

# Ratgeber

## Darm

Darm:  
Grösstes  
inneres  
Organ und  
unser  
zweites  
Gehirn.

# Experten

Der Ratgeber «Darm» entstand unter freundlicher Mitwirkung folgender Experten:

**Fabienne Bischof**  
(BSc in Ernährung und Diätetik)



arbeitet als Fachexpertin Ernährung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Ihr Fachgebiet ist die genussvolle und ausgewogene Ernährung bei der Arbeit und im Alltag.

→ [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

**Prof. Dr. med. Peter Bauerfeind**



ist Chefarzt der Abteilung für Gastroenterologie/ Hepatologie im Stadtspital Triemli und Mitglied des Vorstandes der Magendarmliga Schweiz. Er hat zudem langjährige Erfahrung im Bereich der Endoskopie.

→ [gastromed.ch](http://gastromed.ch)

**Dr. med. Henriette Heinrich**



ist Oberärztin Gastroenterologie und Dozentin an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich. Sie beschäftigt sich mit Funktionsstörungen der Darm-Hirn-Achse.

Die Experten standen dem Redaktionsteam beratend und redaktionell zur Seite.

# Inhalt

## Wissen

### 4 Facts & Figures

Von Buttenweibern bis Kuhdung

### 6 So funktioniert unsere Verdauung

Die Etappen unserer Nahrung

### 12 Der Darm in Zahlen

Steckbrief eines vielseitigen Organs

### 14 Unser grösstes Immunorgan

Die wundersame Welt des Mikrobioms

### 16 Unverträglichkeiten

Was sind die Ursachen?

### 18 Alarm im Darm

Darmerkrankungen im Überblick

### 20 Darm mit Köpfchen

Kopfsachen sind auch Bauchsache

### 22 Eine vielversprechende Verbindung

Interview mit Magen-Darm-Spezialistin Henriette Heinrich

### 24 Stille Orte

Eine kleine WC-Weltreise

## Tipps

### 34 Was Fasten wirklich bringt

Facharzt Philipp Gerber kennt die Vor- und Nachteile

### 36 Bewährt gegen Bauchweh

Natürliche Helfer gegen Darmbeschwerden

### 38 Tipps für einen gesunden Darm

Was ihm guttut, tut Ihnen gut

### 46 Schutz vor Darmkrebs

Vorsorgen, erkennen, behandeln

### 48 Wahr oder falsch?

Testen Sie Ihr Darmwissen

### 52 Das sagt der Stuhl

Behalten Sie Ihren Kot im Blick

## Erfahrungen

### 54 Unter der Gürtellinie

Drei Menschen erzählen ihre Darmgeschichte

### 62 Glossar

von Amylase bis Zotte

Weitere interessante Tipps und Storys: [helsana.ch/blog](http://helsana.ch/blog)

## Facts & Figures

WISSEN



### «Schmetterlinge im Bauch»

Der Ausdruck stammt von Florence Converse. In ihrem Buch «House of Prayer» beschrieb sie damit das flattrige Gefühl im Bauch von Verliebten.



### Künstlerscheisse

Der italienische Konzeptkünstler Piero Manzoni füllte 1961 seine Exkreme in Dosen ab und verkaufte sie zum Goldwert. Heute erzielen sie an Auktionen 6-stellige Summen.

## Buttenweiber

Ende 19. Jh. gingen sogenannte Buttenweiber durch die Grossstädte. Sie trugen Eimer mit sich, in welche die Bürger ihre Notdurft verrichten konnten – blicksicher hinter einem Umhang.



### Boeing-Bauch

Der «Boeing-Belly» tritt im Flugzeug auf. Hier leiden wir vermehrt an Blähungen. Schuld daran ist etwa der geringe Luftdruck.

## Kunstpupser

Der Kunstfurzer Joseph Pujol war in den 1890er-Jahren der Star der Pariser Cabarets. Mit seinen Darmwinden liess er Melodien, Tierstimmen und Gewitter erklingen. Er trat sogar im Moulin Rouge auf.



### Katzenkaffee

«Kopi Luwak» stammt aus Kaffeebohnen, die der indonesische Fleckenmusang unverdaut ausscheidet.

## 650 Pariser

landen jährlich im Spital, weil sie auf Hundekot ausgerutscht sind.

### Kuhdung bei Amazon

Kuhfladen gelten in Indien als beliebter Brennstoff. Bestellen kann man sie nun auch bei Amazon. So kommen auch Städter zu den begehrten Fladen.

## «Unruhig Essen gibt ein schlecht Verdaun.»

William Shakespeare, englischer Dramatiker (1564–1616)

## 14-mal länger

Der Pottwal besitzt gegenüber andern Tieren einen ungewöhnlich langen Darm: bis zu 250 m. Das entspricht dem 14-Fachen seiner Körperlänge.



### Make-up aus Kot

Kosmetika aus Nachtigallen-Kot gelten in Japan als exklusiv. Schon Geishas schwörten darauf. Heute gönnen sich sogar Stars wie Victoria Beckham die unkonventionelle Schminke.

WISSEN

# So funktioniert unsere Verdauung

Vom Mund zum Dickdarm durchläuft die Nahrung verschiedene Etappen. Der Körper entzieht ihr dabei Nährstoffe für seine Funktion.

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem (gastrointestinales System) ist die Basis für unsere Gesundheit. Im Verdauungssystem verarbeiten die Verdauungssäfte und Bakterien die Nahrung, und die Nährstoffe werden ins Blut abgegeben. Zu Letzteren zählen Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Sie sind die Baustoffe für unseren Körper und liefern ihm Energie. Dank ihnen kann er wachsen, sich regenerieren und seine lebenserhaltenden Funktionen weiterhin problemlos ausführen.

Jedes Nahrungsmittel, das wir zu uns nehmen, passiert Schritt für Schritt jedes Verdauungsorgan. Durch Mund und Speiseröhre gelangt die Nahrung in den Magen, dann in den Dünndarm und zum Schluss in den Dickdarm. Der Körper nimmt auf dieser Reise alle verwertbaren Nährstoffe auf und scheidet die nicht verwertbaren Reste am Schluss aus. Die Nahrung

gleitet relativ schnell durch die Speiseröhre und den Dünndarm. Wie lange sie im Magen bleibt, hängt von der Zusammensetzung der Nährstoffe ab. Es kann bis zu sechs Stunden dauern, bis der Magen entleert ist. Im Dickdarm dagegen bleibt der Nahrungsbrei zwischen einem und drei Tagen.

## 1 Im Gehirn

Das Gefühl von Hunger entsteht in unserem Kopf. Das physiologische Verlangen schützt uns vor Unterernährung und Mangelerscheinungen. Wenn der Blutzucker tief ist, erhält das Hungerzentrum im Gehirn ein Signal und löst darauf das Bedürfnis nach Nahrung aus. Beim Essen leiten die Nerven wiederum Signale an das Sättigungszentrum weiter, und das Gehirn stoppt das Verlangen nach Essen. Auch Appetit entsteht im Gehirn. Dabei handelt es sich jedoch um einen psychischen Zustand. Er beschreibt das lustvolle Verlangen nach etwas Bestimmtem.

