Retouren an: Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz

Österreichische Post AG
FZ 22Z042989 F
OÖ Gesundheitsholding GmbH

OÖ GESUNDHEITSHOLDING INFORMIERT

visite

Gesundheitsmagazin der Oberösterreichischen Gesundheitsholding

10. **DARM & PSYCHE**
WENN BAUCH UND KOPF MITEINANDER „FUNKEN“

16. **UNTERSUCHUNG**
SO WIRD DER DARM UNTER DIE LUPE GENOMMEN

19. **PATIENTENGESCHICHTE**
„ZUM GLÜCK BIN ICH ZUR DARMSPIEGELUNG GEGANGEN“

OBERÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSHOLDING



Foto: Shutterstock/antoniodiaz

Darmgesundheit

ober österreich



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

DIE THEMEN

02 EDITORIAL
03 VORWORT
04 KOMMENTAR
05 DER DARM – FASZINIERENDES MULTITALENT IN DER KÖRPERMITTE
08 DARMMIKROBIOM: KLEINE HELFER, GROSSE WIRKUNG
09 DARMGESUND LEBEN
10 DARM & PSYCHE – WENN BAUCH UND KOPF MITEINANDER „FUNKEN“
12 BAUCHWEH, BLÄHUNGEN & CO – HÄUFIGE DARMBESCHWERDEN
13 DARMERKRANKUNGEN IM BLICK
14 CHRONISCHE ERKRANKUNGEN – GESTÖRTE BALANCE IM DARM
15 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN: ALARM AUS DEM DARM
URLAUB – VERDAUUNG IM STREIK
16 KEINE SCHEU VOR DER UNTERSUCHUNG – SO WIRD DER DARM UNTER DIE LUPE GENOMMEN
18 DARMKREBS: VORSORGE KANN LEBEN RETTEN
19 PATIENTENGESCHICHTE: „ZUM GLÜCK BIN ICH ZUR DARMSPIEGELUNG GEGANGEN“
20 NOTFALL „DARM“
21 GESUNDER DARM VON KLEIN AUF
22 STOMA – GUT LEBEN OHNE TABUS
23 PATIENTINNENGESCHICHTE: LEBEN MIT STOMA – „MEIN BUDDY NAMENS MUNDL“
24 DARMMEDIZIN IM WANDEL – MODERNE BEHANDLUNGEN & FORSCHUNG
26 SERVICE
27 BETEILIGUNGEN
30 GESUNDHEITSHOLDING AKTUELL

wir sprechen vom Bauchgefühl, eine Sache bereitet uns Bauchweh und manchmal müssen wir eine Entscheidung erst einmal verdauen. Unsere Sprache zeigt, was die Medizin weiß: Darm, Körper und Psyche stehen in enger Beziehung und beeinflussen sich gegenseitig.

Der Darm versorgt unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen, ist eng mit dem Immunsystem verbunden und steht über die Darm-Hirn-Achse in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Gerät dieses fein abgestimmte Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, macht sich das oft deutlich bemerkbar.

Grund genug, dieses faszinierende Organ in den Mittelpunkt der neuen „visite“ zu stellen. Sie erfahren, was ein gesundes Darmmikrobiom auszeichnet, wie Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden zusammenwirken und welche Beschwerden ärztlich abgeklärt werden sollten. Unsere ExpertInnen erklären außerdem, wie moderne Untersuchungen und Therapien heute dazu beitragen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und schonend zu behandeln.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen das Thema Darmkrebsvorsorge. Die persönlichen Geschichten in dieser Ausgabe zeigen eindrucksvoll, wie wichtig es ist, Vorsorgeangebote wahrzunehmen, Warnzeichen ernst zu nehmen und auch über vermeintlich unangenehme Themen offen zu sprechen. Denn Wissen nimmt Ängste und kann im entscheidenden Moment Leben retten.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre, viele hilfreiche Anregungen und vor allem eines: Bleiben Sie gesund!

Ihre



Christine Dörfel

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz, Tel.: 05 055460-0, E-Mail: contact@ooeg.at, Unternehmensgegenstand: Spitalsträgerin; Eigentumsverhältnisse: 100-%-Tochterunternehmen der OÖ Landesholding GmbH; Beteiligungen: Kepler Universitätsklinikum GmbH (100 %), Oö. Landespflege- und Betreuungszentren GmbH (100 %), LKV Krankenhaus Errichtungs-und Vermietungs-GmbH (100 %), Medizinisches Simulations- und Trainingszentrum OÖ GmbH (100 %), FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH (79,83 %), SVS Gesundheitszentrum Linz Betriebs-GmbH (49 %), Rehaklinik Gmundnerberg GmbH (40 %), Kinder-Reha Rohrbach-Berg GmbH (35 %), Rehaklinik Enns GmbH (33 %), MR-Institut Gmunden GmbH (25 %), St. Barbara Hospiz GmbH (19 %); Organe der Gesellschaft: Geschäftsführung: Vorsitzender d. GF Dr. Tilman Königswieser, MPH, Mag. Karl Lehner, MBA, Dr. Harald Schöffl, Linz; ProkuristInnen: Josef Friesenecker, DI (FH) Humayaun Kabir, Dr. Christoph Kopf, Mag. Rainer Moshammer, Mag. Leander Pernkopf, MBA, Dr. Marc Suppin; Mitglieder des Aufsichtsrates: RA Mag. Dr. Franz Mittendorfer, Abg. z. NR a.D. MR[in] Prim.[a] i.R. Dr.[in] Brigitte Povysil, LAbg. 3. LT-Präs. Peter Binder, Fin.-Dir.[in] Mag.[a] Dr.[in] Christiane Frauscher, LAbg. a.D. Vbgm.[in] Dr.[in] Elisabeth Kölblinger, LAbg. Mag.[a] Dr.[in] Elisabeth Manhal, GR[in] Cornelia Pöttinger, LAbg. Ulrike Schwarz, RA Dr. Gerald Waitz, Ing. Gerald Engleitner, Christian Erlinger, DI (FH) Heinz Ringler, Heidemarie Schummel, Mag.[a] Stefanie Wimmer; Chefredaktion: Christine Dörfel, MSc MBA; Redaktionsleitung für die Kliniken: Wolfgang Baihuber, MMag.[a] Bianca Hainbuchner, Martin Kleindl, Mag.[a] Katharina Hensen, MA, Mag.[a] Katharina Schlaffer, Mag.[a] Brigitte Buberl; Text: Isabel-Maria Kurth; Layout: Contentschmiede; Druck: Druckerei Haider, Schönau im Mühlkreis; Bildnachweise, wenn nicht anders gekennzeichnet: OÖ Gesundheitsholding, Derflinger; Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Information über das betriebliche Geschehen der Unternehmensgruppe der Oberösterreichischen Gesundheitsholding GmbH; P.b.b. Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020 Linz; November 2026.



v. li.: Dr. Harald Schöffl,
Dr. Tilman Königswieser, MPH,
Mag. Karl Lehner, MBA

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN!

Die Gesundheit der Menschen in Oberösterreich bestmöglich zu erhalten und zu fördern, ist der zentrale Auftrag der Oberösterreichischen Gesundheitsholding. Tag für Tag setzen sich unsere mehr als 17.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den unterschiedlichen Bereichen unseres Konzerns mit hoher fachlicher Kompetenz, großem Engagement und viel Menschlichkeit für Ihre Versorgung ein.

Gerade in Zeiten steigender Anforderungen an das Gesundheitssystem braucht es gemeinsame Anstrengungen, klare Ziele und den Mut, bestehende Strukturen weiterzuentwickeln. Ein aktuelles Beispiel dafür ist der Ausbau der OP-Kapazitäten in unseren Spitälern. Gemeinsam arbeiten wir intensiv daran, Wartezeiten zu reduzieren und den Menschen einen rascheren Zugang zu notwendigen Eingriffen zu ermöglichen. Die ersten Erfolge zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Dafür möchten wir allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die diesen Kraftakt mittragen, herzlich danken. Ihr Einsatz, ihre Flexibilität und ihre Bereitschaft, gemeinsam neue Wege zu gehen, machen diese Entwicklungen erst möglich.

REGIONALE NÄHE UND SPITZENMEDIZIN VERBINDEN

Für uns gehören starke regionale Standorte und zentrale Durchführung hochkomplexer Medizin untrennbar zusammen. Die Menschen in Oberösterreich – Sie, liebe Patientinnen und Patienten – sollen sich darauf verlassen können, wohnortnah gut versorgt zu werden und gleichzeitig Zugang zu hochspezialisierter Medizin auf höchstem Niveau zu haben.

Deshalb investieren wir konsequent in die Weiterentwicklung unserer Standorte. Mit langfristigen Masterplänen schaffen wir die Grundlage dafür, bestehende Strukturen zu sichern, gezielt auszubauen und fit für die Anforderungen der Zukunft zu machen. So entsteht ein Gesundheitswesen, das Stabilität, Qualität und Innovation miteinander verbindet und den Bedürfnissen der Menschen in allen Regionen Oberösterreichs gerecht wird.

DIGITALISIERUNG MIT MEHRWERT FÜR MENSCHEN

Ein weiteres wichtiges Zukunftsthema ist die Digitalisierung. Sie beschäftigt uns derzeit intensiv und eröffnet große Chancen für Sie als Patientin bzw. Patient ebenso wie für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Digitale Lösungen können Abläufe vereinfachen, Informationen besser verfügbar machen und die Zusammenarbeit über Standorte hinweg stärken. Unser Ziel ist dabei klar: Technologie soll dort eingesetzt werden, wo sie einen echten Nutzen schafft. Sie soll unterstützen, entlasten und dazu beitragen, Zeit für das Wesentliche zu gewinnen – für persönliche Gespräche, individuelle Betreuung und menschliche Zuwendung. Denn moderne Gesundheitsversorgung bedeutet für uns immer, technische Innovation mit den Bedürfnissen der Menschen in Einklang zu bringen.

In dieser Ausgabe der „visite“ widmen wir uns dem Thema Darmgesundheit. Sie erfahren, welchen wichtigen Beitrag ein gesunder Darm für das Wohlbefinden und die Gesundheit leisten kann, welche modernen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und wie Sie selbst aktiv zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen können.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen.

Bleiben Sie gesund.

Mag. Karl Lehner, MBA

Dr. Tilman Königswieser, MPH

Dr. Harald Schöffl


Foto: Land OÖ/Mayrhofer

Liebe Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher!

Wir bekennen uns klar zur Sicherung aller oö. Klinikstandorte.

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Sie ist die Grundlage für Lebensqualität, Selbstständigkeit und ein aktives Leben bis ins hohe Alter. Deshalb ist es unser gemeinsames Ziel, die Menschen in Oberösterreich bestmöglich dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben. Dazu gehören ein bewusster Lebensstil, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine Gesundheitsversorgung, auf die man sich jederzeit verlassen kann. Die Darmgesundheit ist dafür ein besonders gutes Beispiel: Sie beeinflusst unser Wohlbefinden maßgeblich und zeigt, wie wichtig es ist, auf Warnsignale zu achten und Vorsorgeangebote zu nutzen.

24/7-HUBSCHRAUBER: SCHNELLE HILFE RUND UM DIE UHR

Eine hochwertige Gesundheitsversorgung bedeutet auch, im Notfall rasch und verlässlich Hilfe zu erhalten. Mit dem nun erfolgten Ausbau des Notarzthubschraubers in Suben auf einen 24-Stunden-Betrieb an sieben Tagen der Woche wurde die Notfallversorgung in Oberösterreich nochmals entscheidend verbessert. Damit steht den Menschen nun rund um die Uhr schnelle medizinische Hilfe aus der Luft zur Verfügung. Gerade in medizinischen Akutsituationen kann jede Minute zählen. Der 24/7-Betrieb des Hubschraubers stärkt daher die Sicherheit der Bevölkerung und ist ein wichtiger Schritt für eine flächendeckende Notfallversorgung in unserem Bundesland.

STARKE KLINIKSTANDORTE – MODERNE MEDIZIN – VERLÄSSLICHE VERSORGUNG

Die Menschen in Oberösterreich sollen sich darauf verlassen können, auch in Zukunft wohnortnah Zugang zu medizinischer Spitzenversorgung zu haben. Deshalb investieren wir konsequent in unsere Krankenhäuser und bekennen uns klar zur Sicherung und Weiterentwicklung aller oberösterreichischen Klinikstandorte. Der OÖ Gesundheitsplan 2030 steht für starke Regionen, moderne Infrastruktur und das klare Ziel, medizinischen Fortschritt dorthin zu bringen, wo die Menschen leben. Der Erhalt und die Stärkung der regionalen Spitalsstandorte sind dafür wesentliche Grundlagen.

Dazu gehört auch die MRT-Offensive des Landes. Nach Rohrbach und Kirchdorf wird die MRT-Versorgung in den Regionen Schritt für Schritt weiter ausgebaut. Am Klinikum Freistadt wurde der MRT im Herbst 2026 eröffnet, die MRTs an den Kliniken in Schärding und Bad Ischl werden bis spätestens 2027 bzw. 2028 folgen. Ergänzend besteht seit 2025 eine Kooperation mit dem MR-Institut Gmunden. Damit schaffen wir kürzere Wege, schnellere Diagnosen und stärken die medizinische Versorgung direkt vor Ort. Als Gesundheitsland tragen wir Verantwortung dafür, die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich schon heute für die Herausforderungen von morgen zu stärken. Unser Auftrag als Politik ist es, die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen: durch Investitionen in moderne Medizintechnik, durch starke und sichere Klinikstandorte, durch den Ausbau der Notfallversorgung und durch Angebote zur Vorsorge und Gesundheitsförderung. So sorgen wir dafür, dass die Menschen in Oberösterreich auch künftig auf eine leistungsfähige, moderne und wohnortnahe Gesundheitsversorgung vertrauen können.

