Literaturtipps

Bauer, Angela (2013) Narben, die keiner sieht

Ein Leben mit Verwachsungen –

Autobiographische Erzählung,

erhältlich bei der Autorin direkt: **angela.bauer@vodafone.de**

Rackow-Freitag (2019):

Verwachsungen im Bauchraum-

Innere Narben: Ernährungsumschau

Link: **https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/verwachsungen-im-bauchraum-721831.html**

SHG Verwachsungsbauch e.V. (2026):

https://www.verwachsungsbauch-shg.de/verwachsungen

(Hinweis: der Verein löst sich Ende 2026 auf)

Universitätsklinikum Schleswig Holstein, Verwachsungen-

zuletzt abgerufen am 07.11.2026

Wann, Wo, Wer ?

Treffpunkt der neuen Selbsthilfegruppe in Augsburg:

Vierteljährliche Termine:

15.01.2027

02.04.2027

23.07.2027

22.10.2027

am **Freitag von 16:00 h – 18:00 h**

Bitte möglichst 2 Wochen vorab anmelden unter

verwachsungsbauch@gmx.de

Treffpunkt

Verwachsungsbauch Selbsthilfegruppe

-Gruppenraum-

Karmelitengasse 9

86152 Augsburg

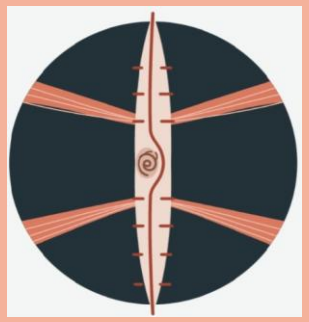
Ansprechpartnerin / Koordination / V.i.S.d.P.

Anette V., Dipl.Biol., MSc. Ernährungstherapie

erreichbar über: verwachsungsbauch@gmx.de

Selbsthilfegruppe

Verwachsungsbauch



„Manchmal muss man erst krank werden, um herauszufinden, was einem gut tut. Ich musste erst schwer erkranken, um meinen besonderen Weg zu finden. Zuerst habe ich nach einer folgenreichen Bauch-OP 2016 meine Ernährung optimiert, weil ich dachte, damit könnte ich meine Probleme lösen.

Es kam anders: ich hatte 2025 eine Notoperation wegen eines Darmverschlusses aufgrund von Verwachsungen und habe erst seitdem eine verlässliche Diagnose für meine jahrelangen chronischen Schmerzen bekommen.

Ich denke, es gibt noch mehr Menschen mit meinem Problem, deshalb lade ich alle ein, unserer neuen Gruppe beizutreten. (Anette V.)“

Was sind Verwachsungen im Bauchraum und wann entstehen sie?

Verwachsungen (medizinisch: Adhäsionen) bilden sich nach Bauch-Operationen zwischen Organen oder Geweben, die normalerweise nicht miteinander verbunden sind.

Sie können speziell nach Operationen und Entzündungen im Bauchraum bei Eierstöcken, Gebärmutter, Darm, Bauchdecke und vielen anderen Organen auftreten.

Verwachsungen entstehen insbesondere nach großen chirurgischen Eingriffen am Bauch, in seltenen Fällen auch nach laparoskopischen Eingriffen. Auch Endometriose und andere entzündliche Prozesse (z.B. durch Bestrahlungen) im Bauchraum können zur Entstehung von Verwachsungen führen.

Verwachsungen können zu erheblichen Funktions-/ Bewegungseinschränkungen insbesondere im Bauchraum, zu Rücken- und Ernährungsproblemen führen. Verwachsungen werden nicht immer sofort diagnostiziert, manche PatientInnen bekommen erst eine richtige Diagnose, wenn sie aufgrund großer Beschwerden nach Jahren erneut operiert werden müssen. Bei solchen Zweitoperationen können Verwachsungen gelöst werden. Danach können sich allerdings neue Verwachsungen auch an anderer Stelle bilden, deshalb ist die Zweit-OP nicht immer die beste Wahl.

Was passiert genau während und nach der Bauchoperation?

Im Heilungsprozess kann der Körper in manchen Fällen während und nach der Operation zu viel Fibrinogen bilden. Aus dieser überschießenden Wundheilungsreaktion können Verklebungen entstehen. Lösen sie sich nicht von selbst, so entsteht im Bauchraum ein festes Narbengewebe. Die Narben können sich als Stränge oder auch flächig ausbilden, medizinisch spricht man von strangartigen „Briden“ und / oder flächigen „Adhäsionen“.

Diese bindegewebigen Verwachsungen können chronische Schmerzen, Bauchkrämpfe bis hin zum Darmverschluss, chronische Ernährungsbeschwerden und Rückenschmerzen hervorrufen. Sie können in bildgebenden Verfahren (MRT, CT, Röntgen, Ultraschall) normalerweise nicht erkannt werden, deshalb ist die Diagnose auch bei Fachärzten erschwert.

Nur im Fall eines Darmverschlusses kann im CT der Darmverschluss entdeckt werden. In dieser Notfallsituation muss in der Regel sofort operiert werden.

.

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern

Hilfe in der Selbsthilfegruppe

. . . in der Selbsthilfegruppe soll ein

Wissensaustausch über die

chronische Erkrankung erfolgen

. . . weiterhin soll /sollen

- Möglichkeiten zur Beseitigung oder Linderung der Symptome besprochen werden
- die Gruppe Kraft spenden und aufzeigen, was man selbst tun kann
- im Gespräch die Probleme angesprochen werden
- gegenseitige Unterstützung angeboten werden
- Möglichkeiten zur Therapie und Alltagsbewältigung aufgezeigt werden
- Individuelle Ernährungstipps ausgetauscht werden
- Vorträge aus dem medizinischen und therapeutischen Umfeld zum Thema organisiert werden