

«Der Darm ist ein Wunderwerk»

Der Arzt Roger Wanner behandelt die Folgen unserer Obsession mit gesundem Essen. Er sagt im Gespräch mit Birgit Schmid, warum die Leute Darmspiegelungen lieben – und er den schönsten Beruf hat

Herr Wanner, als Bundesrat Alain Berset seinen Rücktritt bekanntgab, haben Sie ihn auf LinkedIn aufgefordert, eine Darmspiegelung zu machen. Warum?

Alain Berset ist in einem Alter, in dem die Vorsorgeuntersuchung wichtig wird. Zudem ist er Gesundheitsminister. Mit dem Screening beugt man Darmkrebs vor. Es ist eine der erfolgreichsten Präventionsmassnahmen. Auch wenn man toptif ist: Mit fünfzig drängt sich das auf. Zudem hat Berset bald genügend Zeit.

Sie beschäftigen sich beruflich mit etwas, das viele unappetitlich finden: dem Darm, der Verdauung, unseren Ausscheidungen. Das Gegenteil ist der Fall. Meine Arbeit ist höchst ästhetisch und sauber. Selten kommt es vor, dass es stinkt. Unser Verdauungstrakt ist ein Wunderwerk.

Wie oft haben Sie dieses Wunderwerk heute schon begutachtet?

Ich führe manchmal bis zu zwanzig Darmspiegelungen durch, dazu Magenspiegelungen, Ultraschalluntersuchungen vom Bauch oder die Behandlung von Hämorrhoiden. Der Verdauungstrakt beginnt beim Mund und endet beim Füllli.

Was ist das Ziel der Darmkrebsvorsorge? Es geht darum, Polypen zu finden und zu entfernen. Polypen sind gutartig. Sie sind aber die Vorstufe von Darmkrebs. An Darmkrebs erkrankten in der Schweiz rund 6 Prozent der Bevölkerung.

Beschreiben Sie doch einmal, wie Sie bei einer Darmspiegelung vorgehen.

Ich führe das Endoskop ein, ein langes, dünnes Gerät. Am Ende ist eine Kamera, die mir direkt Bilder vom Darm zeigt. In der Hand halte ich eine Art Joystick, mit dem ich das Endoskop sicher durch den Dickdarm führen kann. Sobald ich einen Polypen finde, entferne ich ihn mit einer Schlinge oder einer feinen Zange. Polypen sind oft nur ein paar Millimeter gross, es braucht eine ruhige Hand. Die Arbeit bringt also meistens ein Erfolgserlebnis. Diese Fahrten durch den Darm sind etwas Schönes.

Sie haben mir vorhin Videos davon gezeigt. In einem Darm bewegte sich ein Wurm, ein weisses, zappelndes Ding. Ekelt Sie Ihre Arbeit nie?

Nein. Auch solche Parasiten können den Darm bewohnen. Es ist das normale Leben.

Wie viel sehen Sie vom Patienten während der Untersuchung? Er liegt auf der Seite mit dem Rücken zu mir. Ich sehe nur seinen Hintern.

Ist das nicht etwas erniedrigend? Wieso? Der Po ist einzigartig. Manche Menschen haben eine komplizierte Beziehung zu ihm, andere zelebrieren ihr Hinterteil wie Kim Kardashian.

Es fällt auf, dass Leute inzwischen freimütig von ihrer Darmspiegelung erzählen. Sie schwärmen geradezu davon. Wissen Sie, warum? Wegen des Propofol, des Schlafmittels?

Genau. Propofol wirkt phantastisch. Es ist, als würde das Bewusstsein ausgeknipst und wieder angeknipst. Es wird intravenös verabreicht, wirkt schnell und ist gut kontrollierbar. Wie oft höre ich, nachdem jemand aufgewacht ist: Haben Sie überhaupt schon mit Ihrer Arbeit begonnen? Früher verabreichte man den Patienten ein Schlafmittel, bei dem sie danach noch eine halbe Stunde beduselt waren.

Kann man süchtig nach Darmspiegelungen werden? Nein. Propofol macht nicht süchtig, es beschert einem aber ein sehr angenehmes Erleben. Man fühlt sich erholt nach dem Aufwachen.

Im Jargon heisst Propofol auch Michael-Jackson-Milch, da Jackson die milchig-weiße Emulsion «milk» nannte. Er liess

sich nächtlich Propofol spritzen und starb an einer Überdosis.

Michael Jackson hatte wahrscheinlich ein Schlafproblem. Ob Propofol zu seinem Tod geführt hat, ist nicht klar. Angeblich hat er das Mittel unkontrolliert von seinem Arzt erhalten. In zu hoher Dosis kann es die Atemmuskulatur lähmen, und man erstickt.

Teilen Sie dem Patienten das Resultat der Untersuchung persönlich mit?