## 2 Im Mund

Wenn wir kauen, zerkleinern die Zähne die Nahrungsmittel mechanisch. Das Enzym Amylase, das sich im Speichel befindet, spaltet die Kohlenhydrate chemisch auf. Darauf transportiert die Zunge den Brei zum Gaumen. Das Gaumensegel verhindert, dass beim Schlucken Nahrungsteile in den Nasen-Rachen-Raum gelangen. Der Kehlkopfdeckel verschliesst währenddessen den Eingang zur Luftröhre, damit wir uns nicht verschlucken.

Der Speisebrei passiert die 25 bis 30 cm lange Speiseröhre.

## 3 In der Speiseröhre

Durch den Schluckreflex gelangt der Nahrungsbrei in die Speiseröhre. Diese besteht aus vielen Ringmuskeln, die rhythmische Wellen erzeugen: Die Muskeln oberhalb des Breis ziehen sich zusammen, die Muskeln darunter entspannen sich. Dieser Vorgang nennt sich Peristaltik. So wird der Nahrungsbrei Richtung Magen transportiert. Das dauert vier bis sechs Sekunden.

#### 4 Im Magen

Unser Magen produziert rund zwei Liter Magensaft pro Tag. Dieser Saft enthält Salzsäure sowie Enzyme für die Verdauung der Proteine. Das Enzym Pepsin spaltet die Proteine in Teilchen auf, die Salzsäure tötet Bakterien ab. Der Magensaft greift auch die Schleimhäute im Magen an. Deshalb erneuert der Körper diese ständig.

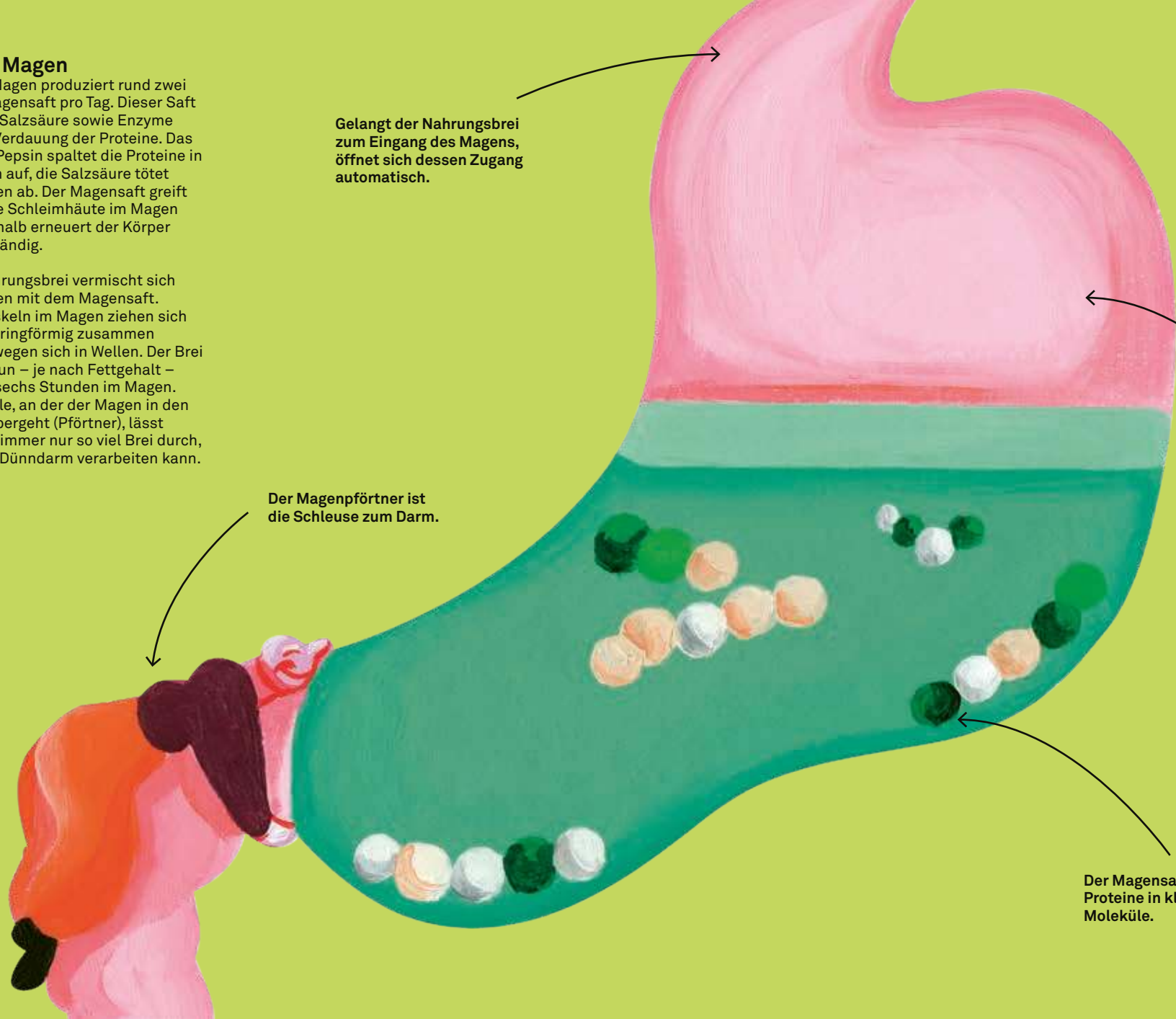
Der Nahrungsbrei vermischt sich im Magen mit dem Magensaft. Die Muskeln im Magen ziehen sich danach ringförmig zusammen und bewegen sich in Wellen. Der Brei bleibt nun – je nach Fettgehalt – ein bis sechs Stunden im Magen. Die Stelle, an der der Magen in den Darm übergeht (Pförtner), lässt danach immer nur so viel Brei durch, wie der Dünndarm verarbeiten kann.

Der Magenpförtner ist die Schleuse zum Darm.

Gelangt der Nahrungsbrei zum Eingang des Magens, öffnet sich dessen Zugang automatisch.

Ein Magen kann bis zu 1,5 Liter Nahrung aufnehmen.

Der Magensaft spaltet Proteine in kleinere Moleküle.



## 5 Im Dünndarm

Der Zwölffingerdarm ist der erste Teil des Dünndarms. Dort durchmischt sich der Nahrungsbrei mit dem Sekret der Bauchspeicheldrüsen und der Galle aus der Leber. Das Sekret der Bauchspeicheldrüse enthält Enzyme und basische Säfte. Letztere neutralisieren die Salzsäure, die mit dem Speisebrei aus dem Magen kommt. Die Enzyme dagegen spalten die Nahrung in ihre Bestandteile auf, damit der Dünndarm sie aufnehmen kann.

Die Galle unterstützt den Verdauungsprozess von fettreichen Speisen. Die Innenwand des Dünndarms besteht aus einem feinen Netzwerk von Gefässen, den sogenannten Darmzotten. Über sie gelangen die gewonnenen Nährstoffe ins Blut.

Millionen von Nervenzellen umgeben die Wände des Dickdarms. Sie gelten als «Gehirn im Bauch» und steuern die Verdauung.

