



Was bei Rektozele hilft

Ein Druckgefühl im Beckenbereich oder beim Stuhlgang wird meist auf eine träge Verdauung geschoben, doch bei Frauen können andere Gründe dahinterstecken. Sehr oft kommt es beim Älterwerden oder im Wechsel zu einer Beckenbodeninsuffizienz, also zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Aber auch andere Erkrankungen wie Myome, also Gewächse in der Gebärmutter, können auf den Beckenboden drücken; genauso wie Verletzungen oder Veränderungen im Bereich des Schambeins. Und dann gibt es noch etwas, das vielen – selbst vielen Ärzten – nicht bekannt ist; und das nennt sich Rektozele.

Rektozele – was ist das? Darunter versteht man das Krankheitsbild, wenn sich der Mastdarm, der letzte Abschnitt des Enddarms, das sind die letzten 20 Zentimeter vor dem Ausgang, nach vorne wölben und der Muskelring schwach wird.

Durch dieses Vorwölben kommt es zu einem Druckgefühl Richtung Scheide, Schmerzen und einem Unbehagen. Auch Probleme beim Stuhlgang können auftreten, vor allem das Gefühl, verstopft zu sein. Viele Frauen berichten auch über ein Fremdkörpergefühl nach dem Stuhlgang und dem Gefühl, der Darm wäre nicht entleert. In manchen Fällen tritt dazu noch eine Komplikation auf und das nennt sich dann Intussuszeption. Davon spricht man, wenn die Schleimhaut im Mastdarm sich nochmals nach innen wölbt und eine Art Tasche bildet. Betroffen sind Frauen. Wie häufig

die Erkrankung auftritt, kann man nicht mit Sicherheit sagen, da Studienergebnisse hier stark voneinander abweichen. Oftmals bleibt eine Rektozele aber auch ohne merkliche Symptome, weshalb die Rektozele als durchaus weit verbreitet bei Frauen angenommen wird.

Was kann man nun dagegen tun? Wichtig ist, es zuerst konservativ zu versuchen. Eine

Operation ist wie immer der letzte Weg. Hilfreich ist es, darauf zu achten, dass man durch eine bewusste Ernährung einen weichen Stuhlgang hat bzw. wenn man unter Verstopfung leidet, diesen gezielt aufzuweichen. Etwa mit einem Klistier, womit Wasser über den Anus in den Darm gepumpt wird. Oder mittels klassischem Einlauf mit warmem, stillem Wasser. Auch kann man zu stuhlweichenden Mitteln wie Füllstoffen in Form von Kleie oder Flohsamenschalen greifen. Natürlich sind auch verträgliche Abführmittel wie Milchzucker möglich.



WENN DER MASTDARM TIEFER-TRITT UND EIN STABILER BECKENBODEN HELFEN KANN

Ein stabiler Beckenboden verändert vieles. Und ganz wichtig, das wird leider auch heute noch immer unterschätzt, ist Beckenbodentraining. Denn durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wandschicht zwischen Enddarm und Scheide geschwächt und der Darm kann sich in die Vagina vorwölben. Bei leichten Beschwerden können gezielte Übungen oder Pessare helfen. Zeigen diese Maßnahmen keine Verbesserung, kann auch ein operativer Eingriff in Erwägung gezogen werden, bei dem der Mastdarm gerafft und fixiert wird, was die Beschwerden beseitigt. ■



Bewusst gesund:
SA, 22. 2.,
17.30 UHR,
ORF 2 **UT**

UND auf
on.ORF.at