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag.ª Christine Haberlander
LH-Stellvertreterin, Gesundheitslandesrätin

Der Darm – eines der größten Organsysteme im Körper



Foto: Shutterstock/Peakstock

DER DARM – FASZINIERENDES MULTITALENT IN DER KÖRPERMITTE

Er grummelt, gluckert und macht manchmal ziemlich deutlich auf sich aufmerksam. Meist aber arbeitet unser Darm still und unbemerkt. Dabei ist er weit mehr als einfach „das Verdauungsorgan“: Er versorgt den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen, ist eng mit dem Immunsystem verbunden, produziert Hormone, beherbergt Billionen Mikroorganismen und steht sogar in ständigem Austausch mit unserem Gehirn.

Wenn die Verdauung streikt, der Bauch zwickt oder nach dem Essen verdächtiges Rumoren oder Flatulenzen einsetzen, denken wir an unseren Darm. Solange alles seinen gewohnten Gang geht, führt das Organ hingegen ein eher unbeachtetes Dasein. Essen rein, Nährstoffe herausfiltern, Unverwertbares am hinteren Ende des Körpers wieder hinaus – so ungefähr könnte man seine Aufgabe zusammenfassen. Der Darm ist jedoch ein hochkomplexes System, das an erstaunlich vielen Vorgängen im Körper beteiligt ist.

MEHRERE METER SCHWERSTARBEIT

Der Darm hat beeindruckende Ausmaße: Meterlang schlängelt er sich in zahlreichen Windungen durch den Bauch. Er beginnt nach dem Magen mit dem drei bis fünf Meter langen Dünndarm, der sich in Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm gliedert. Daran schließen sich rund eineinhalb Meter Dickdarm an. Dieser legt sich wie ein Rahmen um den Dünndarm und mündet schließlich in Mastdarm und Analkanal. Die Verdauung beginnt genau genommen schon im Mund, wo erste Bestandteile der Nahrung aufgespalten werden. Im Magen wird sie zerkleinert, durchmischt und vorverdaut. Anschließend gelangt sie portionsweise in den Dünndarm, wo die Feinarbeit beginnt: Verdauungssäfte und Enzyme helfen dabei, Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate so zu zerlegen, dass der Körper sie verwerten kann. Der Dünndarm nimmt die meisten dieser Nährstoffe auf und schleust sie durch seine Wand weiter in den Körper. So werden aus dem Essen Energie und Baustoffe, die unsere Zellen und Organe benötigen.

Damit dies möglichst effizient funktioniert, ist die Schleimhaut des Dünndarms nicht einfach glatt, sondern bildet zahlreiche Falten und ist mit unzähligen winzigen, fingerförmigen Ausstülpungen – den Darmzotten – besetzt. Dadurch wird die Fläche, über die Nährstoffe aufgenommen werden können, um ein Vielfaches vergrößert. Was im Dünndarm nicht verarbeitet wurde, gelangt weiter in den Dickdarm. Dort werden unter anderem Wasser und Salze entzogen und der Darminhalt nach und nach eingedickt. Hier passiert jedoch nicht nur bloße „Resteverwertung“. Denn vor allem im Dickdarm sind Unmengen von Bakterien und anderen Mikroorganismen angesiedelt, die das Darmmikrobiom (früher: Darmflora) bilden. Es hilft beispielsweise dabei, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verwerten, mit denen die Verdauungsenzyme wenig anfangen können, und bildet dazu Stoffe, die der Körper nutzen kann.

WICHTIGER PLAYER DES IMMUNSYSTEMS

Tag für Tag muss der Darm unterscheiden: Was braucht der Körper – und was könnte ihm schaden? Während Nährstoffe die Darmwand passieren dürfen, sollen Krankheitserreger draußen bleiben. Dabei ist der Darm ein essenzieller Teil des Immunsystems: Zahlreiche Abwehrzellen in der Darmschleimhaut erkennen und bekämpfen unerwünschte Eindringlinge. Selbst die Appendix (Wurmfortsatz) – das kleine Anhängsel am Blinddarm –, die lange als weitgehend überflüssig galt, spielt dabei offenbar eine Rolle. Sie enthält besonders viele Abwehrzellen und die Forschung vermutet mittlerweile, dass sie nützlichen Darmbakterien als geschützter „Rückzugsort“ dienen könnte.



Der Darm ist Versorgungszentrum, Abwehrorgan, Hormonfabrik, Lebensraum und Kommunikationszentrale zugleich.

HORMONFABRIK IM BAUCH

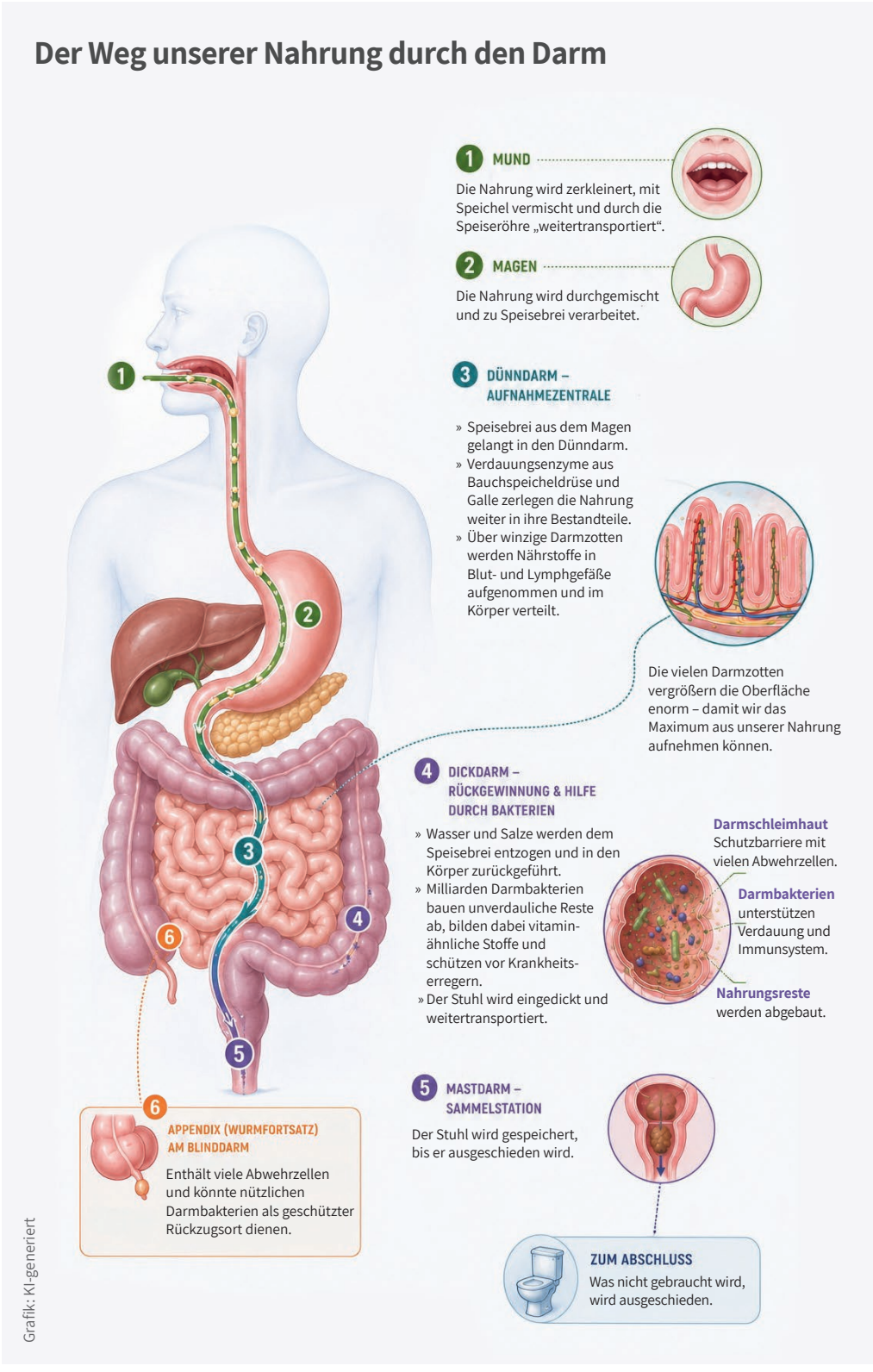
In der Darmschleimhaut sitzen außerdem spezialisierte Zellen, die mehr als 20 verschiedene Darmhormone und zusätzlich Botenstoffe produzieren. Sie helfen dabei, die Verdauung zu koordinieren, beeinflussen den Stoffwechsel sowie die Ausschüttung von Insulin und senden Signale zu Hunger und Sättigung. Der Darm informiert also auch andere Bereiche des Körpers und beeinflusst, wie diese darauf reagieren.

DAS „ZWEITE GEHIRN“

In der Wand unseres Verdauungstraktes befindet sich außerdem ein riesiges Geflecht aus Nervenzellen: das enterische Nervensystem. Es steuert viele Vorgänge fast selbstständig – etwa die rhythmischen Bewegungen, mit denen der Darminhalt weitertransportiert wird. Dieses komplexe Nervennetz brachte dem Darm den Beinamen „zweites Gehirn“ oder „Bauchhirn“ ein. Auch kommuniziert der Darm direkt mit unserem Gehirn im Kopf – über Nervenbahnen, Hormone und andere Botenstoffe. Eine wichtige Verbindung dieser sogenannten Darm-Hirn-Achse ist der Vagusnerv. Und diese „Standleitung“ ist den meisten Menschen wohlbekannt: etwa, wenn vor einer Prüfung, einem wichtigen Termin oder einem Date plötzlich der Magen-Darm-Trakt rebelliert, es im Bauch kribbelt oder man schnell zur Toilette muss. Wie eng Verdauung, Darmmikrobiom und psychisches Wohlbefinden tatsächlich miteinander verknüpft sind, wird derzeit intensiv erforscht.

DAMIT DER DARM GESUND BLEIBT

So komplex der Darm ist, so vielfältig sind auch die Faktoren, die seine Gesundheit beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesunder Lebensstil können dazu beitragen, dass das fein abgestimmte Zusammenspiel im Bauch funktioniert. Gleichzeitig ist es wichtig, auf Warnsignale zu achten: Anhaltende Beschwerden, Blut im Stuhl oder Veränderungen der Verdauung sollten ärztlich abgeklärt werden. Die Medizin bietet heute zahlreiche Möglichkeiten – von der Vorsorge über moderne Diagnostik bis hin zu schonenden Operationen und neuen Therapien –, Darmerkrankungen zu vermeiden oder früh zu erkennen und gezielt zu behandeln.



Grafik: KI-generiert

Darmmikrobiom:
Kleine Helfer, große Wirkung

Billionen Mikroorganismen bilden im Darm ein komplexes Mikrobiom. Wie wichtig dieses für die Gesundheit ist, rückt zunehmend in den Fokus und zählt zu den spannendsten Forschungsgebieten der modernen Medizin.



Foto: Shutterstock/Prostock-studio

Mikrobiom ist die Bezeichnung für alle Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze), die auf und im Körper leben – die meisten davon im Darm. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms (Darmflora) ist bei jedem Menschen individuell – ähnlich einem Fingerabdruck – und entwickelt sich bereits in den ersten Lebensjahren. Ernährung, Bewegung, Medikamente, Erkrankungen und Stress können es ein Leben lang beeinflussen.

AUFGABE

Das Darmmikrobiom ist eng mit zahlreichen Verdauungs- und Stoffwechselvorgängen verknüpft. Besonders bedeutsam ist das Zusammenspiel mit der körpereigenen Abwehr. „Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Bereich des Darms. Das Mikrobiom übernimmt dort wichtige Aufgaben. Es schützt den Körper vor schädlichen Keimen, unterstützt die Verdauung, produziert Vitamine und hilft dabei, Entzündungsprozesse zu regulieren. Gerät diese Gemeinschaft der Mikroorganismen aus dem Gleichgewicht, spricht man von einer Dysbiose“, erklärt Prim. Dr. Thomas Mark, MBA, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Kirchdorf. Veränderungen des Mikrobioms werden unter anderem bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Allergien und Autoimmunerkrankungen beobachtet.

VIELFALT TUT GUT

Besonders großen Einfluss auf das Darmmikrobiom hat die Ernährung. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse dienen vielen nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Stark verarbeitete Lebensmittel können sich dagegen ungünstig auf die Vielfalt des Mikrobioms auswirken. Ebenso hat regelmäßige Bewegung positiven Einfluss. „Ein gesunder Darm liebt Abwechslung und eine pflanzenbetonte Kost. Je vielfältiger die Ernährung, desto stabiler und gesünder ist das Darmmikrobiom“, betont der Experte.