Die Darmwände nehmen rund neunzig Prozent des Nahrungsbreis auf. Übrig bleiben, nach sieben bis neun Stunden, nur noch Ballaststoffe, Wasser und Bakterien.

## 6 Im Dickdarm

Die Darmbakterien im Dickdarm zersetzen die unverdauten Nahrungsreste aus dem Dünndarm. Während ungefähr zwölf Stunden holen sie noch die letzten verwertbaren Nährstoffe heraus. Sie entziehen dem Nahrungsbrei Wasser und fügen Schleim hinzu, damit er weich wird für die Ausscheidung.

Der Darm bewegt sich ständig in Wellen und transportiert den Stuhl so voran. Das vegetative Nervensystem löst den Stuhlreflex aus: Der innere Schliessmuskel erschlafft. Den äusseren Schliessmuskel kontrollieren wir willentlich. Erschlafft auch er, verlassen die Nahrungsreste den Körper durch den After. Der Stuhl besteht jetzt nur noch aus unverdauter Nahrung, Schleim, abgestossenen Schleimhautzellen und Bakterien.

# Der Darm in Zahlen

Gross, wichtig, fleissig: Unser Darm überzeugt in jeglicher Hinsicht.

WISSEN

# 500m<sup>2</sup>

Der Darm ist das grösste Organ des Menschen, schon allein wegen seiner gewaltigen Oberfläche von rund 300 bis 500 Quadratmetern. Er ist grösser als ein Basketballfeld. Grund für diese erstaunliche Fläche sind zahllose winzige Falten und Zotten in der Darmwand. Zum Vergleich: Die Oberfläche unserer Haut beträgt im Schnitt weniger als zwei Quadratmeter.



Die gesamte Länge unseres Darms beträgt zwischen 5,5 und 7,5 Meter. Zum Darm zählen der Dünndarm, der 4 bis 6 Meter misst, sowie der Dickdarm mit einer Länge von rund 1,5 Metern.



\* Circa 100 Billionen Bakterien befinden sich in unserem Darm. Sie bestehen aus rund 36 000 Bakterienarten, die insgesamt etwa 1800 Gattungen angehören. Diese Bakterien spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung: Aus der zugeführten Nahrung produzieren sie Grundstoffe, welche die Darmwand aufnimmt.

# 4:1

Darm- und Körperlänge weisen beim Menschen ein Verhältnis auf von 4:1. Zum Vergleich: Bei der Katze, einer reinen Fleischfresserin, beträgt es 3:1. Der Darm des Schafes, also eines reinen Pflanzenfressers, ist wiederum rund 24-mal länger als der Körper.

# 30t

Der menschliche Darm ist eine imposante Maschine: Im Laufe von 75 Lebensjahren transportiert er rund 30 Tonnen Nahrung sowie 50 000 Liter Flüssigkeit. Davon wird der grösste Teil im Darm verdaut und anschliessend vom übrigen Körper aufgenommen.



In der Schleimhaut des Dickdarms sitzen mehr als 70 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems. Sie haben die Aufgabe, Krankheitserreger und Giftstoffe, die mit der Nahrung in den Körper gelangen, unschädlich zu machen (mehr dazu ab S. 14).

WISSEN

# Unser grösstes Immunorgan

In der Darmflora herrscht Hochbetrieb: die guten gegen die bösen Bakterien. Gewinnen die bösen, werden wir krank.

Wäre der Darm eine Stadt, hätte sie die höchste Einwohnerdichte: etwa 100 Billionen Kleinstlebewesen wohnen darin, eine rund zwei Kilogramm schwere Mikroben-Armee. Der grösste Teil davon befindet sich im Dickdarm. Ohne diese Bakterien wären wir nicht überlebensfähig. Die emsigen Bewohner verdauen, verteidigen, produzieren: Sie sind Teil unserer Immunabwehr und schützen unseren Körper vor Krankheiten. Achtzig Prozent unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Bakterien bauen auch Gifte und Medikamente ab und stellen Stoffe her wie etwa B-Vitamine, Vitamin K2 und kurzkettige Fettsäuren, die unsere Darmschleimhaut unter anderem mit Energie versorgen.

## Futter für freundliche Untermieter

Die Gesamtheit aller Darmbewohner nennt man Mikrobiom oder Mikrobiota. Im Volksmund Darmflora. Jeder Mensch hat seinen eigenen bakteriellen Fingerabdruck. Abhängig von Alter, Umwelt, Lebensstil und – allen voran – der Ernährung. Mikroben lieben Nahrungsfasern aus Gemüse, Obst, Nüssen, Vollkorngetreide und

Hülsenfrüchten. Negativ sind dauernder Stress und Medikamente, besonders Antibiotika. Diese töten auch hilfreiche Bakterien. Damit gerät die sensible Flora aus dem Gleichgewicht. Schädliche Bewohner oder Erreger von aussen haben so leichtes Spiel.

Den ersten Kontakt mit Mikroben haben wir im mütterlichen Geburtskanal. Danach wächst die Darmflora und stabilisiert sich in der frühen Kindheit. Nun gilt es, die Vielfalt zu erhalten – unter anderem mit einer ausgewogenen Ernährung. Eine besonders artenreiche Darmflora zeigen Naturvölker. Die Yanomami in Venezuela etwa tragen bis zu doppelt so viele Bakterienarten

in sich wie US-Amerikaner und leiden kaum an Zivilisationskrankheiten. Auch wenn Wissenschaftler mit der Darmflora diverse Krankheiten wie Allergien,

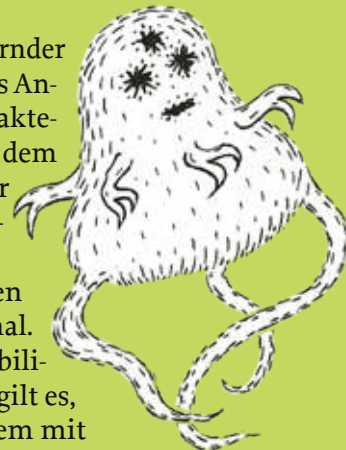
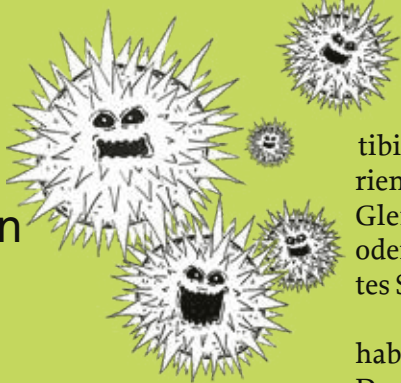
Übergewicht, Diabetes, Depressionen und Darmentzündungen in Zusammenhang bringen können – final geklärt ist deren Rolle noch nicht. Ist das veränderte Darmmilieu nun Ursache

oder Folge der Erkrankung? Sicher ist: Je vielfältiger der Bakterienmix, desto widerstandsfähiger der Mensch. ●

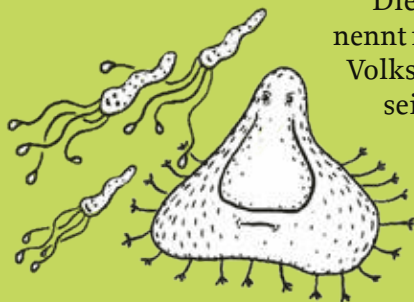
Gute Bakterien verpflanzen: Eine Stuhltransplantation kann bei gewissen Erkrankungen helfen.