Ja. Sobald er aufgewacht ist und angezogen ist, setze ich mich zu ihm ins Wartezimmer und offeriere ihm einen Kaffee und ein Praliné. Damit gewinnt man immer.

Das dürfte nicht schwierig sein: Dank dem Propofol begegnen Ihnen die Patienten wohl tiefenentspannt.

Den meisten Leuten kann ich gute Nachrichten überbringen. Ich sage: Alles ist gutgegangen, ich habe nichts Böses gefunden. Allein das ist ein Grund für gute Laune. Die Anspannung, die jeder im Vorfeld einer solchen Untersuchung kennt, weicht.

Stimmt es, dass Propofol erotische Träume auslöst?

Es heisst oft, die Leute würden im Schlaf schwatzen unter der Wirkung von Propofol. Das erlebe ich selten. Oder es ist ein unverständliches Gebabbel. Man muss also keine Angst haben, dass ich ungewollt in intime Geheimnisse eingeweiht werde.

Kam das noch nie vor?

Was mir vor Jahren passiert ist: Ich behandelte ein Paar und machte zuerst bei der Frau eine Darmspiegelung. Als ich startete und das Endoskop einführte, war sie offenbar noch nicht ganz sediert und sagte: «Nein, Hans, du weisst, dort habe ich es nicht gern!» Gewisse Sachen will ich gar nicht wissen.

Wie oft entdecken Sie einen Tumor?

Höchstens einmal im Monat. Diese Woche diagnostizierte ich bei einer 44-jährigen Frau einen Darmkrebs. Das ist zu jung. Sie hatte null Risikofaktoren, sie hat niemanden in der Familie mit Darmkrebs, raucht und trinkt nicht übermässig, ist normalgewichtig. Es ist einfach nur Pech. Schicksal.

Vor einer Darmspiegelung müssen die Leute ein starkes Abführmittel einnehmen, so dass der Darm bei der Untersuchung ganz entleert ist. Sehen Sie manchmal trotzdem, was ein Patient am Tag vorher zu Abend gegessen hat?

Der Patient sollte am Vorabend nichts mehr essen. Sonst erschwert das meine Arbeit. Manchmal erkenne ich aber bestimmte Speisen, die jemand ein paar Tage vorher gegessen und noch nicht verdaut hat. Als schwer verdaulich gelten Pilze. Da jetzt die Pilzsaison beginnt, finden wir bestimmt wieder einen kleinen Champignon.

Auf was für Speisen sollte man vor einer Darmspiegelung verzichten?

Auch von grünem Salat lassen sich nach drei Tagen noch kleine Stücke auffinden. Tomatenhäute, Maiskörner. Mühsam sind die kleinen Kerne in Sesambrotchen oder Bircher muesli. Sie verstopfen das Endoskop.

Wie erklären Sie jemandem an einem Essen oder einer Party, was Sie arbeiten?

Am Festival da Jazz in St. Moritz wurde ich einmal an ein Essen mit Christian Jott Jenni, dem Gemeindepräsidenten und Künstler, und dem Millionär Rolf Sachs eingeladen. Zwanzig Leute sassen an einem grossen Tisch. Jeder sollte sagen, wer er ist und was er liebt. Die anwesenden Künstler wussten sich gut zu verkaufen. Als die Reihe an mir war, sagte ich: Ich bin Füllli-Doktor, und ich mache es gern.

Warum sagten Sie nicht Gastroenterologe, worunter zwar nicht jeder sofort etwas verstehen kann, was aber professionell klingt? Das Wort kann niemand aussprechen, ohne sich zu verhaspeln. Der Füllli-



«Meine Arbeit ist höchst ästhetisch und sauber»: Roger Wanner, Gastroenterologe, in seiner Praxis in Zürich.

KARIN HOFER / NZZ

«Als wir in Zürich noch zwei Grossbanken hatten, konnte ich anhand der Zahl der Patienten der Banken sagen, wie der Geschäftsgang ist.»

Doktor macht gute Stimmung und baut Hemmungen ab.

Wie viel hat das Buch «Darm mit Charme» von Julia Enders zur Enttabuisierung beigetragen?

Viel. Die Autorin, die heute als Gastroenterologin praktiziert, hat auf einfache Art den Darm erklärt. Meine Patienten sprechen mich noch immer auf dieses Buch an.

Mit der richtigen Ernährung spielt auch die Darmgesundheit eine immer wichtigere Rolle. Merken Sie das?

Gutes, richtiges Essen ist zu einer Religion geworden. Ich höre oft von Patientinnen: Ich ernähre mich doch gesund – warum leide ich so an Blähungen?

Ihre Antwort?

Vielleicht müssen Sie sich nicht gesund, sondern normal ernähren. Der Zwang, gesund zu essen, kann in eine Orthorexie führen, bei der jemand nur Obst und rohes Gemüse isst. Junge intelligente Frauen lesen in Frauenmagazinen oder Lifestyle-Blogs über irgendwelche Diäten und befolgen fragwürdige Ernährungstipps.

