

Der Darm

Ich freue mich, heute den Mittwochtreff bestreiten zu dürfen. Sie werden allerdings mit einem Thema konfrontiert, das ist in unserer Gesellschaft weitgehend tabu ist!

Ich möchte euch gern einmal ein wenig von unserem Darm erzählen. Er hat es nämlich mehr als verdient, ihm mehr Beachtung zu schenken, ihn sozusagen als lebenslangen, treuen Partner zu sehen. Zuerst schauen wir uns aber einmal den Weg der Verdauung an.

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist nämlich entscheidend für unsere Gesundheit! Das kann nicht genug betont werden!

Jedes Nahrungsmittel, das wir zu uns nehmen, passiert Schritt für Schritt jedes einzelne Verdauungsorgan. Diese Reise möchte ich kurz erläutern:

Den Anfang macht unser **Hirn**.

Im Gehirn wird dem Hungerzentrum zuverlässig signalisiert, dass unser Blutzuckerspiegel am Absinken ist. Dadurch bekommen wir unweigerlich das Bedürfnis nach Nahrung. So sind wir vor Mangelercheinungen sicher geschützt. Das Hirn stoppt dann auch beim Sättigungszentrum die Nahrungsaufnahme wieder, sobald wir genug gegessen haben.

Im **Mund** werden die Nahrungsmittel dann mechanisch durch unsere Zähne zerkleinert, und sehr wichtig, - **eingespeichelt**. Das Enzym Amylase spaltet so bereits die Kohlehydrate chemisch auf. Den entstandenen Brei transportiert die **Zunge zum Gaumen**, wir schlucken, und der Speisebrei passiert durch Peristaltik der Muskeln in ca. 6 Sekunden die 30 cm lange **Speiseröhre**. Der Inhalt gelangt jetzt direkt in den Magen.

Der **Magen** produziert jeden Tag ca. 2 Liter Magensaft, der Salzsäure und wichtige Enzyme zur weiteren Verdauung enthält. (In 75 Jahren kommen so ca. 50 000 Liter zusammen!)

Pepsine zum Beispiel, spalten die Proteine (Eiweisse), die Salzsäure tötet rigoros alle Bakterien ab, die durch die Nahrungsaufnahme (Salat, Früchte) in unseren Körper gelangt sind. Der Brei bleibt je nach Fettgehalt (Rösti) 1-6 Stunden im Magen liegen und wird immer wieder wellenartig bewegt. (Wie Handwäsche).

Der **Magenausgang**, man nennt ihn im Volksmund **Pförtner**, lässt immer nur so viel Speisebrei in den **12-Fingerdarm/Dünndarm** durch, wie dieser auch verarbeiten kann. (Der 12-Fingerdarm hat die Länge von etwa 12 Fingern und ist mit dem Dünndarm verbunden). In diesem kurzen Abschnitt des 12-Fingerdarms durchmischt sich der Speisebrei mit dem Sekret der Bauchspeicheldrüse und der **Galle** aus der Leber **zur Verdauung von fettreichen Speisen**. Dieser kurze Abschnitt des 12-Fingerdarms ist deshalb sehr wichtig, weil dort die aggressive Magensäure durch die Säfte und Enzyme neutralisiert wird. Die Nahrung wird so in winzigste Bestandteile aufgespaltet, damit sie der nachfolgende Dünndarm durch seine Darmzotten optimal aufnehmen, und durch Gefässe ins Blut abgeben kann. Der gesamte Dünndarm ist inklusive 12-Fingerdarm ca. 5-6 m lang. (Abschreiten!) Etwa 90 % des Nahrungsbreis wird von den Darmzotten aufgenommen, bis nach ca. 7-9 Stunden nur noch Ballaststoffe und Wasser übrigbleiben. Diese Mischung gelangt jetzt in den **Dickdarm**. Die dort vorhandenen Bakterien zersetzen dann noch den allerletzten, brauchbaren Rest der verwertbaren Nährstoffe, entziehen das Wasser und fügen Schleim hinzu, damit der Brei weich und gleitfähig wird zur schmerzlosen **Ausscheidung**.

Die Darmwände des Dickdarms sind mit Millionen von Nervenzellen umgeben und gelten als «Gehirn des Bauchs».