Was nützen Prä- und Probiotika?

Mit Ballaststoffen oder Bakterien angereicherte Lebensmittel wie Joghurt oder Riegel können das Immunsystem positiv beeinflussen. Die Wirksamkeit ist aber nicht klar belegt. Daher gilt: Eine ausgewogene, nahrungsfaserreiche, naturbelassene Küche ist immer noch die beste Medizin. Mehr dazu ab S.38.



Billionen von Mikroben beeinflussen täglich unser Immunsystem.





# Unverträglichkeiten

## Immer mehr Menschen klagen über Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Was steckt dahinter?

### Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Es handelt sich hierbei um unerwünschte Reaktionen des Körpers, nachdem wir etwas Bestimmtes gegessen haben. Man unterscheidet zwischen Nahrungsmittelallergie, Nahrungsmittelintoleranz und Lebensmittelvergiftung.

### Welches sind die häufigsten Auslöser?

Bei einer Allergie sind Sellerie, Meeresfrüchte oder Nüsse häufige Auslöser. Für eine Intoleranz hingegen sind oft Milchzucker, Fruchtzucker, Gluten oder Histamin verantwortlich. Pilze oder verdorbene Nahrung sind Hauptverdächtige bei Vergiftungen.

### Wie muss ich Symptome deuten?

Bei schweren Allergien und Vergiftungen zeigen sich die Reaktionen (z. B. Kreislaufbeschwerden) nach kurzer Zeit. Sie können lebensbedrohlich sein. Bei Intoleranzen treten Symptome (z. B. Hautausschläge) zeitlich verzögert auf und sind nicht lebensbedrohlich.

### Was kann ich gegen Unverträglichkeiten tun?

Wer auf bestimmte Lebensmittel allergisch reagiert, sollte diese meiden, Zutatenlisten beim Einkauf prüfen und die ärztlich verschriebenen Notfallmedikamente auf sich tragen. Bei einer Intoleranz verträgt man oft gewisse Mengen. Hier gilt es, mit Hilfe einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH die individuelle Verträglichkeit herauszufinden.

### Was läuft im Körper genau ab?

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf harmlose Stoffe aus der Nahrung. Bei einer Intoleranz hingegen kann der Verdauungstrakt bestimmte Stoffe nicht vollständig verdauen.

### Wie finde ich die Ursachen heraus?

Zu den wichtigsten Methoden gehören Haut-, Atem- oder Bluttest. Oder fachlich begleitete Eliminationsdiäten, bei denen man verdächtige Nahrungsmittel weglässt. Bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit sollten Sie immer zuerst zum Arzt. Selbstdiagnosen und nicht ärztlich verordnete Diäten erweisen sich als riskant: Sie können etwa zu unnötigen Einschränkungen und so zu Mangelerscheinungen führen.

WISSEN

WISSEN



Heftige akute oder andauernde Probleme mit der Verdauung sind ein Warnsignal. Die häufigsten Darmkrankheiten im Überblick.

## Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom, auch Colon irritabile genannt, zeigt sich unterschiedlich, etwa durch Krämpfe, Magen- oder Unterbauschmerzen, Blähungen, Darmgase sowie Durchfall und Verstopfung im Wechsel. Mittels Magen- und Darmspiegelung kann der Arzt organische Ursachen wie Darminfektionen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschliessen. Je nach Beschwerden helfen Medikamente, eine spezielle Diät, Stressabbau, Schmerztherapie, Bewegungs- oder Verhaltenstherapie.

## Blinddarm-entzündung

Eine Appendizitis führt zu heftigen Schmerzen und Druckempfindlichkeit im Unterbauch rechts, häufig begleitet von Übelkeit, Erbrechen, leichtem Fieber, Verstopfung oder Durchfall. Entzündet ist nicht der Blinddarm selbst, sondern der Appendix, sein fingerförmiger Wurmfortsatz. Dieser muss in solchen Fällen meistens entfernt werden. Auslöser für eine Blinddarmentzündung sind Bakterien, Fremdkörper oder Stuhlreste.

! **Darmkrebs:** Der bösartige Tumor im Dickdarm ist die dritthäufigste Krebsart. Mehr Infos dazu ab S. 46.

## Infektionen

Sie führen zu Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Fieber. Der Stuhl ist wässrig, blutig oder schleimig. Ausgelöst werden Infektionen durch Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter, Viren, Pilze, Parasiten und Giftstoffe. Diese Auslöser gelangen dabei über die Nahrung, Wasser und Hände in den Mund. Auch Antibiotika, Nahrungsmittelallergien sowie chronisch entzündliche Darmerkrankungen können zu Infektionen führen. Wann zum Arzt? Nach drei Tagen Durchfall und/oder Erbrechen sowie nach einem Tropenaufenthalt. Säuglinge und Kleinkinder gehören gleichentags in Behandlung.

## Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Bei ständigem Durchfall, Bauchschmerzen und Schwäche liegt eine chronische Entzündung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nahe. Bei Morbus Crohn treten einzelne Entzündungen im ganzen Verdauungstrakt auf und zerstören die Darmwände. Bei der Colitis ist die Schleimhaut des Dickdarms entzündet. Die Ursachen dieser Krankheiten sind noch nicht bekannt. Eine wichtige Rolle könnte nebst dem Erbgut die Darmflora spielen. Beide Krankheiten werden mit Medikamenten behandelt, teilweise mit operativen Eingriffen.

## Weitere Darmkrankheiten

- **Zöliakie**  
Entzündete Darmschleimhaut aufgrund von Gluten. Tipps: [helsana.ch/zoeliakie](https://helsana.ch/zoeliakie)
  - **Divertikulose**  
Unproblematische Ausstülpungen der Darmwand, ausser sie entzünden sich.
  - **Hämorrhoidalleiden**  
Spürbare, vergrösserte Hämorrhoiden ärztlich behandeln. Bei Blut immer abklären.
  - **Chronische Verstopfung**  
Dauerhafte Beschwerden ärztlich abklären lassen.
- ➔ **Infos:** [gastromed.ch/verstopfung.html](https://gastromed.ch/verstopfung.html)

## Darm mit Köpfchen

Das Gehirn beeinflusst unsere Psyche – ja. Aber auch der Darm spielt für sie eine wichtige Rolle. Und nicht nur, weil er Glückshormone produziert.

Man stelle sich getrennte Zwillinge vor, die nichts voneinander wussten und sich Jahre später endlich finden. So ungefähr muss es den Neurologen und Magen-Darm-Spezialisten ergehen, seitdem sie erkannt haben, wie eng Darm und Gehirn miteinander verbunden sind. Noch ist vieles unklar. Klar aber ist, dass viele Gemeinsamkeiten – ähnlich wie bei Zwillingen – erst noch ans Licht kommen werden.

