

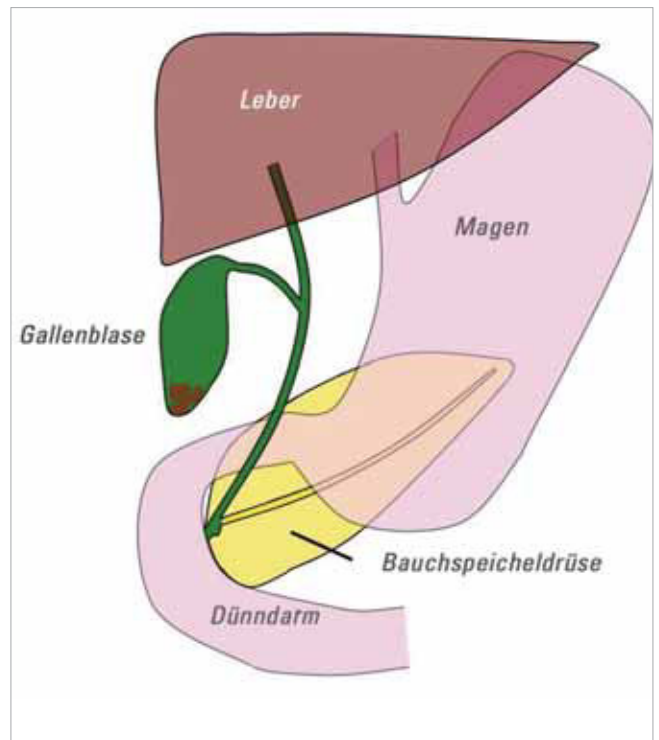
Lubinus Clinicum informiert: Gallensteine und Sport

In Schleswig-Holstein leben ca. 400.000 Menschen mit Steinen in der Gallenblase – mal mit mehr und mal mit weniger Beschwerden. Was bedeutet dies für den Sport?

Täglich wird in der Leber bis zu ein Liter Gallenflüssigkeit hergestellt, sie setzt sich aus Verdauungssekreten und Abbauprodukten der Leber zusammen. Über ein gemeinsames Gangsystem wird die Gallenflüssigkeit zusammen mit dem Sekret der Bauchspeicheldrüse, das ebenso eine Verdauungsflüssigkeit ist, in den Dünndarm abgegeben. Die Gallenblase dient zur Speicherung der Gallenflüssigkeit. Durch Kristallisierungsvorgänge bilden sich bei ca. 15 Prozent der Menschen aus der Gallenflüssigkeit die Steine. Genetischen Ursachen können, neben zu hohem Cholesterinspiegel, Schilddrüsenerkrankungen, Zuckerkrankheit, Schwangerschaften und viele anderen Ursachen, zur Gallensteinbildung führen.

Die gute Nachricht ist, dass dies nicht zwangsläufig zu Beschwerden führen muss. Sollten aber Schmerzen im Oberbauch, die oft in die rechte Schulter ziehen und typischerweise 15 Minuten nach dem Essen auftreten, auftreten, ist der klärende Gang zum Arzt dringend notwendig. Dort wird mittels Blutuntersuchung und Ultraschall die Ursache ermittelt.

Gallensteinbeschwerden werden unter anderem durch sportliche Aktivität ausgelöst. Insbesondere Ausdauersportarten, die mit einem Flüssigkeitsverlust einhergehen, sind hierfür bekannt. Je nach Trainingszustand kann dies beim Fahrradtraining erst nach Stunden der Fall sein oder schon in der Aufwärmphase beim Tennisspielen eintreten. Gallensteinträger mit Beschwerden gehören in den Operationssaal. Sollte sich das Gallensystem inklusive der Leber und der Bauchspeicheldrüse entzünden, entsteht schnell eine ernstzunehmende Krankheit.



Allein in Kiel werden jedes Jahr circa 750 Menschen mit Gallensteinen operiert. Im Standardfall in leichter minimalinvasiver Bauchspiegelung mit Operationszeiten weit unter einer Stunde und mit 1-3 Übernachtungen im Krankenhaus. Hinterher besteht für 2 Wochen ein vollständiges Sportverbot. Danach kann leichter Sport wieder aufgenommen werden, Kugelstoßen, Rudern und andere Sportarten, die eine starke Anspannung der Bauchdecken erfordern, sollten aber erst nach vier Wochen wieder aufgenommen werden.

Oft sind die Alternativen zur Operation von Interesse. Es gibt Alternativprogramme, wie Steinerzrümmerung und Steinauflösung. Aufgrund von verschiedenen Nebenwirkungen und von unbefriedigenden Endergebnissen fristen sie ein Schattendasein – fast 100 Prozent der Gallensteinbehandlungen sind Operationen. Für den Sportler kommen sie so gut wie nie zum Einsatz, da sich die Behandlungen unter Sportverbot über Monate bis Jahre hinstrecken. Was ist für den beschwerdebehafteten Sportler bis zur operativen Korrektur zu beachten? Jede Gallenkolik birgt neben den starken Beschwerden die Gefahr der Entzündung und sollte daher vermieden werden. Sportliche Aktivitäten sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt geplant werden und man sollte für eine perfekte Flüssigkeitszufuhr während des Sportes sorgen. Da aber alle Operateure bei Gallensteinerkrankungen aufgrund der möglichen Brisanz kurze Terminvergaben vorhalten, muss man sich fragen, ob man den richtigen Weg zur Erhaltung seiner körperlichen Fitness gewählt hat.

Rainer Gunstmann
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Regelmäßige Info-Veranstaltungen:

Ein Leben mit künstlichen Gelenken

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung und Infos: Frau Guthmann / Frau Geile
Tel.: 0431 / 388-18022

Praktische Hilfen für pflegende Angehörige

Die Lubinus-Stiftung nimmt am Projekt „Familiale Pflege“ teil. Regelmäßig werden Kurse für pflegende Angehörige und Interessierte im Lubinus Clinicum angeboten. Die Teilnahme ist kostenfrei! Der Kurs besteht aus drei Nachmittagen. **Anmeldung:** Tel. 0431 / 388-81340 bei Frau Martens. Bei Interesse erkundigen Sie sich nach den nächsten Terminen.

Demnächst: Fit in jedem Alter

Kurse im März und Oktober
Anfragen: info@lubinus-clinicum.de