Auch an der Darm-Hirn-Achse ist das Mikrobiom beteiligt. Welche Rolle Darmbakterien für Stress, Stimmung und psychisches Wohlbefinden spielen, ist aktuell Gegenstand umfangreicher Forschung. **Mehr hierzu lesen Sie auf Seite 11.**



Prim. Dr. Thomas Mark, MBA, Abteilung für Innere Medizin, PEK Kirchdorf

„Vieles rund um das Mikrobiom ist noch nicht vollständig entschlüsselt. Abwechslungsreiche, gesunde Kost und ein aktiver Lebensstil fördern jedoch seine Vielfalt – ganz ohne ‚Darmkuren‘!“



Foto: Shutterstock

Prä- und Probiotika als Nahrungsergänzung?

Präbiotika (enthalten in Ballaststoffen) „füttern“ die Darmbakterien, Probiotika hingegen liefern lebende Mikroorganismen. Für ein gesundes Mikrobiom braucht es meist keine Prä- oder Probiotika als Nahrungsergänzung – vieles liefert eine abwechslungsreiche Ernährung. Bei bestimmten Erkrankungen oder nach Antibiotika-Einnahme können ausgewählte Probiotika – nach ärztlicher Rücksprache – sinnvoll sein.

DARMGESUND LEBEN

Was wir täglich essen und trinken, beeinflusst unseren Darm und die unzähligen Mikroorganismen, die ihn besiedeln. Dabei braucht es weder komplizierte Ernährungsregeln noch exotische Lebensmittel: Vielfalt, Ballaststoffe und gute Alltagsgewohnheiten tun der Verdauung gut.



Foto: Shutterstock/Antonina Vlasova

Eine zentrale Rolle spielen Ballaststoffe, von denen wir häufig zu wenig aufnehmen. Gute Quellen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Floh- und Leinsamen. „Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit und erhöhen das Stuhlvolumen. Zudem dienen sie unseren guten Darmbakterien als Nahrungsgrundlage. Bekommen diese zu wenig davon, können manche Bakterien stattdessen Bestandteile der schützenden Schleimschicht des Darms nutzen“, erklärt Claudia Stabauer, BBSc, Diätologin am Salzkammergut Klinikum (SK) Bad Ischl.
Als Orientierung gelten fünf Portionen Gemüse und Obst täglich – dreimal Gemüse und zweimal Obst, jeweils etwa eine Handvoll. Wichtig: Wer mehr Ballaststoffe essen möchte, sollte die Menge langsam steigern und ausreichend trinken. Bei Getränken ist stilles Wasser die Basis. Es unterstützt die Verdauung und lässt Ballaststoffe aufquellen. Kräutertees mit Fenchel, Anis, Kümmel oder Pfefferminze können den Magen-Darm-Trakt beruhigen, Ingwertee Verdauungssäfte anregen; auch Wasser mit Apfelessig oder Zitrone kann die Bildung Letzterer unterstützen.

Wie wir essen, spielt ebenfalls eine Rolle: Regelmäßige Mahlzeiten, langsames Essen und gutes Kauen unterstützen die Verdauung. Die letzte größere Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Regelmäßiger, erholsamer Schlaf trägt ebenfalls zu einem darmfreundlichen Lebensstil bei, denn Schlaf und Darmgesundheit beeinflussen sich gegenseitig.

PRÄ- UND PROBIOTIKA

Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die nützlichen Bakterien im Dickdarm als Nahrung dienen und ihr Wachstum fördern. Sie stecken in Vollkornprodukten, Zwiebeln oder Hülsenfrüchten. Probiotische Lebensmittel enthalten dagegen lebende Mikroorganismen und finden sich etwa in Sauerkraut, Kefir, Joghurt und Kombucha.

WAS DEM DARM WENIGER GUTTUT

Sehr zucker- und fettreiche Lebensmittel, Weißmehlprodukte, stark verarbeitete Lebensmittel und viel Fleisch sollten nicht den Speiseplan bestimmen. „Es geht nicht darum, einzelne Lebensmittel komplett zu verbieten. Aber je mehr unterschiedliche Lebensmittel wir essen und je höher der pflanzliche Anteil ist, desto besser versorgen wir unsere Darmbakterien“, sagt die Ernährungsexpertin. Auch Alkohol und Nikotin schaden der Darmgesundheit.



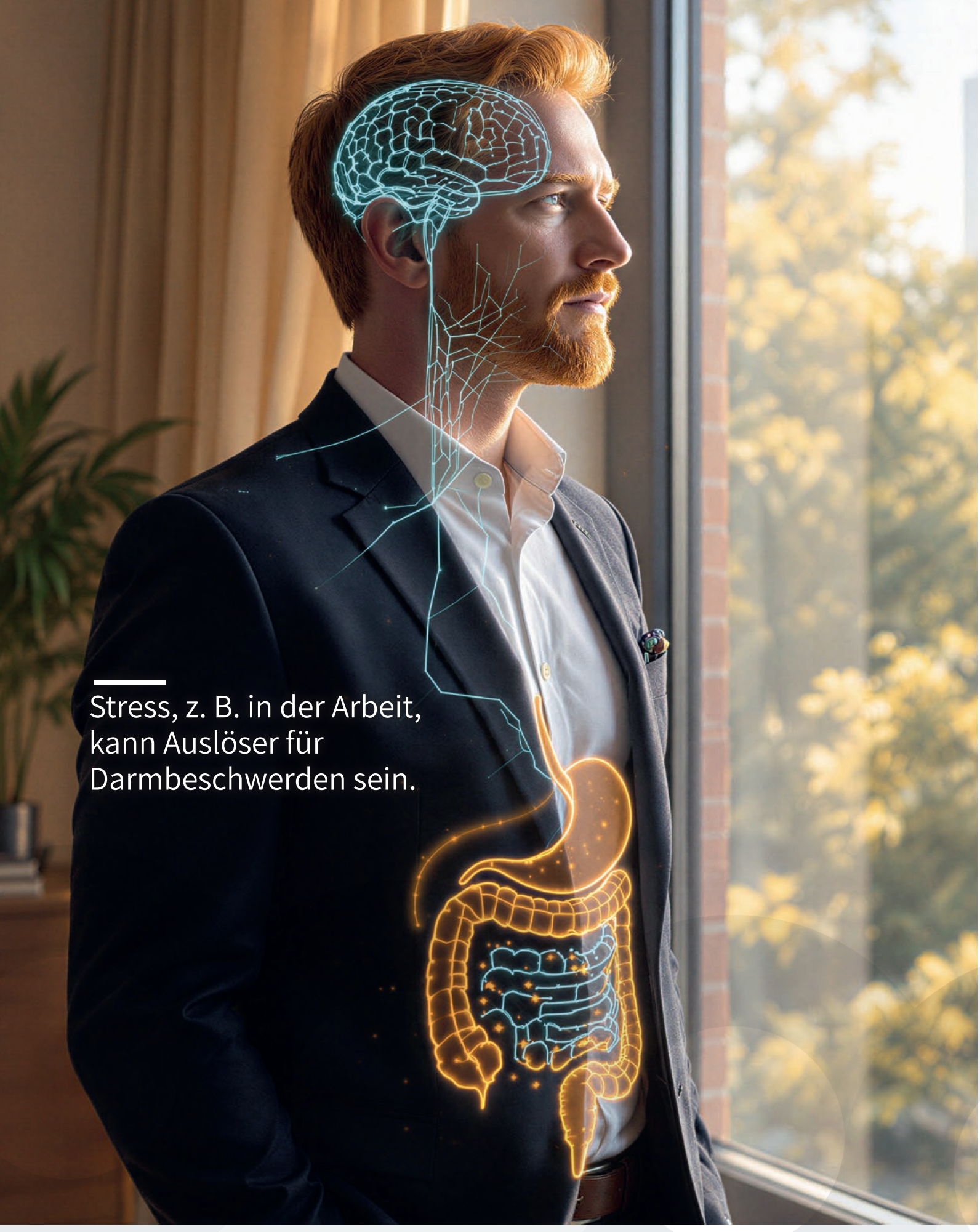
Claudia Stabauer, BBSc,
Diätologin, SK Bad Ischl

Bewegung für einen fitten Darm

„Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung wichtig für die Darmgesundheit ist. Sie regt die Verdauung an, beschleunigt die Darmpassage und erhöht die bakterielle Vielfalt im Darm. Das wirkt sich auf zahlreiche Körperfunktionen aus – unter anderem auf das Immunsystem und unsere Leistungsfähigkeit.“

Prim. Dr. Stefan Petritsch, MSc, Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation, SK Vöcklabruck





Stress, z. B. in der Arbeit, kann Auslöser für Darmbeschwerden sein.

Foto: Shutterstock/KI-generiert

Darm & Psyche – wenn Bauch und Kopf miteinander „funken“

Wir sprechen vom „Bauchgefühl“ und davon, dass Stress „auf den Magen schlägt“. Dabei ist es insbesondere der Darm, der über die Darm-Hirn-Achse in ständigem wechselseitigen Austausch mit dem Gehirn steht.

Eine wesentliche Rolle spielen Neurotransmitter und andere Botenstoffe. So wird etwa der größte Teil des körpereigenen Serotonins („Glückshormon“) im Darm gebildet und übernimmt dort wichtige Aufgaben für die Darmfunktion. Das Darm-Serotonin gelangt allerdings nicht einfach ins Gehirn. Darm und Gehirn beeinflussen sich vielmehr über ein komplexes Zusammenspiel aus Nerven-, Hormon- und Immunsignalen sowie Stoffwechselprodukten. „Die Darm-Hirn-Achse ist keine Einbahnstraße. Psychische Belastungen können sich auf die Darmfunktion auswirken – gleichzeitig kann der Darm an das Gehirn ‚funken‘ und damit auch unser Befinden mitbeeinflussen“, erklärt OÄ Dr.in Sandra Wolfinger vom Department für Psychosomatik am Neuromed Campus (NMC) des Kepler Universitätsklinikums (KUK).

WENN STRESS AUF DEN DARM TRIFFT

Stresshormone können die Darmbewegung und die Empfindlichkeit des Verdauungstraktes verändern. In belastenden Situationen bekommen viele Menschen plötzlich Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung. Rasch kann ein Teufelskreis entstehen: Stress verstärkt körperliche Beschwerden, diese belasten wiederum die Psyche. Besonders deutlich zeigt sich dieses Wechselspiel beim Reizdarmsyndrom, das als Störung der Darm-Hirn-Interaktion gilt und mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall einhergeht. Die Beschwerden können über Monate oder Jahre bestehen. Dabei können eine erhöhte Empfindlichkeit des Darms, Stressreaktionen, Immunprozesse und das Mikrobiom beteiligt sein. Die Beschwerden sind nicht „nur psychisch“, sondern real. Die Behandlung kann daher an mehreren Stellen ansetzen – bei Ernährung und Darmfunktion ebenso wie beim Umgang mit Stress. Auch bei Depressionen und Angststörungen untersucht die Forschung Zusammenhänge zwischen Stressregulation, Entzündungsprozessen und Mikrobiom.

PSYCHE VERÄNDERT VERDAUUNG

Besonders greifbar wird die Wechselwirkung bei Essstörungen. Bei Anorexie (Magersucht) verändert die stark eingeschränkte Nahrungsaufnahme die Nährstoffversorgung sowie die Darmbewegung und das Mikrobiom. Häufig entstehen Völlegefühl und Verstopfung. Diese Beschwerden können das Essen zusätzlich erschweren und damit die Erkrankung aufrechterhalten. Veränderungen des Mikrobioms werden auch bei Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störungen beobachtet. „Darm und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Deshalb ist es wichtig, bei anhaltenden Beschwerden nicht nur einzelne Symptome, sondern körperliche und psychische Faktoren gemeinsam zu betrachten“, betont Barbara Stögmüller, BSc, Diätologin am Department für Psychosomatik.

BEHANDLUNG AUF MEHREREN EBENEN

Je nach Erkrankung können medizinische und psychotherapeutische Behandlung, Ernährungsberatung, Bewegung und Stressregulation miteinander kombiniert werden. Ausreichend Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten können unterstützen. Auch wenn eine ausgewogene Ernährung natürlich keine Depression oder Essstörung heilt, so kann gezielter behandelt werden, wenn die Darm-Hirn-Achse mitberücksichtigt wird.



OÄ Dr.in Sandra Wolfinger, Department für Psychosomatik, NMC/KUK



Diätologin Barbara Stögmüller, BSc, Department für Psychosomatik, Neuromed Campus/KUK

Stresshormone können die Darmbewegung und die Empfindlichkeit des Verdauungstraktes verändern – darum bekommen viele Menschen in belastenden Situationen Bauchschmerzen.

BAUCHWEH, BLÄHUNGEN & CO – HÄUFIGE DARMBESCHWERDEN

Mal zwickt es im Bauch, mal rumort es, mal verändert sich der Stuhlgang: Verdauungsprobleme können sich ganz unterschiedlich zeigen. Aber nicht jede Veränderung muss gleich Anlass zur Sorge geben.

„Nicht jede Verdauungsbeschwerde ist besorgniserregend. Hält sie jedoch an oder kommen Warnzeichen hinzu, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden“, betont Prim. Dr. Klaus Wilthoner, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I: Schwerpunkt Hämatologie, Onkologie und Gastroenterologie am Salzkammergut Klinikum (SK) Vöcklabruck.