### Hungrig, glücklich und leistungsfähig

Die Erkenntnis über die Darm-Hirn-Verbindung ist eine Revolution. Neuesten Studien zufolge beeinflusst der Darm unsere Psyche stark, viel stärker als bisher angenommen. Er kann unseren Appetit steuern, das Lernen verbessern und nicht zuletzt unsere Stimmung beeinflussen. Dafür zuständig sind unter anderem Darmbakterien sowie darmeigene Hormone. Eine weitere Erkenntnis: 95 Prozent des Glückshormons Serotonin verdanken wir nicht dem Gehirn, sondern unserem Darm. Gerade unser Essverhalten spielt dabei eine wichtige Rolle. Einige Forscher gehen heute davon aus, dass eine gesunde Ernährung diverse psychische Erkrankungen beeinflussen und somit therapeutisch wirken kann. Welche Lebensmittel dabei konkret eine Rolle spielen, ist allerdings noch nicht bekannt.

Heiss diskutieren psychiatrische Forscher zudem, welche Bedeutung der Darm für Therapien haben könnte. Etwa



bei Depression oder bei Stress, aber auch bei Autismus, Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADHS) oder Demenz. In einem Punkt scheint man sich jedoch einig: Die grosse Stunde des Darms steht erst noch bevor. ●

# Eine vielversprechende Verbindung

Der Darm wirkt auf unsere Psyche – und zwar stärker, als bisher angenommen. Was genau heisst das? Die Magen-Darm-Spezialistin Henriette Heinrich klärt auf.

## Frau Heinrich, sind Magen-Darm-Spezialisten die neuen Psychiater?

Nein. Aber sie arbeiten mit dem Psychiater zusammen sowie mit vielen weiteren Mediziner\*innen aus anderen Bereichen. Bei psychischen Belastungen ist es oft schwierig herauszufinden, was zuerst kam: das Huhn oder das Ei. Sprich: Sind es die Beschwerden im Darm, welche die psychischen Probleme hervorgerufen haben, oder ist es umgekehrt?

## Sie arbeiten also mit Psychiatern zusammen?

Ja. Gerade bei Patienten mit schweren funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen wie einem stark ausgeprägten Reizdarm\* ist das heute Standard. Solche Krankheiten gehen oft mit depressiven Verstimmungen einher.

## Die Wissenschaft spricht von einer Hirn-Darm-Achse. Was heisst das?

Die neuere Forschung geht davon aus, dass wir genauso viele Nervenzellen im Darm haben wie in unserem Gehirn. Und die Nervenzellen beider Organe beeinflussen sich gegenseitig stärker als lange Zeit angenommen. Wie das genau passiert, ist noch Gegenstand der Forschung.

## Warum ist diese Erkenntnis so revolutionär?

Bei gewissen Magen-Darm-Erkrankungen können nur die Symptome behandelt werden, weil der Auslöser oft noch unbekannt ist. Durch die genauere Erforschung der Hirn-Darm-Achse können wir in Zukunft Ursachen besser erkennen. Das ermöglicht gezieltere Therapien von Darmkrankheiten.

## Zum Beispiel?

Bei schwerem Reizdarm etwa hat sich die Hypnose als sehr wirksame Methode erwiesen. Ein Verfahren also, das sich stark mit dem Bewusstsein beschäftigt. Zwar wissen wir noch nicht, warum die Hypnose wirkt, aber wir

können in Studien zeigen, dass sie bei schmerzhaftem Reizdarm die Schmerzwahrnehmung verringert.

## «Die nächsten zwanzig Jahre werden wichtige Erkenntnisse bringen.»

## Was ist für die Darm-Hirn-Verbindung eigentlich verantwortlich?

Es gibt viele Mechanismen: Hormone oder Nerven etwa, welche die Beweglichkeit des Darms

beeinflussen – oder psychische Faktoren wie die Persönlichkeit. Neueren Studien zufolge soll zudem das Mikrobiom\*\* die Psyche beeinflussen.

## Der Darm wird also auch in Zukunft zu reden geben?

Gewiss! Es gibt so vieles, was wir noch nicht wissen. Die nächsten zwanzig Jahre werden wichtige Erkenntnisse bringen. Da warten noch einige Überraschungen auf uns. ●

\* Seiten 18–19

\*\* Seiten 14–15



Henriette Heinrich ist Oberärztin für Gastroenterologie. Sie arbeitet am Stadtspital Triemli in Zürich.

# Stille Orte

Das Klo ist eine Art Spiegel der Gesellschaft. Es ist Gebrauchsgegenstand, Luxusgut, aber auch Kunst. Eine Reise durch die Epochen und rund um den Globus.

Bergwelt inklusive:  
Findeltal, östlich  
von Zermatt (VS)

## Zeitreise

Die Römer liebten es gesellig. Auf den öffentlichen Latrinen mit bis zu sechzig Plätzen wurde geplaudert, getrunken, gegessen. Soziale Hygiene ging vor. Gemäss Ausgrabungen gab es schon vor Christus Wassertoiletten. Das heutige Klo-System etablierte sich allerdings erst im 19. Jahrhundert. Den Rolls-Royce unter den WCs besitzen die Japaner. Welche Wassertemperatur, Strahlstärke und Föhnwärme darf es sein?