Der gesamte Darmtrakt, also 12-Finger- Dün- und -Dickdarm ist unser grösstes, intelligentes Immunorgan!! Billionen, oder ca. 2 kg schwere Mikroben sind entscheidend um unsere Gesundheit besorgt. (Mikroben ist der Sammelbegriff für Bakterien, Pilze und Viren. Kleinste, für uns unsichtbare

Lebewesen.) Aber ohne diese Bakterien wären wir schlicht **nicht überlebensfähig**. Sie verdauen, verteidigen, und produzieren Fettsäuren, Vitamin K und Vitamine B. Alle diese Bakterien nennt man zusammen **Darmflora**. Bei jedem Menschen sieht sie wieder anders aus, je nach Lebensgewohnheit und Nahrungsaufnahme. Negativ für eine gesunde Darmflora sind Stress, psychische Belastung, und leider auch die Einnahme von Antibiotika. Diese töten leider auch die hilfreichen Bakterien ab, so dass die Erreger ein leichtes Spiel haben, die Darmflora aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Merke: Je vielfältiger unser Bakterienmix ist, desto widerstandsfähiger ist der Mensch. Eine ausgewogene und nahrungsfaserreiche Ernährung ist die allerbeste Medizin! (Bauernkinder sind nachweislich täglich verschiedensten Bakterien ausgesetzt).

Wieso nehmen Nahrungsmittel-Allergien so stark zu?

Es handelt sich dabei um unerwünschte Reaktionen des Körpers, nachdem wir etwas Bestimmtes gegessen haben. Man unterscheidet ganz klar zwischen **Allergie, Intoleranz und Vergiftung**.

Bei einer **Allergie** reagiert der Körper überempfindlich auf harmlose Stoffe aus der Nahrung z. B. mit einem Ausschlag oder auch Kreislaufproblemen, die unter Umständen auch mal lebensbedrohlich sein können. Häufigste Auslöser sind Nüsse, Sellerie, Meeresfrüchte.

Bei einer **Intoleranz** kann der Verdauungstrakt bestimmte Stoffe gar nicht verdauen wie Milchzucker, Fruchtzucker, Glutin. Man bekommt Hautausschläge, fühlt sich unwohl, hat Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung und abnormale Gasentwicklung. **Aufgepasst:** durch Selbstdiagnosen und andere Essensgewohnheiten können Mangelerscheinungen auftreten und so zusätzlich zu neuen Erkrankungen führen! Durch Haut- Blut- und Atemtests kann der Arzt herausfinden an welchen Unverträglichkeiten sie leiden. Die Selbstbeobachtung ist dem Arzt sehr hilfreich.

Alarm im Darm

Verstopfung: Dauerhafte, also über längere Zeit anhaltende Verstopfung, muss vom Arzt abgeklärt werden.

Durchfall/Verstopfung
im Wechsel: Unbedingt ärztliche Abklärung!!!

Durchfall/Erbrechen: Dabei verliert man Unmengen Elektrolyte und Wasser. Beides muss dem Körper unbedingt wieder zugeführt werden, da sonst Kreislaufprobleme entstehen. Bouillon (Salz) Banane (Kalium)

Blinddarmentzündung: Heftige Schmerzen im rechten Unterbauch, Übelkeit, Erbrechen, druckempfindlich, Fieber. Arzt Operation.

Infektionen: Brechdurchfall ausgelöst durch fremde Bakterien wie Salmonellen, Viren und Pilze.
Übertragung durch Kontamination.
Hygiene äusserst wichtig (Hände waschen).
Wenn keine Besserung in 3 Tagen, Arzt.
Säuglinge und Kleinkinder Sofort zum Arzt, weil der Wasserverlust zu gross.

Morbus Crohn: Einzelne Entzündungsherde im ganzen Verdauungstrakt.
Dadurch allmähliche Zerstörung der Darmwände. Arzt.

| | |
|-------------------|--|
| Colitis ulcerosa: | Die Schleimhaut des Darms ist entzündet. Die Ursache ist noch weitgehend unerforscht, es wird eine erbliche Veranlagung vermutet sowie Umwelteinflüsse. Arzt, Medikamente, allenfalls Operation. |
| Hämorrhoiden: | Bei Frischblutverlust ärztliche Abklärung nötig, Salben, Zäpfchen, Verödung, Operation. |
| Zöliakie: | Entsteht bei Einnahme von Glutin bei vorhandener Unverträglichkeit. Chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut, verbunden mit Vernarbung und Veränderung der Darmwand und Abnahme der Darmzotten. Abklärung durch den Arzt, Ernährungsberatung, meiden von Glutamin Einnahme. |
| Darmkrebs: | Früh erkannt oft heilbar! Männer mehr betroffen als Frauen. Macht sich oft sehr spät bemerkbar durch Blut im Stuhl, veränderte Stuhlgewohnheiten, Stuhldrang ohne Entleerung, Gewichtsverlust, spät Schmerzen. |
| Reizdarm: | Langanhaltende oder immer wiederkehrende Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung zugleich, mindestens 3 Monate anhaltend. Ursache: Alkohol, übermässiger Kaffeekonsum, Nikotin, Psyche. Linderung: Wärme, reizloses Essen, Fencheltee (Hausmittel) und heute Hypnose. |