BLÄHUNGEN UND VÖLLEGEFÜHL

Dass bei der Verdauung Gase entstehen, ist völlig normal. Vermehrte Blähungen können etwa durch bestimmte Lebensmittel (z. B. Zwiebeln, Hülsenfrüchte), hastiges Essen mit Luftschlucken oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen. Auch funktionelle Darmstörungen wie das Reizdarmsyndrom können dahinterstecken.

BAUCHWEH UND KRÄMPFE

Bauchschmerzen können zahlreiche Ursachen haben und müssen nicht immer vom Darm ausgehen. Auch rund um die Menstruation können Bauchkrämpfe und Durchfall auftreten, denn hormonelle Veränderungen beeinflussen die Darmtätigkeit. Für die ärztliche Einschätzung ist wichtig, wo und wie lange es schmerzt, ob die Beschwerden plötzlich oder wiederkehrend auftreten und ob sie etwa mit Essen oder dem Stuhlgang zusammenhängen.

STUHLGANGVERÄNDERUNGEN

Wie oft der Darm entleert wird, ist individuell verschieden: Als normal gilt dreimal täglich bis dreimal pro Woche. Von Verstopfung spricht man daher nicht allein bei seltenem Stuhlgang. Auch harter Stuhl, starkes Pressen oder das Gefühl unvollständiger Entleerung sind typische Anzeichen. Von Durchfall spricht man, wenn mindestens dreimal in 24 Stunden sehr weicher oder flüssiger Stuhl auftritt. Akuter Durchfall wird häufig durch Magen-Darm-Infektionen verursacht. Wichtig ist, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Hält Durchfall mehrere Tage an, ist er sehr stark oder tritt er mit Blut im Stuhl, hohem Fieber, starken Schmerzen oder Kreislaufproblemen auf, sollten Sie zur Hausärztin/zum Hausarzt gehen.

BLUT IM STUHL

Hellrotes Blut am Toilettenpapier kann etwa von vergrößerten Hämorrhoiden oder kleinen Verletzungen am After stammen. Aber: Gehen Sie nicht automatisch von Hämorrhoiden als Ursache aus, sondern lassen Sie Blutungen immer ärztlich abklären! Hämorrhoiden hat übrigens jeder Mensch. Die Gefäßpolster helfen beim Feinverschluss des Afters. Erst wenn sie vergrößert sind und Blutungen, Juckreiz, Brennen oder Nässen verursachen, spricht man von einem Hämorrhoidalleiden.



Prim. Dr. Klaus Wilthoner, Abteilung für Innere Medizin I: Schwerpunkt Hämatologie, Onkologie und Gastroenterologie, SK Vöcklabruck



Foto: Shutterstock/Usty

Darmerkrankungen im Blick

Neben vorübergehenden Beschwerden kann der Darm auf vielfältige Weise erkranken. Infektionen klingen oft schnell wieder ab, Entzündungen können eine gezielte Behandlung erfordern, andere Veränderungen entwickeln sich schleichend. Was dahintersteckt, lässt sich anhand der Beschwerden nicht immer gleich erkennen.

„Das Tückische bei Darmerkrankungen ist, dass ähnliche Beschwerden ganz unterschiedliche Ursachen haben können. Umgekehrt bleiben manche Erkrankungen lange unbemerkt. Für die richtige Behandlung ist deshalb eine genaue Diagnose entscheidend", erklärt OA Dr. Mohamed Jammal von der Abteilung für Innere Medizin I: Schwerpunkt Hämatologie, Onkologie und Gastroenterologie am Salzkammergut Klinikum (SK) Vöcklabruck.



Foto: Shutterstock/PerfectWave

MAGEN-DARM-INFEKT

Plötzlicher Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Bauchkrämpfe sprechen häufig für einen Magen-Darm-Infekt (Gastroenteritis). Auslöser sind meist Viren wie Noro- oder Rotaviren, aber auch Bakterien wie Campylobacter oder Salmonellen. Die Erreger werden häufig über verunreinigte Lebensmittel oder direkten Kontakt übertragen. Gründliches Händewaschen ist deshalb eine wichtige Schutzmaßnahme. Bei den meisten Magen-Darm-Infekten steht der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes im Vordergrund. Besonders kleine Kinder, ältere oder geschwächte Menschen können rascher austrocknen. Antibiotika sind nur bei bestimmten bakteriellen Infektionen sinnvoll. Bei Blut im Stuhl, hohem Fieber, starken Schmerzen, Kreislaufproblemen oder anhaltenden Beschwerden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

„BLINDDARMENTZÜNDUNG"

Bei der umgangssprachlichen Blinddarmentzündung (Appendizitis) entzündet sich der Wurmfortsatz (Appendix) des Blinddarms. Häufig wird dessen Eingang verlegt – etwa durch einen kleinen Kotstein (verhärteter Stuhl) oder geschwollenes lymphatisches Gewebe. Hierdurch staut sich Sekret, Bakterien vermehren sich und lösen eine Entzündung aus. Typisch sind Schmerzen, die zunächst um den Nabel beginnen und später in den rechten Unterbauch wandern. Bewegung, Husten oder Erschütterungen können sie verstärken; Übelkeit, Appetitlosigkeit und Fieber sind möglich. Unbehandelt kann die entzündete Appendix durchbrechen und eine gefährliche Bauchfellentzündung verursachen. Bei Verdacht ist eine rasche ärztliche Abklärung wichtig.

DIVERTIKEL UND DIVERTIKULITIS

Divertikel sind kleine Ausstülpungen der Dickdarmwand, die mit zunehmendem Alter häufiger werden. Auch genetische Veranlagung und schwächeres Bindegewebe spielen eine Rolle. Meist verursachen sie keine Beschwerden und werden zufällig bei einer Darmspiegelung entdeckt. Kommt es zu Beschwerden oder Komplikationen, spricht man von einer Divertikelkrankheit. Mögliche Beschwerden sind wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen oder Veränderungen des Stuhlgangs. Entzünden sich Divertikel, entsteht eine Divertikulitis mit stärkeren Schmerzen (meist im linken Unterbauch) und mitunter Fieber. Ballaststoffreiche Ernährung, Bewegung, Normalgewicht und Nichtrauchen können das Risiko für Divertikel bzw. eine Divertikulitis senken.



OA Dr. Mohamed Jammal, Abteilung für Innere Medizin I: Schwerpunkt Hämatologie, Onkologie und Gastroenterologie, SK Vöcklabruck

Chronische Erkrankungen – gestörte Balance im Darm

Gerät das Darmsystem aus dem Gleichgewicht, können chronische Darmerkrankungen die Folge sein. Sie begleiten Betroffene oft über viele Jahre und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dank moderner Diagnostik und neuer Behandlungsmöglichkeiten lassen sich Beschwerden heute jedoch häufig gut kontrollieren.



Foto: Shutterstock/ALIOUI Mohammed Elamine7

Zu den bekanntesten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. **Morbus Crohn** kann den gesamten Verdauungstrakt vom Mund bis zum After betreffen. Typisch sind schubweise wiederkehrende Entzündungen. Häufige Symptome sind Durchfälle, Bauchschmerzen, Gewichtsverlust und starke Müdigkeit.
Colitis ulcerosa betrifft ausschließlich den Dick- und den Enddarm. Die Entzündung beschränkt sich auf die Darmwandoberfläche. Betroffene leiden oft unter blutigen Durchfällen, Bauchkrämpfen und starkem Stuhldrang. „Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt. Wir gehen jedoch davon aus, dass genetische Faktoren, das Immunsystem und Umwelteinflüsse, die das Mikrobiom beeinflussen, zusammenwirken“, erklärt Prim. Dr. Thomas Bamberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Schärding.

MODERNE THERAPIEN GEBEN LEBENSQUALITÄT ZURÜCK

Die Behandlung von CEDs hat in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Ziel ist es, Entzündungen zu kontrollieren, Beschwerden zu lindern und langfristige Schäden zu verhindern.

Zum Einsatz kommen unter anderem:

- entzündungshemmende Medikamente
- Kortisonpräparate zur Behandlung akuter Schübe
- Medikamente, die das Immunsystem beeinflussen
- moderne Biologika und andere zielgerichtete Therapien
- Ernährungsberatung und unterstützende Maßnahmen

In einigen Fällen kann auch ein chirurgischer Eingriff notwendig werden, insbesondere wenn Komplikationen auftreten oder Medikamente nicht ausreichend wirken.

FRÜHZEITIGE ABKLÄRUNG ENTSCHEIDEND

Wiederkehrende Durchfälle, Blut im Stuhl, ungeklärter Gewichtsverlust oder chronische Bauchschmerzen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden und durch eine Fachärztin/einen Facharzt für Gastroenterologie abgeklärt werden. Eine frühzeitige Diagnose ermöglicht eine gezielte Behandlung und kann helfen, Folgeschäden zu vermeiden. Die gute Nachricht: „Mit einer individuell abgestimmten Therapie können viele Menschen mit chronischen Darmerkrankungen heute ein aktives und weitgehend beschwerdefreies Leben führen“, macht der Experte Mut.



Prim. Dr. Thomas Bamberger, Abteilung für Innere Medizin, Klinikum Schärding

Zöliakie: Wenn Gluten krank macht

Auch Zöliakie zählt zu den chronischen Darmerkrankungen. Sie ist jedoch keine CED, sondern eine Autoimmunerkrankung, bei der Gluten (Klebereiweiß in Weizen, Roggen und Gerste) eine fehlgeleitete Immunreaktion auslöst und die Dünndarmschleimhaut schädigt. Die Folgen können Verdauungsbeschwerden und Nährstoffmängel sein. Die Therapie besteht in einer lebenslang glutenfreien Ernährung. Zöliakie tritt häufig gemeinsam mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa auf.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Alarm aus dem Darm

Der Eisbecher bringt Bauchschmerzen, Obst löst Blähungen aus und Mahlzeiten sorgen für Völlegefühl. Dahinter kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit stecken. Bei einer Allergie antwortet das Immunsystem auf harmlose Lebensmittelbestandteile. Bereits kleine Mengen können Reaktionen auslösen. Bei einer Unverträglichkeit liegt das Problem hingegen meist in der Verdauung oder Aufnahme bestimmter Bestandteile. „Zu den häufigsten Unverträglichkeiten zählen die Laktoseintoleranz, also die Unverträglichkeit von Milchzucker, sowie die Fruktosemalabsorption, bei der Fruchtzucker nur eingeschränkt aufgenommen werden kann“, erklärt Prim. Dr. Thomas Bamberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Schärding. Gelangen diese Stoffe unverdaut in den Dickdarm, werden sie dort von Darmbakterien zersetzt. Dabei entstehen Gase und Stoffwechselprodukte. Die Folgen können unter anderem Durchfall, Übelkeit oder Krämpfe sein – ihre Stärke hängt oft von der aufgenommenen Menge ab. Um einer Unverträglichkeit auf die Spur zu kommen, ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Häufig werden hierbei Atemtests durchgeführt: „Nach der Einnahme bestimmter Zuckerarten wird gemessen, ob in der Ausatemluft vermehrt Wasserstoff nachweisbar ist. Ergänzend kann ein Ernährungstagebuch helfen, Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und Symptomen zu erkennen“, erklärt der Gastroenterologe.
Die gute Nachricht: Eine Unverträglichkeit bedeutet meist nicht, dass Lebensmittel lebenslang gemieden werden müssen. Entscheidend ist, die persönliche Verträglichkeitsgrenze zu kennen und die Ernährung anzupassen. Hilfreich können eine Ernährungsberatung sowie, etwa bei Laktoseintoleranz, spezielle Enzympräparate sein. So können die meisten Betroffenen weiterhin abwechslungsreich und genussvoll essen.



Foto: Shutterstock/Yurii_Yarema

Laktoseintoleranz gehört zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch einen Mangel des Enzyms Laktase im Dünndarm kann der in Milch enthaltene Milchzucker nicht richtig verdaut werden, was zu Blähungen und Durchfall führen kann.

Urlaub – Verdauung im Streik

Neue Umgebung, anderes Essen, ungewohnter Tagesrhythmus: Im Urlaub ändern sich viele Gewohnheiten auf einmal – und das kann auch die Verdauung aus dem Takt bringen. Besonders häufig macht sich eine Verstopfung bemerkbar. Lange Anreise, weniger Bewegung, ungewohnte Mahlzeiten oder zu wenig Flüssigkeit können dazu beitragen, dass der Darm träger wird. Das ist zunächst mal kein Grund zur Sorge, beruhigt Prim. Dr. Thomas Bamberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Schärding: „Nicht jeder muss täglich Stuhlgang haben. Normal ist alles zwischen dreimal täglich und dreimal pro Woche – solange keine Beschwerden auftreten.“ Gerät die Verdauung aber tatsächlich ins Stocken, helfen häufig schon einfache Maßnahmen: ausreichend trinken, ballaststoffreich essen und in Bewegung bleiben. Auch Leinsamen oder Weizenkleie können die Darmtätigkeit unterstützen. Wichtig dabei: Wer zusätzliche Ballast- oder Quellstoffe zu sich nimmt, sollte genügend trinken. Erst wenn solche Maßnahmen nicht ausreichen, können Abführmittel sinnvoll sein. Vor allem in Ländern mit niedrigeren Hygienestandards kann auch Reisedurchfall zum Problem werden.