非常のとき押ししてください



## 사용방법

**かわかす**  
Drying 干燥 건조  
乾燥します。  
Dries your front (for  
乾燥させます。  
乾燥させます。

**洗淨位置を調節する**  
Water position adjustment  
洗淨位置を調節します。  
The wand position from 3 levels  
洗淨位置を調節します。  
洗淨位置を調節します。

DOMY137MB

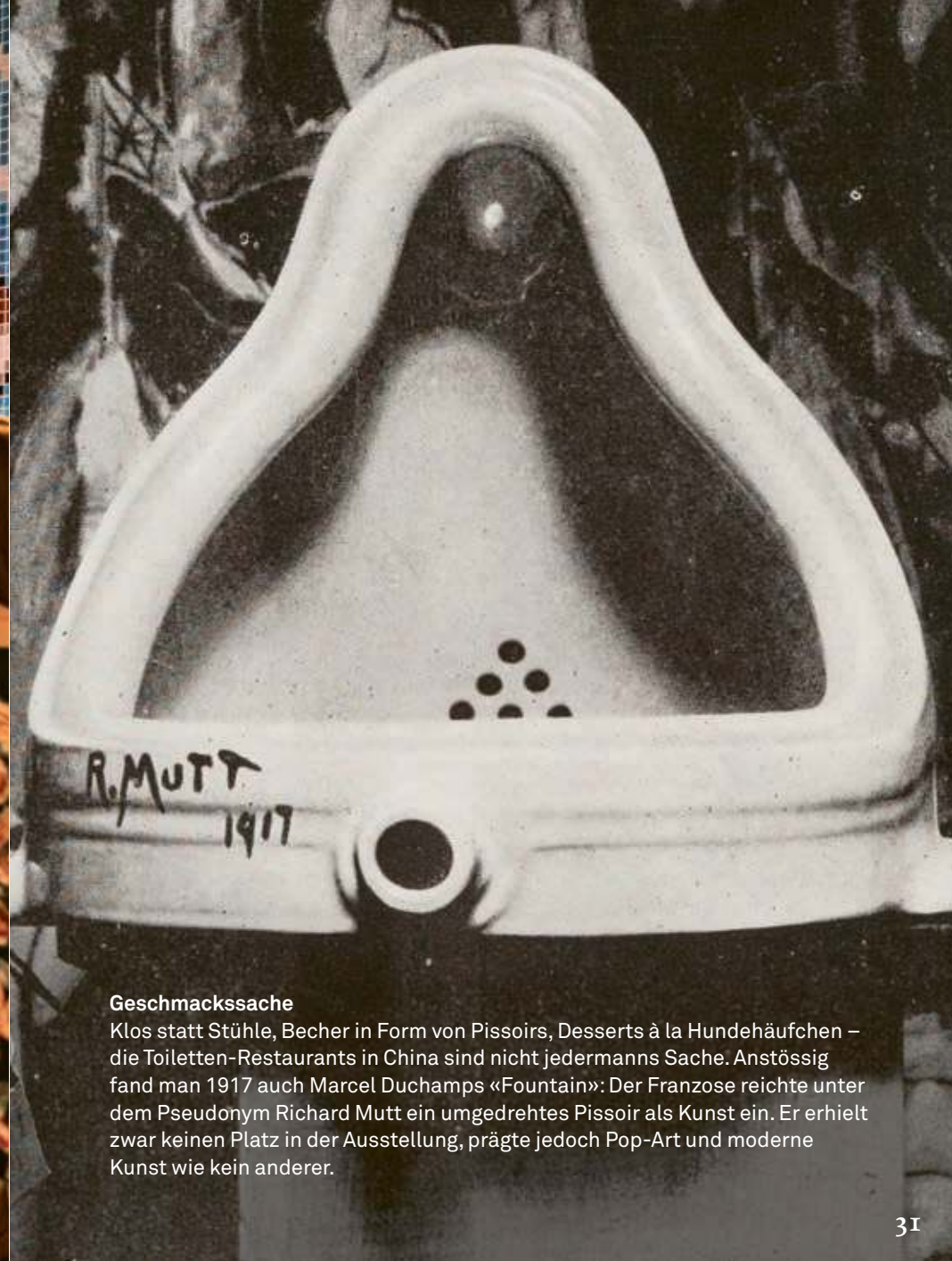




### Still und einsam

Blätter rascheln im Wind, Vögel zwitschern – auf diesem Wald-Klo kommt Entspannung auf. Zumindest für den, der ohne Blickschutz kann. Die Anlage gehört zum Lagerplatz der Pfadfinder auf dem Zugerberg (ZG), zum Schutz der Natur. Im All heisst die Herausforderung Schwerelosigkeit. Das Weltraumklo funktioniert deshalb mit Absaugtechnik. Allerdings braucht die Sitzung Übung. Zukünftige Astronauten besuchen dafür einen Kurs.





### Geschmackssache

Klos statt Stühle, Becher in Form von Pissoirs, Desserts à la Hundehäufchen – die Toiletten-Restaurants in China sind nicht jedermanns Sache. Anstößig fand man 1917 auch Marcel Duchamps «Fountain»: Der Franzose reichte unter dem Pseudonym Richard Mutt ein umgedrehtes Pissoir als Kunst ein. Er erhielt zwar keinen Platz in der Ausstellung, prägte jedoch Pop-Art und moderne Kunst wie kein anderer.



### Abnormal

Es gibt WCs mit Kristallen, aus Glas, aus Gold – wie Maurizio Cattelans «America». Auf dem 18-karätigen Thron durften sich Besucher im Guggenheim Museum in New York erleichtern. Zum Glück hinter verschlossener Tür. Eine solche gibt es bei indischen Klos selten – sofern es überhaupt ein Klo gibt. Weltweit leben 2,3 Milliarden Menschen ohne sanitäre Anlagen.



## Was Fasten wirklich bringt

Kuren, die entgiften und entschlacken sollen, liegen im Trend. Solche Detox-Methoden bringen jedoch oft nichts, sagt Facharzt Philipp Gerber. Fasten dagegen kann durchaus gut für die Gesundheit sein.

**Herr Gerber, es gibt viele Mittel und Methoden, wie man den Darm reinigen und entgiften kann. Doch ist dies wirklich nötig?**

Der Wunsch ist gross, sich von Giftstoffen zu reinigen. Aber es gibt keine Produkte, die zu einer relevanten Entgiftung führen. Ein solcher Nachweis fehlt.

**Die Annahme, den Darm mittels Fasten entgiften zu können, ist demnach falsch?**

Genau. Giftstoffe des Körpers sind im Wesentlichen nicht im Darm abgelagert, sondern in anderen Geweben. Im Fettgewebe zum Beispiel. Beim Fasten setzt der Körper Fette frei und baut sie ab. Dass dabei auch dort gelagerte Giftstoffe freigesetzt werden, ist allerdings nicht unbedingt nur gut: Es kommt dadurch zu einer erhöhten Konzentration von Giftstoffen in Blut und Kreislauf. Ob Fasten punkto Entgiftung für den Körper eher positiv oder negativ ist, ist demnach schwer zu sagen. Langfristige Studien gibt es dazu nicht.

**Wie kann man seinem Darm Gutes tun?**

Setzen Sie auf Nahrungsmittel, die wenig behandelt sind. Ernähren Sie sich ausgewogen.

**Was halten Sie von Heilfasten? Können Sie dies empfehlen?**

Der Begriff Heilfasten hat etwas Spirituelles, Mystisches und umfasst sehr vieles. Wir Mediziner reden weniger davon. Es gibt aber effektiv einen positiven Effekt, den das Fasten haben kann.

**Wie zeigt sich dieser Effekt?**

Es gibt Hinweise, dass bereits längere Essenspausen den Körperzellen helfen, sich zu erneuern, und gut auf

**«Es spricht nichts dagegen, Fasten längerfristig in den Alltag einzubauen.»**

gewisse Hormone wirken. Das Schilddrüsenhormon etwa wird beim Fasten reguliert, was mit positiven Effekten auf die Lebensdauer assoziiert wird.

Die Fastenzeiten zeigen einen eindeutigen gesundheitlichen Effekt. Auch der Stoffwechsel entwickelt sich positiv.

Um abzunehmen, ist dies deshalb eine probate Methode.

**Wie gut lässt sich das Fasten in den Alltag integrieren?**

Nehmen wir etwa das Intervallfasten: Bei intermittierenden Fastenzeiten fastet man während sechzehn Stunden. Innerhalb der verbleibenden acht Stunden nimmt man zum Beispiel zwei Mahlzeiten zu sich. Es spricht nichts dagegen, Fasten längerfristig in den Alltag einzubauen. Wichtig bei allen Fastenarten jedoch ist: Um den Fastenzustand zu erreichen, darf eine gewisse Zeit lang wirklich nichts gegessen werden. ●



Philipp Gerber ist Facharzt für Innere Medizin und Endokrinologie. Er arbeitet am Universitätsspital Zürich.

# Bewährt gegen Bauchweh

Diese natürlichen Heilmittel entspannen und regenerieren den Darm.