Kommen diese jungen Frauen wegen Blähungen zu Ihnen?

Ja. Der Leidensdruck ist vor allem im Sommer gross, wenn man sich im Bikini zeigt. Da wird der aufgeblähte Bauch zum Problem.

Was raten Sie?

Streichen Sie Äpfel, Rüeblen und Hafermilch aus Ihrem Menüplan, und essen Sie stattdessen eine Woche lang bei McDonald's. Das Essen dort ist zwar ungesund, aber das Weissbrot ist schon halb verdaut, wenn man es nur anschaut. Vollkornbrot macht dem Darm mehr zu schaffen.

Erhöht rotes Fleisch nicht das Risiko für Darmkrebs?

Ich will damit ja nur zeigen, wie der Glaube unser Ernährungsverhalten

bestimmt. Junk-Food ist böse, Grünzeug ist gut. Doch so einfach ist es nicht.

Jeder leidet heute an irgendeiner Allergie. Nimmt die Zahl der Leute mit einer Unverträglichkeit zu?

Zweifelhaft. Vielmehr sprechen all diese Phänomene unser religiöses Gehirn an. Jede Weltreligion zwingt uns Nahrungsrestriktionen auf. Juden dürfen nur koscher essen, Muslime kein Schweinefleisch. Es holt uns tiefreligiös ab, wenn wir auf etwas verzichten müssen. Es gibt uns das Gefühl, etwas Gutes zu tun.

Auch Gefühle sollen ihre Ursachen im Darm haben. Inwiefern hat eine depressive Verstimmung mit meiner Verdauung zu tun?

Es gibt eine Wechselwirkung. Man spricht von der sogenannten Gehirn-Darm-Achse. Wenn es dem Bauch nicht gut geht, leidet die Psyche und umgekehrt. Wir kennen das vor Prüfungen. Mir war jeweils schlecht, ich konnte fast nicht essen, musste dauernd aufs WC. Etwas schlug mir buchstäblich auf den Magen und machte mir Bauchweh.

Alle sind gestresst. Leidet der Darm auch unter unserem Gehetzsein?

Als wir in Zürich noch zwei Grossbanken hatten, konnte ich anhand der Zahl der Patienten von der einen oder anderen Bank sagen, wie der Geschäftsgang ist und wo der Stressfaktor grösser.

Im Ernst?

Ja. Ich habe ein gutes Bauchgefühl für die Wirtschaftslage entwickelt.

Nimmt man sich zu wenig Zeit für das stille Örtchen?

Zeit ist Geld, deshalb nutzen wir die Zeit auch auf der Toilette, um im Internet zu surfen oder Mails zu lesen. Dabei ist das WC ein Ort der Kontemplation, wie Peter Handke in «Versuch über den Stillen Ort» schrieb. Vielleicht besteht sogar ein Zusammenhang zwischen Handygebrauch auf dem WC und dem Auftreten von Hämorrhoiden. Dies müsste noch erforscht werden.

Gibt es eine richtige Sitzstellung auf dem WC?

Eine Theorie besagt, dass die natürliche Position für das grosse Geschäft kniend ist, da der Winkel des Enddarms zum Beckenboden günstiger ist. Es gibt deshalb verschiedene Toilettenhocker, bei denen man die Beine etwas anziehen kann.

Im Film «Das Gespenst der Freiheit» von Luis Buñuel sitzt die feine bürgerliche Gesellschaft beim Nachtessen auf WC-Schüsseln, Kellner servieren ihr auf silbrigen Tablett WC-Papier. Ist der Toilettengang in gewissen Kreisen noch immer schambefahret als in anderen?

Alle müssen sich ernähren, und das, was hinten wieder herauskommt, ist das Produkt davon. Da unterscheiden sich die Reichen nicht von den Armen. Vor mir als Arzt sind alle gleich. Ich mache keinen Unterschied zwischen dem ehemaligen Junkie, der Hepatitis C hat, dem CEO einer internationalen Firma oder der Spitzensportlerin.

Auf LinkedIn haben Sie gegen 17 000 Follower. Sie geben hier nicht nur Ratschläge an Bundesräte, sondern stellen auch fachliche Fragen an Kollegen und kommentieren die Gesundheitspolitik. Vor allem bewerben Sie leidenschaftlich Ihren Beruf.

Arzt ist ein Traumberuf entgegen den Klagen, die man ständig hört, weil vor lauter Administration die eigentliche Arbeit auf der Strecke bleibe. Für mich ist es ein Privileg, täglich zwanzig Menschen kennenlernen zu dürfen. Jeder von ihnen ist interessant und hat etwas zu erzählen.

Sprechen Sie von den vier M, die im Arztberuf wichtig sind?

Genau: Man muss Menschen mögen.