Prim. Dr. Thomas Bamberger, Abteilung für Innere Medizin, Klinikum Schärding

Reisedurchfall vorbeugen

- Hände regelmäßig und gründlich waschen.
- Speisen gut durchgaren und möglichst frisch und heiß essen.
- Bei unsicherer Wasserqualität Leitungswasser und Eiswürfel meiden – auch beim Zähneputzen auf abgefülltes Wasser zurückgreifen.
- Obst selbst schälen.
- Bei Durchfall ausreichend Flüssigkeit und Salze ersetzen!
- Bei Fieber, Blut im Stuhl oder starken bzw. anhaltenden Beschwerden ärztliche Hilfe suchen.

KEINE SCHEU VOR DER UNTERSUCHUNG – SO WIRD DER DARM UNTER DIE LUPE GENOMMEN

Ob zur Vorsorge oder zur Abklärung von Beschwerden: Moderne Darmuntersuchungen ermöglichen eine gezielte, schonende und sichere Diagnostik.

DARMSPIEGELUNG (KOLOSKOPIE)

Mit der wohl bekanntesten Darmuntersuchung kann Darmkrebs nicht nur früh erkannt, sondern durch die Entfernung von Polypen sogar verhindert werden. Viele Menschen scheuen sie aus Angst vor Schmerzen und Unannehmlichkeiten. Diese Sorgen sind jedoch meist unbegründet, beruhigt Prim. Dr. Peter Piringer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Freistadt: „Die Untersuchung ist heute ein sehr sicheres Verfahren und deutlich weniger belastend, als viele befürchten. Sie erfolgt auf Wunsch mit einer Sedierung im Dämmerschlaf, wodurch der Großteil der PatientInnen keinerlei Schmerzen empfindet. Falls Sie dennoch Ängste oder Fragen haben, sprechen Sie dies bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt offen an."

ABLAUF

Vor der Untersuchung muss der Darm mit einer speziellen Trinklösung daheim vollständig entleert werden. Zusätzlich sollte einige Tage zuvor auf kernhaltige Lebensmittel verzichtet und am Vortag leicht verdauliche Kost gegessen werden. Nur bei einem sauberen Darm lässt sich zuverlässig beurteilen, ob etwa Polypen oder Entzündungen vorliegen. Für die Darmspiegelung selbst wird ein dünnes, flexibles Instrument mit Kamera über den Enddarm eingeführt, um die Darmschleimhaut genau zu betrachten. Häufig können Darmpolypen hierbei direkt entfernt werden. Die Untersuchung dauert meist etwa 20 bis 30 Minuten. Werden verdächtige Bereiche entdeckt, können dort Gewebeproben entnommen werden. Auch entfernte Polypen werden mikroskopisch untersucht, um gutartige Veränderungen, Vorstufen oder Krebs sicher zu unterscheiden.

Für viele Menschen ist die vorbereitende Darmreinigung unangenehmer als die eigentliche Untersuchung. Dennoch lohnt sich der Aufwand: „Darmkrebs entwickelt sich häufig über viele Jahre aus kleinen Veränderungen der Darmschleimhaut. Mit einer rechtzeitigen Koloskopie können wir diese oft erkennen und entfernen, bevor daraus überhaupt Krebs entsteht", erklärt der Experte.

STUHLTESTS

Der FIT-Stuhltest (fäkaler immunologischer Test) ist mittlerweile auch ein wichtiger Baustein zur Darmkrebs-Früherkennung. Er weist mit dem Auge nicht sichtbares (okkultes) Blut nach, das auf Polypen oder Tumore hindeuten kann. Das Test-Set ist unter anderem bei der Hausärztin/beim Hausarzt erhältlich. Die Stuhlprobe wird zu Hause genommen und anschließend im Labor ausgewertet.

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kann ebenfalls eine Stuhlprobe mit der Bestimmung von Calprotectin Hinweise auf die Entzündungsaktivität geben.

ULTRASCHALL, CT UND MRT

Ergänzend können weitere Untersuchungen zum Einsatz kommen. Eine Sonografie (Ultraschall) kann umliegende Organe sowie entzündlich veränderte oder verdickte Darmabschnitte darstellen. CT oder MRT werden u. a. dann durchgeführt, wenn weitere Abklärungen notwendig sind. All diese Untersuchungen können eine Darmspiegelung ergänzen, ersetzen sie jedoch nicht zur Darmkrebsvorsorge.



Prim. Dr. Peter Piringer, Abteilung für Innere Medizin, Klinikum Freistadt

In Österreich wird zur Darmkrebsvorsorge ab 45 Jahren ein FIT-Stuhltest alle zwei Jahre empfohlen oder eine Darmspiegelung alle zehn Jahre. Fällt der Stuhltest positiv aus, ist eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung notwendig.


Modernste Medizintechnologie
macht schonende
Darmuntersuchungen möglich.

Darmkrebs: Vorsorge kann Leben retten

*Statistik Austria 2024

In Österreich betrifft etwa jede zehnte Krebsdiagnose den Darm: Rund 4.800 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs.* Damit zählt er bei Frauen wie Männern zu den drei häufigsten Krebserkrankungen. Das Tückische: Darmkrebs kann lange wachsen, ohne bemerkt zu werden. Doch Vorsorge kann viel bewirken: Früh erkannt, sind die Heilungschancen sehr gut.



90 Prozent der Darmkrebs-OPs an der KUK erfolgen minimalinvasiv; v. li.: Prim. Prof. Dr. Andreas Shamiyeh und OA Dr. Andreas Pentsch am Da-Vinci-OP-Roboter

Darmkrebs entwickelt sich meist über Jahre aus gutartigen Vorstufen, sogenannten Darmpolypen. Bei einer Darmspiegelung können diese entdeckt und gleich entfernt werden – bevor daraus Krebs entsteht. „Die große Chance bei Darmkrebs ist, dass wir nicht erst einen Tumor früh erkennen, sondern bereits seine Vorstufen finden und entfernen können. Deshalb ist es so wichtig, die Möglichkeiten der Vorsorge auch wahrzunehmen“, betont Prim. Prof. Dr. Andreas Shamiyeh, Vorstand der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie Leiter des Darmkompetenz Zentrums am Kepler Universitätsklinikum (KUK). Das Erkrankungsrisiko steigt mit dem Alter. Auch eine familiäre Belastung und Vorerkrankungen wie chronisch-entzündliche Darmerkrankungen erhöhen es. Hinzu kommen beeinflussbare Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol.

MASSGESCHNEIDERTE THERAPIE

Steht die Diagnose fest, wird zunächst untersucht, wie weit sich der Tumor ausgebreitet hat (Staging). Danach beraten ExpertInnen im Tumorboard über die passende Therapie. Auch die Lage des Tumors ist entscheidend. Insbesondere bei Mastdarmkrebs können vor einer OP Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapie notwendig sein. Bei vielen PatientInnen ist die vollständige operative Entfernung des Tumors ein wesentlicher Teil der Behandlung. Dabei werden der betroffene Darmabschnitt und die zugehörigen Lymphknoten entfernt und die gesunden Darmenden möglichst wieder miteinander verbunden.

KLEINE ZUGÄNGE, GROSSE PRÄZISION

Darmkrebschirurgie bedeutet heute nicht zwangsläufig einen großen Bauchschnitt. Fast alle Eingriffe können minimalinvasiv erfolgen – an der KUK liegt der Anteil bei rund 90 Prozent. Über kleine Zugänge werden Kamera und Instrumente in den Bauchraum eingeführt. „Unser Ziel ist immer, den Tumor mit der notwendigen onkologischen Sicherheit vollständig zu entfernen und den Eingriff für die PatientInnen gleichzeitig so schonend wie möglich zu gestalten. Die minimalinvasive und auch robotisch unterstützte Chirurgie bietet uns dafür hervorragende Möglichkeiten“, sagt der Experte.



Prim. Prof. Dr. Andreas Shamiyeh, Vorstand der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie Leiter des Darmkompetenz Zentrums, Kepler Universitätsklinikum

GUT BEGLEITET ZURÜCK IN DEN ALLTAG

PatientInnen werden nach der OP möglichst früh mobilisiert, die Schmerztherapie wird individuell angepasst und der Ernährungsaufbau beginnt rasch. ÄrztInnen, Pflegekräfte, PhysiotherapeutInnen und ErnährungsberaterInnen begleiten sie gemeinsam. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen helfen, einen möglichen Rückfall früh zu erkennen.

In Österreich können Frauen und Männer ab 45 Jahren kostenlos Darmkrebs-Früherkennung in Anspruch nehmen. Unabhängig vom Alter gilt: Blut im Stuhl, dauerhaft veränderte Stuhlgewohnheiten, Gewichtsverlust oder anhaltende Bauchschmerzen gehören zügig ärztlich abgeklärt.

„ZUM GLÜCK BIN ICH ZUR DARMSPIEGELUNG GEGANGEN“

Mit 56 Jahren fühlte sich Harald G.* aus dem Bezirk Linz-Land eigentlich gesund. Ein paar Kilo zu viel, Raucher, beim Essen durfte es gerne deftig sein – aber ernsthaft krank? Nein! Er hatte ja auch keine Beschwerden. Dass er trotzdem zur Darmkrebsvorsorge ging, rettete ihm vielleicht das Leben.

*Name zum Schutz der Privatsphäre gekürzt

„Ich habe mich auf Drängen meiner Frau zur Darmspiegelung angemeldet, ohne mir groß Gedanken darüber zu machen. Es ging mir ja gut“, erinnert er sich. Entsprechend gelassen ging er heuer im Jänner in die Untersuchung. Doch dabei entdeckten die ÄrztInnen am Darmkompetenz Zentrum des Kepler Universitätsklinikums vier Polypen, die entfernt und anschließend im Labor untersucht wurden. Einige Tage später brachte die Gewebeuntersuchung (Histologie) Gewissheit: In einem der entfernten Polypen befand sich bereits ein Karzinom. Es war allerdings in einem sehr frühen Stadium entdeckt worden und nur in die oberflächlichen Schichten der Darmwand eingewachsen. „Wenn man sich gesund fühlt und plötzlich das Wort Krebs hört, ist das schon ein Schock. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet.“ Doch schon kurz darauf folgte die große Erleichterung: Der Tumor war bei der Darmspiegelung bereits vollständig entfernt worden. Eine weitere OP war nicht notwendig. Dennoch kreisten Fragen in Harald G.s Kopf: Was, wenn er nicht zur Vorsorge gegangen wäre? Was, wenn der Polyp noch einige Jahre unentdeckt geblieben wäre? Beschwerden, die ihn hätten warnen können, hatte er schließlich keine.

VORSORGE JETZT SELBSTVERSTÄNDLICH

Die Diagnose hat seinen Blick auf die eigene Gesundheit verändert. Rauchen, Übergewicht und deftiges Essen – Risikofaktoren, über die er sich zuvor wenig Gedanken gemacht hatte – bekamen plötzlich eine andere Bedeutung. Mit dem Rauchen hat er bereits aufgehört. Vor allem aber weiß er heute, dass sich gesund zu fühlen nicht automatisch bedeutet, gesund zu sein. „Früher hab ich immer gesagt: Warum soll ich zum Doktor gehen, wenn mir nichts fehlt? Heute weiß ich, dass genau das der Sinn der Vorsorge ist: etwas zu entdecken, bevor man es merkt – und ich bin meiner Frau sehr dankbar, dass sie mich quasi ‚gezwungen’ hat, zur Darmspiegelung zu gehen.“



Foto: Shutterstock/AI-generiert

Harald G. blieb durch die Darmkrebs-Früherkennung mittels Darmspiegelung eine Krebs-Therapie erspart.

Die Geschichte ist zum Glück noch mal gut ausgegangen für ihn. Vorsorge begleitet ihn dennoch weiter: Nach sechs Monaten wurde die betreffende Stelle nochmals kontrolliert, in drei Jahren folgt die nächste vollständige Darmspiegelung. „Damit kann ich gut leben“, sagt der 56-Jährige. Aber sein klarer Rat: „Geht zur Vorsorge. Bei mir hat diese Untersuchung vielleicht verhindert, dass aus einem kleinen Tumor irgendwann eine schwere Erkrankung wird!“

GUT ZU WISSEN:
Informationen zur Darmkrebsvorsorge und dazu, welche Untersuchung für Sie infrage kommt, erhalten Sie bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.

Darmkrebs-Vorsorge: Wann zur Kontrolle?

- Empfohlen ab 45 Jahren
- Stuhltest: alle 2 Jahre
- Darmspiegelung: alle 10 Jahre bei unauffälligem Befund
- Familiäre Belastung: spätestens mit 40 Jahren
- Nach Polypen oder auffälligem Befund: kürzere Kontrollintervalle – abhängig vom individuellen Befund

Notfall „Darm“

Plötzlich heftige Bauchschmerzen, ein stark geblähter Bauch oder anhaltendes Erbrechen: Dahinter kann ein akuter Darm-Notfall stecken, der innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden kann.



Foto: Shutterstock/NataKor

Ein sogenanntes „Stoma“ (künstlicher Darmausgang) kann bei einem Darmdurchbruch temporär oder für immer notwendig werden. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 22.

„Bei einem Darm-Notfall müssen wir schnell erkennen, was hinter den Beschwerden steckt und welche Behandlung die sicherste ist. Wenn es die Situation erlaubt, können wir heute die meisten Eingriffe minimalinvasiv durchführen“, erklärt Prim. Prof. Dr. Andreas Shamiyeh, Vorstand der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter des Darmkompetenz Zentrums am Kepler Universitätsklinikum (KUK).