TIPPS



## Melisse

Lindert Blähungen, entkrampft den Magen und stärkt die Verdauung

**Anwendung:** Melisse wirkt am besten frisch. Ein paar Blätter mit heissem Wasser übergossen und zwei- bis dreimal täglich geniessen, vorzugsweise nach dem Essen. Die Tasse zudecken, während der Tee zieht. So verflüchtigt sich das ätherische Öl nicht.



## Kurkuma

Wirkt gegen Entzündungen der Darmschleimhaut, löst Verstopfungen

**Anwendung:** Täglich zweimal eine Kapsel einnehmen. Oder: 1 TL Kurkuma-Pulver in einer Tasse warmer Milch aufrühren. Honig oder eine Prise Pfeffer hineingeben. Morgens auf leeren Magen sowie abends vor dem Schlafen schluckweise trinken.



## Heidelbeere

Dichtet entzündete Schleimhäute im Verdauungstrakt ab und hemmt Durchfall

**Anwendung:** Während des Durchfalls alle 30 min während max. 3 Std. 1 TL getrocknete Heidelbeeren gut durchkauen und schlucken. Oder 1 TL trockene Beeren mit heissem Wasser übergossen, 15 min ziehen lassen und ungezuckert schluckweise trinken.



## Löwenzahn

Beugt Blähungen und Völlegefühl vor. Reguliert den Stuhlgang

**Anwendung:** 1 EL Löwenzahnkraut samt Wurzeln mit 2,5 dl kaltem Wasser ansetzen. Kurz aufkochen, 10 min ziehen lassen. Den Tee sieben und mundwarm trinken oder die Wurzel roh kauen.



## Hafer

Wirkt beruhigend auf das sogenannte Bauchgehirn und unterstützt die Vermehrung verdauungsfördernder Darmbakterien

**Anwendung:** Haferkraut lässt sich in Form von Tee, Tinktur, Urtinktur oder Pulver anwenden. Die Darmflora liebt auch Müesli mit Haferflocken und -kleie.



## Wacholder

Leitet Stoffwechselgifte aus und optimiert die Verdauung

**Anwendung:** Pro Tasse 2 bis 3 g zerquetschte, trockene Beeren mit 2,5 dl heissem Wasser übergossen und 5 min zugedeckt ziehen lassen. Täglich 2 bis 3 Tassen zum Essen trinken – oder 20 Beeren roh kauen.

TIPPS

→ Mehr Infos zu diesen und anderen verdauungsstärkenden Kräutern auf: [helsana.ch/kraeuter](https://helsana.ch/kraeuter)

## Tipps für einen gesunden Darm

Wie stehen Sie zu Ihrem Darm? Pflegen Sie eine gute Beziehung zu ihm? Das ist wichtig – und hilft nicht nur gegen Verstopfung und Blähungen.

Wäre der Darm unser Partner, hätte er reichlich Grund, enttäuscht zu sein. Er könnte beanstanden, dass er zu wenig beachtet wird. Und zwar nicht nur von uns, sondern auch von der Wissenschaft. Auch sie hat seine Fähigkeiten viel zu lange unterschätzt. Höchste Zeit also, dass wir dem Darm jene Aufmerksamkeit schenken, die er verdient. Denn es steckt doch viel mehr in ihm, als uns bewusst ist. Und bei näherer Betrachtung könnten, nein, sollten wir unseren Darm durchaus als Partner sehen. Als einen besonders wertvollen, fürsorglichen, intelligenten und nicht zuletzt sensiblen Partner, der uns ein Leben lang treu bleibt.

Möchten auch Sie mehr auf Ihren Darm hören? Dann beherzigen Sie folgende «Beziehungstipps».

### Bleiben Sie ganz natürlich

Eine ausgewogene und nahrungsfaserreiche Kost stärkt die Mikroorganismen im Dickdarm. Als Teil des Immunsystems halten diese Organismen schädliche Erreger in Schach. Sie sind zudem beteiligt an der Herstellung von Vitaminen und kurzkettigen Fettsäuren. Zu den nahrungsfaserreichen Lebensmitteln gehören unter anderem Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Kerne, Samen und Hülsenfrüchte.

Verschiedene Kräutertees helfen bei Verdauungsbeschwerden.



TIPPS



Bewegung hilft: Bereits ein Spaziergang durchs Quartier tut dem Darm gut.

## Auf eigenen Beinen stehen ist wichtig

Sitzen Sie im Alltag oft und lange? Damit fördern Sie Verdauungsprobleme. Deshalb: Stehen Sie zwischendurch auf und vertreten Sie sich die Beine. Nicht vergessen: Atmen Sie dabei mehrmals tief ein und aus.

## Lassen Sie sich Zeit zum Geniessen

Kauen Sie gründlich und nehmen sie sich mindestens zwanzig Minuten Zeit, um zu essen. So zerkleinern Sie die Nahrung ausreichend und entlasten den Darm bei der Verdauung. Für Letztere sind auch bestimmte Verdauungsenzyme in unserem Speichel verantwortlich. Wenn Sie langsam und bewusst essen, haben Sie nicht nur mehr vom Geschmack, sondern merken auch besser, wann Sie satt sind.

## Betten Sie ihn auf Kräutern

Kräutertees wie Pfefferminz-, Melissen- oder Kamillentee können den Magen beruhigen und so auch bei Verdauungsbeschwerden helfen.

## Spaziergänge kommen immer gut an

Es muss nicht unbedingt an einem Strand bei Sonnenuntergang sein. Durchs Quartier spazieren tut es auch. Ganz generell mag der Darm regelmässige Bewegung, weil dadurch die Muskeln in der Darmwand angeregt werden.

## Reden Sie Klartext

Sprechen Sie hastig? Reden Sie viel beim Essen? Oder lassen Sie den Mund zwischen den Wörtern offen? Bei all diesen Tätigkeiten schlucken Sie viel Luft. Das kann zu Blähungen führen. Achten Sie darauf. Und wenn Sie schweigen, atmen sie möglichst nicht durch den Mund.

## Bleiben Sie stets im Fluss

Zu wenig Flüssigkeit kann zu Verstopfung führen. Mit ein bis zwei Liter ungesüßten Getränken wie Wasser oder Tee – regelmässig über den Tag verteilt – halten Sie sich und Ihren Darm in Schwung. An wärmeren Tagen, bei sportlichen Aktivitäten oder im Flugzeug darf es auch mehr Flüssigkeit sein.

## Behalten Sie einen langen Atem

Sportliche Typen mag der Darm so oder so. Vor allem Ausdauersport wie Laufen, Walken und Schwimmen kommt gut an. Bereits Übungen wie «Velofahren im Liegen» stimulieren die Darmtätigkeit.

## Seien Sie zärtlich

Bei einem Blähbauch kann eine Massage helfen. Auch vorbeugend. Legen Sie sich hierfür auf den Rücken, öffnen Sie Gürtel und Hosknöpfe, winkeln Sie die Beine an. Wichtig: Entspannen Sie sich dabei. Streiche(l)n Sie nun mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn

über Ihre Bauchdecke. Ganz sanft und mindestens zehn Minuten lang.

