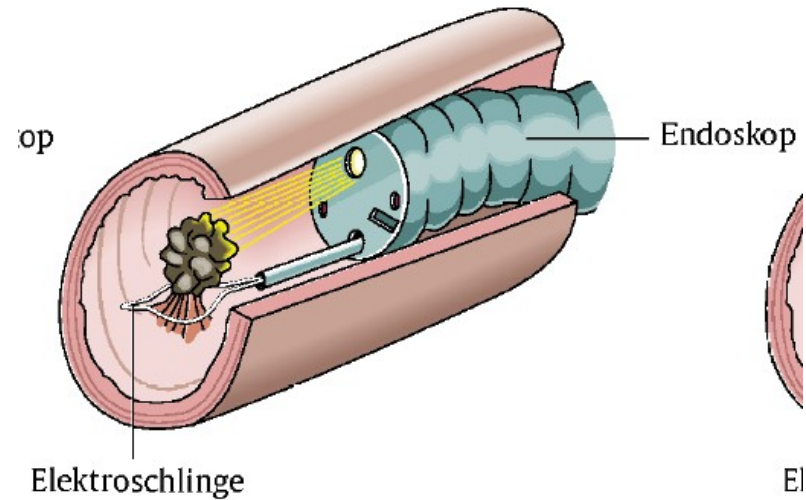


Abb. 1: Koloskopie

Abklärung

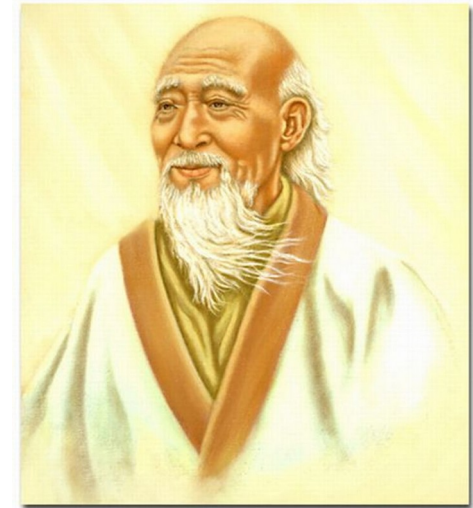


- **Vorsorgekolonoskopie**
- Ab dem 50. Lebensjahr – alle 10 Jahre
- **Risikogruppen:** Verwandte ersten Grades von Patienten mit kolorektalem Karzinom sollten in einem Lebensalter, das 10 Jahre vor dem Alterszeitpunkt des Auftretens des Karzinoms beim Indexpatienten liegt, erstmals komplett koloskopiert werden, spätestens im Alter von 40-45 Jahren. Die Koloskopie sollte bei polypenfreiem Darm in der initialen Koloskopie mindestens alle 10 Jahre wiederholt werden.



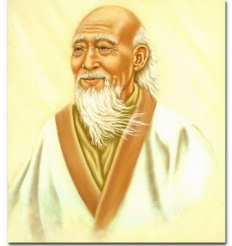
Prophylaxe & Therapie

- Ernährung +
- Ernährung -, Alkohol
- Nikotin
- Medikamente -
- Vorsorgeuntersuchungen
- Psychohygiene
- Sport → “Vortrag Männersport”
- Symptomatische Therapie
- ev. low-FODMAP Diät?
- Medikamente +



„Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ - Laotse

Stress - “Burnout” - Depression



Eustress

Erschöpfung - „Burnout“

Major Depression

Distress

Depression

Problemfelder – was stresst?

Psychosomatik

- Arbeitsverdichtung
- Telefone
- KollegInnen
- Daily Hassels
- Privates
- Fremdbestimmung
- Kinder +-
- Existenzängste
- ...

Toolbox zur Burnout Prophylaxe



“Meditation”

→ **Jede** (fokussierte) Aufmerksamkeit ist Meditation



Meditation / Tiefenentspannung

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- Autogenes Training (AT)
- Hypnose und Selbsthypnose – (Auto)Suggestion
- Visualisierungstechniken
- “Phantasiereisen”/geführte Meditationen (z.B. Australian Meditation Society)
- Apps (Headspace, Calm,...)
- Abgrenzung



Mindfulness / Achtsamkeit / Alltag

- Mindfulness based Stress Reduction (MBSR)

- **Bewusst...**
...**einer** Tätigkeit nachgehen
...etwas wahrnehmen

...

- **Focus im Alltag**



“Weglassen”

- “Screentime”
- Termine
- “Verpflichtungen”
- Insuffizienzgefühle
- Alles erledigen?
- Schlafhygiene
- ...



LEBEN

16.10.2018

Studie: 84 Mal täglich greift man zum Handy

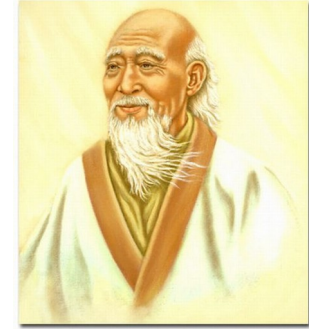
Die Untersuchung der Arbeiterkammer NÖ und der Technischen Universität (TU) zeigt, dass die Abgrenzung vom Job dadurch erschwert wird.



84 Mal pro Tag schauten Teilnehmer einer Studie durchschnittlich auf ihr Handy – ungefähr alle 13 Minuten, während sie wach waren. Im Schnitt wurde das Smartphone 44 Mal auch entsperrt. Wie die Untersuchung der Technischen Universität (TU) Wien und der Arbeiterkammer NÖ zeigt, erschwert das Smartphone die Abgrenzung von Beruf und Privatleben, teilte die Uni am Montag in einer Aussendung mit.

Aufzeichnung der Nutzungsdaten

Die Wissenschaftler haben von rund 150 Studienteilnehmern einerseits Fragebögen und Kurztagebucheinträge ausgewertet. Andererseits wurde



Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. - Lao Tse

Visualisieren



Visualisieren



Blickrichtung bestimmt

„Durchfahrt“
oder
„Problem“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Ihre Fragen!



MOVEMBER

23.11. 17-18h30 – **Männergesundheit**: Prävention - Abklärung - Therapie
29.11. 16-17:30 – **Männersport**: Kraft, Ausdauer, Mindset, Ernährung

OA Ing. Mag. Dr. med. univ.

Christian Kienbacher

Facharzt für Innere Medizin,
Gastroenterologie & Hepatologie,
Notarzt, Psychologe

Ordination | Vorträge | Coaching

office@healthconcept.at
www.healthconcept.at

Health Concept
Ordination | Coaching | Fachtexte | Vorträge