DIVERTIKULITIS: GEFÄHRLICHER DURCHBRUCH

Kleine Ausstülpungen der Dickdarmwand (Divertikel) sind häufig und meist harmlos. Entzünden sie sich, spricht man von einer Divertikulitis. Entsteht ein Loch in der Darmwand, kann Darminhalt in den Bauchraum gelangen und eine lebensbedrohliche Bauchfellentzündung verursachen. Dann muss meist rasch operiert werden. Wenn möglich, wird der erkrankte Darmabschnitt minimalinvasiv entfernt. In schweren Fällen kann vorübergehend ein künstlicher Darmausgang (Stoma) nötig sein.

DARMVERSCHLUSS: STILLSTAND MIT FOLGEN

Bei einem Darmverschluss (Ileus) muss zwischen Dünn- und Dickdarm unterschieden werden. Im Dünndarm können Verwachsungen, Verdrehungen oder Einklemmungen in Bauchwandbrüchen die Ursache sein. Dabei kann es zum Erbrechen von Stuhl kommen. Es muss sofort chirurgisch gehandelt werden, damit der Darm nicht abstirbt. Ein Dickdarmverschluss wird häufig durch einen Tumor verursacht, der die Stuhlpassage blockiert. Mitunter lässt sich die Engstelle bei einer Darmspiegelung mit einem Stent offenhalten und eine Not-OP vermeiden. Die PatientInnen können dann geplant operiert werden. An der KUK steht die Endoskopie dafür 24/7 zur Verfügung. So kann fallweise ein künstlicher Darmausgang (Stoma) vermieden werden.

Bei starken Beschwerden oder rascher Verschlechterung holen Sie sich sofort medizinische Hilfe!

DARMINFARKT: WETTLAUF GEGEN DIE ZEIT

Bei einer akuten Durchblutungsstörung kann ein Blutgerinnsel eine wichtige Darmarterie verschließen (Mesenterialischämie). Das Gewebe erhält zu wenig Sauerstoff und kann binnen Stunden absterben. Typisch sind unerträgliche Bauchschmerzen, die nach wenigen Stunden vorübergehend verschwinden. Oft kommen PatientInnen genau in dieser Phase in die Klinik. Dann ist die Erfahrung des Behandlungsteams entscheidend, um den Darminfarkt zu erkennen. Bestätigt sich der Verdacht, muss umgehend gehandelt werden. „Idealerweise kann das Gerinnsel radiologisch interventionell geborgen oder aufgelöst werden. Andernfalls muss die Durchblutung durch eine OP wiederhergestellt werden“, erklärt der Experte. Oft muss ein Teil des Dünndarms entfernt werden. Ist der Dünndarm komplett abgestorben, besteht keine Überlebenschance. „Je früher die Diagnose steht und die Blutversorgung wiederhergestellt ist, desto größer ist die Chance, Darmgewebe zu erhalten“, betont Shamiyeh, der an der internationalen Leitlinie zur akuten Mesenterialischämie mitgearbeitet hat.



Prim. Prof. Dr. Andreas Shamiyeh, Vorstand der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie Leiter des Darmkompetenz Zentrums, Kepler Universitätsklinikum

GESUNDER DARM VON KLEIN AUF

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung gehören zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter. Viele Eltern fragen sich, ob die Darmflora Unterstützung braucht. Doch nicht jedes Bauchweh ist auf den Darm zurückzuführen. Und nicht immer sind zusätzliche Präparate sinnvoll. Oft sind es alltägliche Gewohnheiten, die einen gesunden Kinderdarm fördern.



Foto: Shutterstock/shisu_ka

Kinder haben öfter Verstopfung – das lässt sich mit ausgewogener Ernährung gut ändern.

Der Darm verdaut Nahrung, nimmt Nährstoffe auf, unterstützt die Immunabwehr und beherbergt unendlich viele Mikroorganismen. Gerade bei Kindern entwickelt sich dieses komplexe Zusammenspiel noch. „Der Darm ist zweifellos ein wichtiges Organ für die Gesundheit eines Kindes. Dennoch sollten wir nicht jede Beschwerde auf die Darmflora zurückführen oder sofort zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen“, erklärt Prim.ª Dr.in Pia Neundlinger, Leiterin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde sowie stv. Ärztliche Direktorin am Klinikum Rohrbach. Je nach Alter treten unterschiedliche Verdauungsprobleme auf. Bei Säuglingen sind Drei-Monats-Koliken häufig, später Verstopfung, akuter Durchfall und wiederkehrende Bauchschmerzen. Es muss jedoch nicht immer eine Erkrankung dahinterstecken.

BAUCHWEH HEISST NICHT GLEICH DARMPROBLEM

Neben Ernährung und Flüssigkeitszufuhr können auch Bewegungsmangel oder das Zurückhalten des Stuhlgangs eine Verstopfung begünstigen. Selbst Druck auf den Bauch, etwa durch enge Kleidung, kann als unangenehm empfunden werden. Auch die Psyche spielt eine Rolle: Stress, Aufregung, Konflikte im Alltag oder familiäre Spannungen können sich durch Bauchschmerzen bemerkbar machen. Beschwerden sollten daher immer ganzheitlich im Gesamtzusammenhang betrachtet werden.

WAS DEM KINDERDARM GUTTUT

Essenziell ist eine ausgewogene Ernährung. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte unterstützen die natürliche Darmtätigkeit. Ebenso wichtig sind ausreichend Flüssigkeit und Bewegung. Kinder sollten zudem genügend Zeit für den Toilettengang haben und lernen, auf die Signale ihres Körpers zu achten. „Das ist wesentlich wichtiger als Zusatzprodukte“, betont Prim.ª Neundlinger.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NUR GEZIELT

Probiotika oder andere Darmpräparate können im Einzelfall nach ärztlicher Empfehlung sinnvoll sein. Für gesunde Kinder sind sie in der Regel jedoch nicht nötig. „Die Basis für einen gesunden Darm bleibt ein gesunder Lebensstil. Oft sind es die einfachen Dinge im Alltag, die langfristig den größten Unterschied machen“, fasst die Kinderärztin zusammen.



Prim.ª Dr.in Pia Neundlinger, Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Klinikum Rohrbach

Wann zum Arzt?

Viele Verdauungsbeschwerden bei Kindern sind vorübergehend und harmlos. Ärztlich abgeklärt werden sollten jedoch:

- anhaltende oder wiederkehrende Bauchschmerzen
- länger anhaltende Verstopfung
- starke oder wiederkehrende Durchfälle
- Blut im Stuhl
- unbeabsichtigter Gewichtsverlust
- Fieber mit Bauchbeschwerden
- starke Schmerzen oder ein beeinträchtigter Allgemeinzustand

STOMA – **GUT LEBEN OHNE TABUS**

Nach manchen Eingriffen am Darm ist ein künstlicher Darmausgang (Stoma) notwendig – etwa bei Darmkrebs, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder schweren Komplikationen. Er kann vorübergehend angelegt werden, damit der Darm heilen kann, oder dauerhaft erforderlich sein.

Ein Stoma ist eine operativ geschaffene Öffnung in der Bauchdecke, durch die der Darm nach außen geleitet und der Stuhl in einem speziellen Beutel aufgefangen wird. Für viele Betroffene ist der Gedanke an die veränderte Ausscheidung zunächst beängstigend: Wird man es sehen oder riechen? Kann ich noch reisen, schwimmen oder unbeschwert unter Menschen gehen? Neben der körperlichen Veränderung belasten viele PatientInnen Scham und Unsicherheit. Moderne Stoma-Versorgungssysteme sind jedoch flach, sicher, bei korrektem Sitz geruchsdicht und bleiben unter der Kleidung meist unauffällig.



Das Stoma- und Kontinenz-Beratungsteam am PEK Steyr, v. li.: DGKP^{in} Sandra Ellmer, BSc, DGKP^{in} Sabrina Pum und DGKP^{in} Christina Muckenhuber

Am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Steyr steht Betroffenen und ihren Angehörigen ein dreiköpfiges Stoma- und Kontinenz-Beratungsteam zur Seite. DGKP^{in} Sandra Ellmer, BSc, DGKP^{in} Christina Muckenhuber und DGKP^{in} Sabrina Pum sind sich einig: „Im Mittelpunkt steht bei uns immer die Lebensqualität. Wir möchten den PatientInnen Sicherheit geben und Lösungen finden, die zu ihrem persönlichen Alltag passen. Ein Stoma bringt Veränderungen mit sich, aber es ist kein Grund, sich gesellschaftlich zu isolieren."

Die Begleitung beginnt schon vor der OP. Die Pflegeexpertinnen bereiten die PatientInnen auf die Versorgung vor. Die Stoma-Markierung, also die Position des Stomas, erfolgt nach ärztlicher Anordnung. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit zwischen ÄrztInnen, DiätologInnen und PhysiotherapeutInnen.

Ein Stoma muss keinen Rückzug aus dem bisherigen Leben bedeuten. Nach der Eingewöhnung ist vieles wieder möglich – und für manche Menschen bedeutet es sogar mehr Lebensqualität als die Erkrankung, die den künstlichen Darmausgang notwendig gemacht hat.

Nach dem Eingriff lernen Betroffene Schritt für Schritt, Beutel und Basisplatte selbst zu wechseln und die Haut rund um das Stoma zu pflegen. „Bei uns ist jede Frage zur Stomaversorgung erlaubt, es gibt keine Tabus und es muss nichts peinlich sein. Ernährung, Kleidung, Beruf und Freizeit gehören ebenso dazu wie Partnerschaft und Sexualität. Am Anfang können sich viele kaum vorstellen, mit einem Stoma wieder ganz selbstverständlich zu leben. Umso schöner ist es, zu sehen, wie die Sicherheit wächst und das Stoma immer mehr in den Hintergrund rückt", sagt das Trio. Mit einem gut versorgten Stoma sind Duschen, Baden, Schwimmen und viele sportliche Aktivitäten möglich – ebenso Urlaubsreisen.

INFORMATION UND AUSTAUSCH

Auch nach der Entlassung bleiben die Stomaberaterinnen Ansprechpartnerinnen. Zusätzliche Informationen und praktische Tipps für den Alltag stellen spezielle Stoma-Folder der OÖG in allen Kliniken bereit. Am PEK Steyr gibt es zudem eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene, die Raum bietet für Erfahrungsaustausch und Fragen, über die man andernorts vielleicht nur ungern spricht.



Leben mit Stoma: „Mein Buddy namens Mundl“

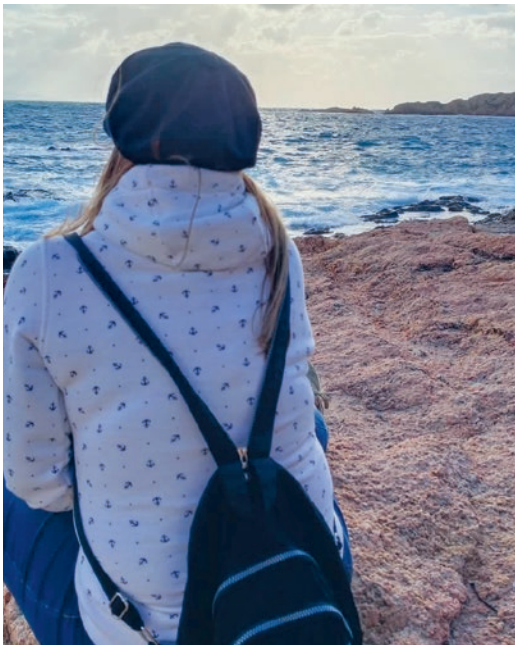
„Ich führe in ein Sackerl ab – jetzt ist mein Leben zu Ende.“ Das war einer der ersten Gedanken von Sylvia B.*, als sie erfuhr, dass sie einen künstlichen Darmausgang brauchen würde. Heute spricht die 52-Jährige von ihrem Stoma als „Lebensretter“, der ihr wieder zu einem großen Stück Lebensqualität verhalf.

*Name zum Schutz der Privatsphäre gekürzt

Anfang 2025 befand sich die Sozialpädagogin im Ausnahmezustand. Die Diagnose: bösartiger Enddarmkrebs (Rektumkarzinom). Chemotherapie und OP standen bevor – und noch davor sollte am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum (PEK) Steyr ein vorübergehendes Stoma angelegt werden. „Känguru“, die Kinderbroschüre der OÖG, half ihr beim ersten Begreifen und erklärte spielerisch, was auf sie zukommen würde. Nach der Stoma-OP fühlte sich ihr veränderter Körper für Sylvia zunächst „ein bisschen wie Science-Fiction“ an. „Plötzlich kam der Darm aus dem Bauch und ich konnte ihm quasi beim Arbeiten zuschauen.“ Vom ersten Tag an begleiteten sie die drei Pflegeexpertinnen der Stoma- und Kontinenzberatung des PEK Steyr. Sie zeigten ihr verschiedene Versorgungssysteme, ließen sie ausprobieren und übten mit ihr engmaschig das Anlegen. „Sie sind meine Feen und Elfen – echte Perlen, die für mich Leichtigkeit in die Schwere dieses schambehafteten Themas brachten. Sie haben mich dort abgeholt, wo ich es brauchte, um mein neues Körperbild akzeptieren zu können – hochkompetent, warmherzig und feinfühlig. Noch heute sind speziell Christina und Sandra als Bezugspersonen während der Ambulanzzeiten immer für mich da. Ich kann das PEK Steyr nur in den höchsten Tönen loben. Danke!“ Ebenso wichtig ist ihr Mann, der sie durch die gesamte Erkrankung begleitete. Beratungstermine wurden sogar so gelegt, dass er nach der Arbeit dabei sein konnte. „Ich bin ihm unendlich dankbar, dass ich immer auf ihn zählen kann.“

VOM FREMDKÖRPER ZUM „BUDDY“

Sylvia wusste: Sie brauchte das Stoma, um die Krebserkrankung zu überleben. Also beschloss sie, sich mit ihrem neuen Begleiter anzufreunden. Sie taufte ihn „Mundl“, den liebenswürdigen Grantler, weil er gluckerte und immer „mitredete“. „Irgendwann war es mein Buddy, der mir 100 Prozent Lebensqualität zurückgab.“ Denn zuvor hatten massive Darmbeschwerden ihren Alltag bestimmt. Mit Stoma wurde



Trotz anfänglicher Bedenken und Unsicherheit erkannte Sylvia B. rasch, wie enorm das Stoma ihr Leben erleichterte.