Risikofaktoren für Darmerkrankungen

- zunehmendes Alter
- einseitige Ernährung (Kafimöcken).
- Erbliche Veranlagung
- Polypen

Vorsorge

- Viel Bewegung
- Stabiles Normalgewicht
- Wenig Grilladen und Alkohol
- Kein Rauchen

Ärztliche Untersuchung

Der Arzt kann auch **unsichtbares** Blut im Stuhl nachweisen, das vielleicht von einem Tumor stammt. Im Alter empfehlen Darmspezialisten ca. alle 2 Jahre den neuen Immuntest FIT machen zu lassen. Aus einer Stuhlprobe wird im Labor nach, für unsere Augen, unsichtbarem Blut gesucht. Fällt der Test positiv aus, wird eine Darmspiegelung gemacht, die in der Diagnose zuverlässig ist.

Was wir oft hören, aber nicht richtig wissen

Der Darm besitzt ein **eigenes Nervensystem**, das die ganze Verdauung reguliert.

Der **Blinddarm** ist an der Verdauung nicht beteiligt. Aber er beherbergt eine Vielzahl Lymphzellen, die in unserem Körper Abwehrreaktionen auslösen und uns so vor Krankheiten schützt. Wird der Blinddarm operativ entfernt, muss der Körper diese Immunfunktion zusätzlich übernehmen.

Ein **Schnaps** nach einer üppigen Mahlzeit lindert wohl das Völlegefühl, aber er wird auch zuerst abgebaut, statt dass die Nahrung verdaut wird! So bleibt die schwere Mahlzeit länger als gewohnt im Magen liegen. Besser wäre ein Spaziergang oder ein Kräutertee!

Darmflora wird in den ersten 2 ½ Lebensjahren entwickelt. **Stillkinder** weisen mehr Bakterien aus der Muttermilch vor und sind so besser geschützt gegen Infektionen und Allergien.

Kaffee bringt den Darm in Schwung!

Wenn der Körper verdaut, befindet sich **im Magen sehr viel Blut**. Dadurch werden andere Organe weniger stark durchblutet. Man spürt eine gewisse Müdigkeit! Achtung: wenn in dieser Phase **Sport** betrieben wird, riskiert man Kreislaufprobleme, die beim Baden dann auch mal tödlich sein können. Dort kommt der Kaltwasserschokk dann noch hinzu.

Das sagt der Stuhl aus:

Form: **Wurstartig**, weich und glatt = ok.

Kleine Kügelchen = es fehlt Flüssigkeit, Wasser trinken!

Flüssig ohne feste Bestandteile = Durchfall.

Farbe: **Schwarzbraun**, Blutung im oberen Magen/Darmtrakt, auch durch Kohletabletten möglich, dunkle Schoggi, Eisenpräparate.

Grün, ev. Hinweis auf Darminfektion. Grünes Gemüse wie Spinat etc.

Rot, Randen, Blut.

Grau, es fehlen Verdauungssäfte (Galle).

Gelb, zu viel Rüebli gegessen? Wenn gleichzeitig Durchfall, schmierig, übelriechend, Hinweis auf Fettstuhl ev. Probleme mit der Bauchspeicheldrüse. Arzt!

Braun, gleichmässige Farbe = ok. Alle Verdauungssäfte sind vorhanden.

Geruch: Normalerweise riecht gesunder Stuhl leicht unangenehm bis gar nicht!

Stark übelriechender Stuhl über Tage hinweg sollte abgeklärt werden.

Tipps für einen gesunden Darm:

Er hat es verdient, viel Aufmerksamkeit im Alltag zu erhalten, begleitet er uns aktiv doch ein ganzes Leben lang. Er liebt nahrungsfaserreiche Lebensmittel. Sie stärken den Darm, indem die Mikroorganismen im Dickdarm das Immunsystem unterstützen:

Vollkorn

Gemüse und Früchte naturbelassen

Nüsse und Hülsenfrüchte

- Bewegung
- bewusst essen und geniessen, sich Zeit lassen, gut kauen, möglichst keine Luft schlucken (Blähungen).
- genügend trinken, mindestens 1 Liter /Tag!
- Zuckersersatz wie Assugrin etc. führen gern zu Blähungen.
Sanfte Massage im Uhrzeigersinn über der Bauchdecke bringen Linderung.
- leichte Verstopfung = Müesli!
- natürliche Quellmittel einnehmen wie Leinsamen, Flohsamen, Äpfel mit Schale essen, Trockenfrüchte. Das wird nicht verdaut. Sie quellen mit genügend Flüssigkeit im Darm auf und sorgen so für weichen Stuhlgang.

