Colo-Proktologische Praxis
Dr. Mathias Okroi



Divertikel im Sigma

Sigmadivertikulose und Sigmadivertikulitis verstehen

Divertikel sind kleine Ausstülpungen der Dickdarmwand. Besonders häufig liegen sie im Sigma, dem letzten Abschnitt des Dickdarms vor dem Enddarm. Viele Menschen haben Divertikel, ohne Beschwerden zu entwickeln. Erst eine Entzündung nennt man Divertikulitis. [1, 2]

Divertikulose: Was bedeutet der Befund?

Wenn bei Ihrer Darmspiegelung lediglich Divertikel festgestellt wurden, ist normalerweise keine Behandlung erforderlich. Der Befund ist für sich genommen kein Grund für Antibiotika oder eine Operation. Im Alltag ist eine ballaststoffreiche Ernährung sinnvoll. [1]

So können Sie Ihren Darm langfristig unterstützen

- Essen Sie abwechslungsreich und möglichst ballaststoffreich – Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, soweit verträglich. Steigern Sie Ballaststoffe schrittweise.
- Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Rauchen möglichst vermeiden.
- Nüsse, Körner, Mais und Popcorn müssen Sie nicht meiden. Die alte Vorstellung, solche Lebensmittel blieben in Divertikeln stecken und lösten Entzündungen aus, ist nicht belegt. [1]
- Nehmen Sie Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac nicht über längere Zeit ohne Rücksprache ein; diese können das Risiko von Komplikationen der Divertikelkrankheit erhöhen. Setzen Sie ärztlich notwendige Medikamente nicht eigenmächtig ab. [1, 2]

Divertikulitis: Woran erkennen Sie eine Entzündung?

Typisch sind neu auftretende, anhaltende Schmerzen im linken Unterbauch, manchmal Fieber oder veränderte Stuhlgewohnheiten. Die Beschwerden können aber auch anders aussehen. Für eine sichere Diagnose sind oft eine Untersuchung, Blutwerte und ein Ultraschall oder CT erforderlich.

Wenn sich Schmerzen /Unwohlsein/ Druckgefühl im linken Unterbauch mit oder ohne Krankheitsgefühl, mit oder ohne Veränderung der Stuhlgewohnheit nach etwa 24h bis spätestens aber nach 48h spontan wieder bessern, lag keine Entzündung im Sinne einer echten Divertikulitis vor, sondern eine sogenannte symptomatische Divertikulose, die man sich wie eine lokale, entzündliche Reizung des Gewebes vorstellen kann und die ohne weitere Maßnahmen wieder abklingt.

Was gilt während eines akuten Schubs?

Eine vermutete Divertikulitis gehört ärztlich abgeklärt. Bei einer unkomplizierten Entzündung kann unter enger Kontrolle und ohne besondere Risiken manchmal auf Antibiotika verzichtet werden. Das entscheidet die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt – nicht der Patient selbst. [1, 2]

Essen Sie während der akuten Beschwerden, was Sie vertragen. Vorübergehend sind kleinere, leichte Mahlzeiten oft angenehmer. Eine starre „Null-Ballaststoff-Diät“ oder ausschließlich flüssige Ernährung ist nicht für alle erforderlich. Nach dem Abklingen können Sie wieder zu einer normalen ballaststoffreichen Kost zurückkehren. [1]

Wann benötigen Sie sofort Hilfe?

Bei starken oder rasch zunehmenden Bauchschmerzen, hartem Bauch, hohem Fieber, Schüttelfrost, wiederholtem Erbrechen oder Kreislaufbeschwerden bitte umgehend ärztlich untersuchen lassen – bei schwerem Zustand Notaufnahme/112. Nach überstandener Entzündung besprechen wir, ob eine Darmspiegelung zum Ausschluss anderer Ursachen erforderlich ist; sie wird nicht während des akuten Schubs durchgeführt. [1, 2]

Medizinische Quellen

[1] DGVS/DGAV: S3-Leitlinie Divertikelkrankheit/Divertikulitis. AWMF 021-020, 2022.
[2] AGA: Clinical Practice Update on Medical Management of Colonic Diverticulitis. Gastroenterology 2021;160:906–911.e1. PMC7878331.