Sylvia plötzlich wieder aktiv: FreundInnen besuchen, Theater, Konzerte, Sport und Schwimmen waren wieder möglich. Sie lernte, welche Ernährung ihr guttat, wie sie ihre Haut schützen konnte und welche Hilfsmittel Sicherheit gaben. Eine Freundin nähte ihr sogar Beutelüberzüge passend zur Unterwäsche: „Damit fühlte ich mich auch bei Untersuchungen immer ‚angezogen‘.“ Austausch fand sie zudem online in der Facebook-Selbsthilfegruppe „*Beuteltier* Stoma-Träger“.

Ende Juli 2026 hatte „Mundl“ seine Aufgabe erfüllt und das Stoma wurde zurückverlegt. Sylvia verabschiedete sich bewusst von ihrem ungewöhnlichen Begleiter. Sie spricht offen über diese Zeit – auch, um anderen die Angst zu nehmen. „Man braucht Zeit und Geduld, um sich an das neue Körperbild zu gewöhnen. Aber ich möchte anderen Betroffenen Mut machen: Mein Stoma war mein Lebensretter. Es hat mir mein Leben wieder zurückgegeben.“



Die Darmmedizin wird schon heute von KI erfolgreich begleitet.

Foto: Shutterstock/Antonio Marca

DARMMEDIZIN IM WANDEL – MODERNE BEHANDLUNGEN & FORSCHUNG

Die Behandlung von Darmkrankheiten entwickelt sich stetig weiter. Bei Dick- und Mastdarmkrebs bleibt die Chirurgie ein zentraler Pfeiler der Therapie. Gleichzeitig ermöglichen moderne Verfahren schonendere Eingriffe und immer individuellere Behandlungen. Die Forschung arbeitet mit Hochdruck an neuen Möglichkeiten – bei Krebs ebenso wie bei anderen Darmerkrankungen.

Künstliche Intelligenz (KI) dient in der Darmmedizin schon heute als zusätzliches digitales Auge und kommt am Kepler Universitätsklinikum (KUK) zum Beispiel bei Darmspiegelungen bereits zum Einsatz. Das System analysiert dabei die Bilder der Darmschleimhaut und markiert auffällige Bereiche, die auf Polypen hinweisen könnten. Die ÄrztInnen beurteilen dies dann gezielt – denn die medizinische Entscheidung bleibt immer beim Menschen.

GUT VORBEREITET, SCHNELLER ERHOLT

Rund um die moderne Darmchirurgie ist das ERAS-Konzept (Enhanced Recovery After Surgery = raschere Erholung nach einer OP) heute fester Bestandteil der Behandlung. Das perioperative Management umfasst die gesamte Zeit vor, während und nach einer OP und soll nicht nur die unmittelbare Erholung fördern, sondern auch Komplikationen reduzieren und die langfristige Prognose verbessern. Bereits vor dem Eingriff helfen ein guter Ernährungszustand, Bewegung und Muskelaufbau, den Körper vorzubereiten. Während des Spitalsaufenthalts stehen eine möglichst minimalinvasive OP, optimale Schmerztherapie, rascher Kostaufbau und frühe Mobilisation im Fokus. Danach tragen Bewegung, Ernährung sowie die konsequente Einhaltung der Nachsorge und eine medikamentöse Therapie zur weiteren Genesung bei.

THERAPIE WIRD PERSÖNLICHER

Vor allem bei Mastdarmkrebs werden mit der totalen neoadjuvanten Therapie (TNT) Chemo- und Strahlentherapie bereits vor einer möglichen OP eingesetzt. Spricht der Tumor besonders gut darauf an, kann bei ausgewählten PatientInnen unter engmaschiger Kontrolle sogar ein Organerhalt ohne unmittelbaren Eingriff möglich sein. Eine zunehmend wichtige Rolle spielt dabei die Präzisionsmedizin. Bestimmte Eigenschaften des Tumorgewebes – Biomarker – können Hinweise darauf geben, welche Behandlung besonders erfolgversprechend ist. Ein Beispiel ist die Immuntherapie: Bei einer kleinen Gruppe von PatientInnen mit bestimmten Tumormerkmalen kann sie außergewöhnlich gut wirken, wie Studien zeigen. Bei ausgewählten Betroffenen eröffnet dies sogar die Möglichkeit, auf eine OP zu verzichten.

WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

Große Hoffnungen der Forschung ruhen etwa auf der Liquid Biopsy. Tumore geben winzige Mengen ihres Erbguts ins Blut ab. Forschende untersuchen, wie sich diese Tumor-DNA nutzen lässt, um etwa nach einer Behandlung verbliebene Tumorspuren aufzuspüren, das Rückfallrisiko besser einzuschätzen oder Therapien gezielter auszuwählen. Die Blutprobe ersetzt die etablierten Untersuchungen bislang nicht, könnte die personalisierte Krebsmedizin künftig aber weiter voranbringen.

NEUE MEDIKAMENTE GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Geforscht und weiterentwickelt wird auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Moderne Medikamente greifen immer gezielter in die Entzündungsprozesse ein. Neben Biologika erweitern neue Wirkstoffgruppen die Behandlungsmöglichkeiten mit dem Ziel, noch besser herauszufinden, welche Therapie zu welchem Menschen und seiner Erkrankung passt.

Darm-Mythen im Check

Rund um den Darm ranken sich viele Geschichten – wahr oder falsch?

MYTHOS 1: MAN MUSS TÄGLICH STUHLGANG HABEN.

Nein. Von dreimal täglich bis dreimal pro Woche ist alles möglich und „normal" – sofern keine Beschwerden bestehen.

MYTHOS 2: HÄMORRHOIDEN WEISEN AUF EINE ERKRANKUNG HIN.

Nicht grundsätzlich. Hämorrhoiden hat jeder Mensch: Die Gefäßpolster unterstützen den Feinverschluss des Afters. Erst wenn sie vergrößert sind und Beschwerden verursachen, spricht man von einem Hämorrhoidalleiden.



MYTHOS 3: EIN GESUNDER DARM PUPST NICHT UND MACHT KEINE GERÄUSCHE.

Doch! Bei der Verdauung entstehen Gase, unter anderem durch die Darmbakterien. Darmwinde gehören deshalb auch bei einem gesunden Darm dazu. Ebenso wie Geräusche: Gluckern und Grummeln entstehen unter anderem, wenn sich Flüssigkeit und Gase durch den Verdauungstrakt bewegen. Auch Darmgeräusche sind daher meist völlig normal.

MYTHOS 4: BEI VERSTOPFUNG MUSS MAN EINFACH MEHR TRINKEN.

Nicht unbedingt. Zu wenig Flüssigkeit kann Verstopfung begünstigen, aber auch ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Medikamente oder Erkrankungen können dahinterstecken.

MYTHOS 5: BALLASTSTOFFE SIND IMMER GUT FÜR DEN DARM.

Meist ja, aber nicht immer. Bei bestimmten Darmerkrankungen oder Engstellen kann zeitweise eine ballaststoffarme Ernährung notwendig sein.

Wussten Sie, dass …

… auch der Darm einem Tagesrhythmus folgt?
Seine Bewegungsaktivität verändert sich im Tagesverlauf und ist nachts geringer als tagsüber.

… der Darm ein eigenes Nervensystem besitzt?
Das sogenannte enterische Nervensystem durchzieht die Darmwand und steuert viele Verdauungsvorgänge weitgehend selbstständig. Wegen seiner komplexen Aufgaben wird es auch als „zweites Gehirn" bezeichnet.

… unsere Darmbakterien Ballaststoffe in nützliche Stoffe verwandeln?
Dabei entstehen unter anderem kurzkettige Fettsäuren. Sie liefern den Zellen der Darmschleimhaut Energie und helfen mit, die Schutzfunktion des Darms aufrechtzuerhalten.

… der Stuhldrang durch Dehnung entsteht?
Füllt sich der Mastdarm, dehnt sich seine Wand. Nerven melden daraufhin ans Gehirn: Es ist Zeit für einen Toilettengang!

… Probiotikum nicht gleich Probiotikum ist?
Die Wirkung hängt unter anderem von den enthaltenen Mikroorganismen (u. a. Bakterien) und ihrem Stamm ab. Nicht jedes Präparat ist deshalb für jeden Zweck gleichermaßen geeignet.

Wie gut kennen Sie sich mit dem Thema „Darmspiegelung" aus?

Testen Sie Ihr Wissen mit unserem OÖG-Gesundheitsquiz und erfahren Sie noch mehr zum Thema – einfach QR-Code scannen und loslegen!



Gemeinsam in eine Richtung

VITREA REHAKLINIK ENNS

» **www.rehaklinikenns.at**



Fotos: RKE

In einem Drachenboot zeigt sich schnell, worauf es ankommt: Alle müssen sich aufeinander verlassen können, den gemeinsamen Rhythmus finden und dasselbe Ziel vor Augen haben. Dies spielt auch im Alltag der Rehaklinik Enns (RKE) eine wichtige Rolle – denn gute Rehabilitation ist Teamarbeit. In der RKE arbeiten unterschiedliche Berufsgruppen Hand in Hand, um PatientInnen auf ihrem Weg zurück in einen möglichst selbstständigen Alltag zu begleiten. Dafür braucht es neben fachlicher Kompetenz auch Kommunikation, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung für den gemeinsamen Erfolg. Ein Team, das optimal und gerne zusammenarbeitet, schafft damit wichtige Voraussetzungen für eine gute Versorgung der PatientInnen. Genau dieses Miteinander stand beim diesjährigen Sommerfest der RKE einmal abseits des Klinikalltags im Mittelpunkt. Bei einer Drachenbootfahrt auf der Enns in Steyr waren Konzentration und Teamgeist gefragt: Nur wenn alle gemeinsam und im richtigen Rhythmus paddelten, nahm das Boot Fahrt auf. Dabei kamen auch spannende Momente und zahlreiche Lacher nicht zu kurz.

Nach der sportlichen Herausforderung ließ das Team den Tag bei einer Grillerei gemütlich ausklingen. Das gemeinsame Erlebnis stärkte den Zusammenhalt ein weiteres Mal und sorgte für neue Energie, die letztlich dort ankommt, wo sie besonders wichtig ist – bei den PatientInnen.



Neuer Name – **bewährte Qualität!**

VITREA REHAKLINIK GMUNDNERBERG

» **www.reha-gmundnerberg.at**



Aus dem bisherigen Neurologischen Therapiezentrum Gmundnerberg wurde die Rehaklinik Gmundnerberg (RGB). Die Namensänderung ist Teil eines einheitlichen Markenauftritts der international agierenden VITREA-Gruppe, die Gesundheitseinrichtungen im DACH-Raum betreibt.

LEISTUNGSPORTFOLIO UNVERÄNDERT

Das Wichtigste: Trotz des neuen Namens bleiben Versorgungsqualität und medizinisches und therapeutisches Angebot unverändert. Die Rehaklinik Gmundnerberg ist weiterhin die vertraute Adresse für neurologische Rehabilitation – mit dem engagierten, vertrauten Team und dem hohen Qualitätsanspruch, für den der Standort steht!

Die RGB begleitet Menschen nach Schlaganfällen oder Hirnblutungen in Rehabilitationsphase C und D sowie bei Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Polyneuropathien, neurologischen Folgen einer COVID-19-Erkrankung und weiteren Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems. Moderne Diagnose- und Therapieverfahren sowie individuell abgestimmte Behandlungskonzepte sollen größtmögliche Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern.

Ein multiprofessionelles Team aus ÄrztInnen, TherapeutInnen, Pflegekräften und weiteren Fachbereichen arbeitet eng zusammen, um die Rehabilitation individuell und ganzheitlich zu gestalten. Dabei zählen neben fachlicher Kompetenz auch Menschlichkeit, persönliche Zuwendung und Vertrauen.

Die Zugehörigkeit zur VITREA-Gruppe eröffnet Möglichkeiten für fachlichen Austausch und neue Impulse. Das Leitmotiv „Stärker als gestern“ steht für den Anspruch, Bewährtes weiterzuentwickeln – ohne die besonderen Stärken des Standorts zu verändern.