- Suchen sie das WC auf, sobald sie Drang verspüren. Nicht zurückhalten sonst wird zu viel Wasser entzogen und der Stuhl wird hart und schmerzt bei der Entleerung. Zudem züchten sie dadurch frischfröhlich Hämorrhoiden.

Tipps gegen Bauchweh

Melisse lindert Blähungen

Heidelbeeren hemmen Durchfall

Löwenzahn beugt Blähungen und Völlegefühl vor und reguliert den Stuhlgang

Hafer wirkt beruhigend und fördert die Neubildung von Darmbakterien

Wacholder leitet die Stoffwechselgifte aus

Zum Schluss

Für Viele dürfte die Tatsache aktueller Forschungen neu sein, dass der Darm stärker als früher angenommen, entscheidend auf unsere Psyche wirkt. Man geht davon aus, dass er genauso viele Nervenzellen enthält wie unser Hirn. Die nächsten 20 Jahre werden noch viele Erkenntnisse bringen. Die Forschung arbeitet ununterbrochen weiter und man ist sich einig, dass uns noch manche Überraschung erwarten wird. Warten wir's ab!

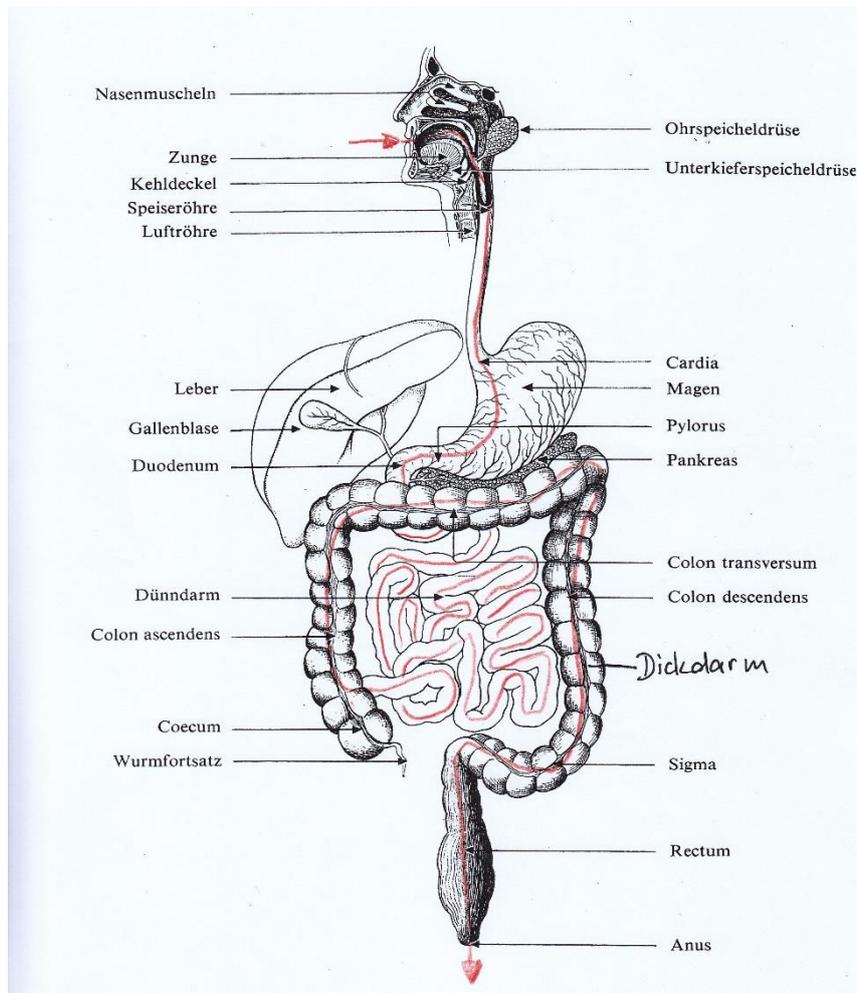


Bild: Gottfried Hartmann, Lehrbuch, Verlag Hans Huber Bern und Stuttgart.