Fotos: RGB

Ein gesunder Kinderdarm braucht Vielfalt

kokon
» https://kokon.rehab



Da die Darmgesundheit von Geburt an positiv beeinflusst werden kann, hat das Thema auch in der Kinder- und Jugendrehabilitation im kokon Rohrbach-Berg einen hohen Stellenwert. In Schulungen, der Lehrküche und der diätologischen Einzelberatung vermitteln die DiätologInnen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien praxisnahe Empfehlungen für einen darmfreundlichen Alltag. Besonders wichtig ist die individuelle Begleitung, wenn bereits Beschwerden oder Herausforderungen rund um die Verdauung bestehen. Eine abwechslungsreiche Ernährung bildet dabei die Grundlage. Pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolle Ballaststoffe, die das Mikrobiom unterstützen, während fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt oder Kefir nützliche Bakterien enthalten. „Ein vielfältiges Mikrobiom macht den Darm widerstandsfähig – ähnlich wie ein artenreicher Regenwald. Vielfalt auf dem Teller fördert Vielfalt im Darm“, erklärt Julia Mayr, BSc, Teamleiterin Therapie und Diätologin im kokon Rohrbach-Berg. Neben einer vielfältigen Lebensmittelauswahl tragen auch ausreichendes Trinken, Bewegung, erholsamer Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten zur Darmgesundheit bei. So lernen Kinder und Jugendliche bereits während der Rehabilitation, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig stärken können.



Fotos: kokon

Physiotherapie bei Reizdarm

fh GESUNDHEITS BERUFE OÖ



Foto:Shutterstock/brizmaker

Beim Reizdarmsyndrom spielen entzündliche Prozesse sowie Stress und psychische Belastungen eine wichtige Rolle – hier kann Physiotherapie ansetzen. Die Therapie wird individuell zusammengestellt. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, passive Maßnahmen und aktive Eigenübungen. Regelmäßige Aktivität kann entzündliche Prozesse reduzieren und die Darmfunktion fördern. Sanfte Massagegriffe und viszerale Techniken können Spannungen im Bauchraum lösen und die Beweglichkeit von Bindegewebe und Organen verbessern. Auch Eigenübungen für zu Hause gehören dazu – etwa die Bauchatmung mit Lippenbremse: In ruhiger Umgebung für etwa fünf Minuten langsam durch die Nase einatmen und entspannt durch locker aufeinanderliegende Lippen ausatmen. Dabei hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen sanft. Die bewusste, ruhige Atmung kann helfen, Stress zu reduzieren. Gleichzeitig bewegt das Zwerchfell den Darm und kann seine natürliche Tätigkeit fördern.

Diese ganzheitliche Herangehensweise wird auch im Bachelor-Studiengang Physiotherapie an der FH Gesundheitsberufe OÖ vermittelt. Im fallbasierten Lernen sowie in der Lehrveranstaltung „Physiotherapie in der Chirurgie“ lernen Studierende, Beschwerden umfassend zu untersuchen und daraus einen individuellen Therapieplan abzuleiten. Ziel ist es, gemeinsam mit den Betroffenen Strategien für den Alltag zu entwickeln und die Lebensqualität zu verbessern.

AKTUELLE BEWERBUNGSZEITEN

» **Bis 30. November 2026:** Bachelor-Upgrade Gesundheits- und Krankenpflege
» **Bis 20. Dezember 2026:** Hochschullehrgang Cystische Fibrose
» **Bis 29. Dezember 2026:** Sommersemester-Turnus Gesundheits- und Krankenpflege (Linz), Pflegefachassistenz und Pflegeassistenz Upgrade
» **Bis 31. März 2027:** Master Advanced Nursing Practice / Advanced Health Practice

Am besten gleich bewerben! » www.fh-gesundheitsberufe.at/

Ehrenamt in den LPBZ tut allen gut

via Vielfalt im Alltag
Oö. Landespflege- und Betreuungszentren GmbH

» www.lpbz-ooeg.at

Ehrenamtlich Mitarbeitende leisten einen wichtigen Beitrag zum Alltag in den Landespflege- und Betreuungszentren (LPBZ): Sie begleiten BewohnerInnen bei Fahrten zu ÄrztInnen oder zum Einkaufen, unterstützen in der Cafeteria, wirken bei Festlichkeiten mit und gestalten Freizeitangebote wie Spiele- oder Musiknachmittage. Dadurch entstehen wertvolle soziale Kontakte, die den Alltag bereichern und die Lebensqualität erhöhen. Gleichzeitig entlastet das Ehrenamt das Pflege- und Betreuungspersonal spürbar: Viele kleine, aber zeitintensive Aufgaben können durch freiwillige HelferInnen übernommen werden. So gewinnen die Mitarbeitenden zusätzliche Zeit für ihre Kernaufgaben und können sich den BewohnerInnen intensiver widmen.
Dass freiwilliges Engagement nicht nur anderen guttut, sondern auch das eigene Wohlbefinden steigert, zeigt die Glücksforschung seit Langem. Eine aktuelle Market-Umfrage unter 3.000 Personen bestätigt: Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, sind zufriedener mit sich und ihrer Umwelt. Selbstwert, körperliche Aktivität und Resilienz sind bei sozial Engagierten höher ausgeprägt. Auch LPBZ-Geschäftsführerin Priv.-Doz.in Mag.a Dr.in Anna Maria Dieplinger schätzt die gemeinschaftsstärkende Wirkung, die Ehrenamtliche in jedem LPBZ ausüben: „Ich danke den freiwillig Engagierten für ihren Einsatz, ihre Zeit und die Bereitschaft, sich für andere stark zu machen."

Haben auch Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit? Melden Sie sich gerne unter Tel.: 05 0554-69 oder per E-Mail: ehrenamt@lpbz-ooeg.at



Daniela Primetzhofer aus Ried/Riedmark war 28 Jahre in der Gastronomie tätig. Seit eineinhalb Jahren widmet sie sich ehrenamtlich den LPBZ-BewohnerInnen, wie etwa Alois Weissenböck, in der Cafeteria des LPBZ Schloss Haus.

MACH GESUNDHEIT ZU DEINEM BERUF

- Pflegestarter*innen
- Pflegeassistenz
- Pflegefachassistenz
- Fach-Sozialbetreuung Schwerpunkt Altenarbeit
- Medizinische Assistenzberufe
- Operationstechnische Assistenz
- Heimhilfe
- Berufsfindungspraktikum



Schulen für Pflege und Med. Assistenzberufe

JETZT BEWERBEN!

#wirsindOÖG

www.ooeg.at/pflegeausbildung

ober österreich

Klinikstandorte in den Regionen - mehr als Gesundheitsversorgung

Die OÖG sichert Lebensqualität, stärkt den Wirtschaftsstandort und schafft Zukunftsperspektiven.



Rund 17.500 MitarbeiterInnen, circa zwei Millionen PatientInnen pro Jahr und ein Budget von etwa zwei Milliarden Euro: Die Oberösterreichische Gesundheitsholding (OÖG) trägt zentrale Verantwortung für die Gesundheitsversorgung im Bundesland.

Mit dem Kepler Universitätsklinikum als Zentrum hochspezialisierte Medizin sowie sechs Regionalkliniken an acht Standorten steht sie für eine flächendeckende, leistungsfähige Versorgung – und ist zugleich ein bedeutender Wirtschafts- und Standortfaktor. „Wo Menschen die Gewissheit haben, im Bedarfsfall bestens medizinisch versorgt zu sein, wollen sie leben, arbeiten und ihre Zukunft gestalten. Eine starke Gesundheitsversorgung ist daher nicht nur ein Versorgungsauftrag, sondern auch ein entscheidender Faktor für Fachkräftegewinnung, Wertschöpfung und Wettbewerbsfähigkeit in den Regionen“, erklärt Dr. Tilman Königswieser, MPH, Vorsitzender der OÖG-Geschäftsführung.

Die OÖG selbst schafft qualifizierte, krisenfeste Arbeitsplätze, bildet Fachkräfte aus und sorgt als Auftraggeberin und Investorin für regionale Wertschöpfung. An den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege an allen Klinikstandorten des Unternehmens werden jährlich rund 1.300 Menschen für unterschiedliche Pflegeberufe ausgebildet.

TECHNOLOGISCH AM PULS DER ZEIT

Die regionale Versorgung langfristig zu sichern, heißt auch, sie konsequent weiter voranzutreiben. Moderne Technologien und Künstliche Intelligenz sind hierfür wichtige Bausteine. In den OÖG-Kliniken unterstützt KI etwa die CT- und MRT-Analyse bei Schlaganfällen, das Hautkrebsscreening oder mit Echtzeittranskriptionen die Befunderstellung. Technologie ersetzt dabei nicht den Menschen, sondern gibt ihm Zeit zurück. „Wenn Arbeitsprozesse im Klinikum erleichtert werden, entlastet dies unsere MitarbeiterInnen. Das schafft Zeit, die dort eingesetzt werden kann, wo sie am wichtigsten ist: bei den PatientInnen“, betont Dr. Königswieser.

Die Zukunftsstrategie der OÖG verbindet damit wohnortnahe, leistungsfähige Versorgung mit technologischer Innovation. So werden die Klinikstandorte als unverzichtbare Säulen lebenswerter und wirtschaftlich starker Regionen weiterentwickelt.

Investitionen in die Gesundheitsversorgung der Zukunft

Die OÖG investiert laufend in ihre Kliniken, um auch künftig eine gute medizinische Versorgung in OÖ sicherzustellen und die Standorte zu stärken. Ein Auszug der laufenden Bau- und Modernisierungsprojekte:

REGIONALKLINIKEN

Pyhrn-Eisenwurzen Kliniken (PEK)

Am **PEK Steyr** werden beim Ausbau von Haus 1 bis 2030 u. a. die zwei Zentral-OPs zusammengeführt sowie Intensiv- und Überwachungsbereiche, Notaufnahme (ZAE), ein Hybrid-OP und eine Tagesklinik neu geschaffen bzw. erweitert. Zudem entstand im grundsanierten ehemaligen Rotkreuz-Gebäude ein Hospiz, das bereits Mitte Oktober 2026 eröffnet wurde.

Am **PEK Kirchdorf** gibt es seit heuer einen neuen MRT. Stationen und Ambulanzen werden modernisiert, ebenso u. a. Küche, Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR), Kreißzimmer und Endoskopie. Ein Großteil ist bereits in Betrieb, der Abschluss ist bis 2028 vorgesehen.

Salzkammergut Kliniken (SK)

Am **SK Vöcklabruck** wird 2026 der Umbau von Labor und Pathologie abgeschlossen. Bis 2028 wird die PMR erweitert und es entsteht ein Entwicklungsmedizinisches Zentrum für Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsauffälligkeiten. Der Ausbau der OP-Kapazitäten für Augenoperationen (Katarakt) ist geplant.

Das **SK Bad Ischl** erhält bis 2028 einen neuen MRT.

Kliniken im Mühl- und Innviertel

Am **Klinikum Freistadt** werden laut Masterplan bis Winter 2027/28 unter anderem OP, Intensivbereich, Stationen, Palliativbereich, Ambulanzen, Radiologie, PMR und MRT modernisiert oder neu errichtet. Der MRT ging bereits heuer in Betrieb.

Das **Klinikum Schärding** modernisiert bis 2029 u. a. Ambulanz- und Ausbildungsbereiche und erhält einen MRT-Zubau (Baubeginn: 2027, MRT-Inbetriebnahme ist für Q4/2027 geplant.)



Am 17. 09.2026 fand im Klinikum Freistadt die Gleichenfeier des Neubaus statt.

KEPLER UNIVERSITÄTSKLINIKUM (KUK)

Bis 2032 entsteht ein neues Kinderzentrum mit Ambulanzen, Eingriffsräumen, OPs und Stationen. Eine neue Zentralküche inkl. MitarbeiterInnenrestaurant soll bis 2029 fertiggestellt werden.



Foto: JSWD

Neubaus der Zentralküche sowie des Restaurants für Mitarbeitende am Med Campus des Kepler Universitätsklinikum

Unfall-versicherung ZumGlück.



Die Ober-österreichische versichert.

Weltweiter Schutz bei Berufs- und Freizeitunfällen.

Produkt-Highlights

- **Weltweiter Schutz** bei Berufs- und Freizeitunfällen
- **Bis zu 500 % Leistung** bei Dauerinvalidität
- **Volle Unfallrente** bereits ab 35 % Dauerinvalidität
- **Sportpakete:** Absicherung für gefährliche Sportarten
- **Plus-Paket Unfallkosten:** z.B. Privat- und Wahlarztkosten inkl. private Operationen, Kosten der Sonderklasse in Spitälern und Privatkliniken
- **Such-/Bergungskosten** inkl. Hubschrauberbergung
- **Übernahme unfallbedingter Kosten:** z. B. Heilbehelfe, erstmaligerZahnersatz, kosmetische Operationen
- **Kinder in Ausbildung sind bis 25 Jahre in allen Familientarifen mitversichert**

RECOMMENDER FMVÖ finanz-marketing verband Bestes Schadens-management 2026

SZ Institut Österreichs beste Kundenberatung 2026 Oberösterreichische Versicherung Kundenurteil: Sehr Gut Versicherer Im Vergleich: 28 Unternehmen In Kooperation mit: ServiceValue Süddeutsche Zeitung, Ausgabe 167/2026

Alle Details auf www.versich.at/unfall, bei unseren Berater:innen oder unter +43 5 78 91-71710.

oberösterreichische versich.at