## Er mag es nicht zu gekünstelt

Regelmässig Kaugummi kauen kann zu Blähungen führen. Das liegt an der Luft, die wir dabei verschlucken. Aber auch an den Süsstoffen wie Mannit, Xylit und Sorbit, die in zuckerfreien Kaugummis enthalten sind. Diese können in grösseren Mengen Blähungen und Krämpfe auslösen oder sogar abführend wirken.

## Sorgen Sie für mehr Schwung

Zwischendurch im Stehen oder Sitzen den Oberkörper locker nach rechts und links schwingen bringt nicht nur Sie, sondern auch Ihre Verdauung in Schwung. Nicht vergessen: Den Kopf dabei mitdrehen und im eigenen Rhythmus atmen.

Streiche(l)n Sie mit der Hand im Uhrzeigersinn über Ihre Bauchdecke.



TIPPS

Leinsamen, Flohsamen, Kleie wie auch Trockenobst sollten auf Ihrem Menüplan stehen.



TIPPS

TIPPS

## Er steht auf Körnchenpicker

Bei leichten Verstopfungen sollten auf Ihrem Menüplan pflanzliche Quellmittel wie Leinsamen, Flohsamen und Kleie stehen. Sie sind reich an Nahrungsfasern und nicht verdaubar, sodass sie im Darm aufquellen und damit für einen geschmeidigeren Stuhlgang sorgen. Denselben Effekt hat Trockenobst wie Feigen und Pflaumen (in moderaten Mengen). Wichtig: Trinken nicht vergessen!

## Seien Sie nicht zögerlich

Wenn Sie aufs WC müssen, dann gehen Sie auch. Je länger Sie warten, desto mehr Wasser wird dem Stuhl entzogen. Dies kann eine Verstopfung verstärken. Beim nächsten Toilettengang kann das zu Schmerzen beim Stuhlgang führen.

## Verbiegen Sie sich ruhig für ihn

Machen Sie Yoga? Die Übungen «Kobra» (Bhujangasana), «Heuschrecke» (Shalabhasana) sowie «Halber Drehsitz» (Ardha Matsy-

endrasana) sollen sich besonders positiv auf den Darm auswirken.

## Passen Sie sich seinem Rhythmus an

Bauen Sie über den Tag verteilt drei ausgewogene Mahlzeiten ein und – bei Bedarf oder bei erhöhter Aktivität – ein bis zwei Zwischenmahlzeiten. Zwischen den Hauptmahlzeiten sollten mindestens vier Stunden liegen.

## Führen Sie ihn zum Tanz aus

Tanzen macht Spass und regt an. Sogar die Verdauung. Während die Schritte die Durchblutung des gesamten Körpers steigern, trainieren die rhythmischen Bewegungen Rumpf und Becken. ●

# Schutz vor Darmkrebs

Früh erkannt, ist Darmkrebs sehr oft heilbar. Deshalb kann Vorsorge Leben retten.

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebsart bei Männern und die zweithäufigste bei Frauen. Sie bezeichnet im Allgemeinen einen Tumor im Dick- oder Enddarm. Darmspiegelung und Stuhltest gelten in der Schweiz als die gängigsten Vorsorgeuntersuchungen.

## So verläuft die Darmspiegelung

Bei der Darmspiegelung, der sogenannten Koloskopie, führt der Arzt einen Schlauch in den Dickdarm ein. An der Spitze des Schlauchs befinden sich Kamera und Lampe, im Innern Instrumente. Der Vorteil: Entdeckt der Arzt Polypen, entfernt er sie gleich. So kann aus den meist gutartigen Tumoren kein Krebs entstehen. Zudem kann der Arzt an verdächtigen Stellen Gewebeproben entnehmen. Fachleute empfehlen die Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr, sofern vorher kein erhöhtes Risiko für Darmkrebs besteht oder Beschwerden auftreten. Ist der Befund unauffällig, reicht eine Spiegelung alle zehn Jahre.

## Praktischer Stuhltest

Alternativ lässt sich der Stuhl auf unsichtbares Blut untersuchen. Es stammt möglicherweise von einem Tumor. Fachleute empfehlen, alle zwei Jahre den neuen Immuntest (FIT) durchzuführen. Diesen erhält man beim Arzt und in vielen Apotheken. Ist das Testergebnis positiv, muss man eine Darmspiegelung machen. Der Stuhltest ist weniger aufwendig als die Spiegelung, aber auch weniger zuverlässig. Polypen sind zum Beispiel nicht gut erkennbar. ●

## Symptome

Darmkrebs macht sich oft erst im Spätstadium bemerkbar. Typisch sind folgende Symptome:

- Blut im Stuhl
- Veränderte Stuhlgewohnheiten
- Stuhl drang ohne Entleerung
- Gewichtsverlust
- Schmerzen



## Risikofaktoren

Diese Faktoren erhöhen das Darmkrebs-Risiko:



- Angehörige, die Darmkrebs oder -polypen hatten
- Erbliche Veranlagung
- Man hat schon mal Polypen entfernen lassen
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Zunehmendes Alter

## Vorsorge

Zusätzlich zu den Vorsorgeuntersuchungen können Sie Ihr Darmkrebs-Risiko mit einem gesunden Lebensstil mindern:

- Bewegen Sie sich viel
- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Essen Sie wenig rotes oder gegrilltes Fleisch
- Trinken Sie nur wenig Alkohol
- Rauchen Sie nicht





## Wahr oder falsch?

Wie gut kennen Sie sich mit Mythen über den Darm aus? Testen Sie Ihr Wissen.

### Das Gehirn steuert den Darm



Der Darm ist das einzige Organ, das nicht vom Gehirn gesteuert wird. Er hat ein eigenes Nervensystem. Dieses durchzieht den gesamten Magen-Darm-Trakt und reguliert die Verdauung.

### Der Blinddarm ist nutzlos

Bei der Verdauung spielt der Blinddarm tatsächlich keine Rolle. Er unterstützt jedoch die Abwehrkräfte des Körpers. Im Blinddarm befinden sich nämlich viele Lymphzellen. Diese erkennen Fremdstoffe im Körper und lösen Abwehrreaktionen aus. So schützen sie den Körper vor Krankheiten. Wird der Blinddarm entfernt,



muss der restliche Körper diese Immunfunktion kompensieren. Das funktioniert bei den meisten Erwachsenen allerdings problemlos.

### Ein Verdauungsschnaps hilft



Ein Schnaps nach einer üppigen Mahlzeit kann zwar das Völlegefühl lindern, verlangsamt jedoch die Verdauung. Der Körper baut zuerst den Alkohol ab, anstatt die Nahrung zu verdauen. Somit bleibt die Mahlzeit länger als gewohnt im Magen-Darm-Trakt. Ein Kräutertee oder ein kleiner Spaziergang hingegen kurbeln die Verdauung an.

### Stillen ist gut für die Baby-Darmflora



Die Darmflora entwickelt sich in den ersten zweieinhalb Lebensjahren. Kinder, die mit Muttermilch versorgt wurden, besitzen mehr gesunde Bakterien als Kinder, die nicht gestillt wurden.

Ihr Immunsystem ist deshalb stärker, und sie sind weniger anfällig für Infektionen und Allergien.

#### Bananen führen zu Verstopfung



Grundsätzlich gibt es keine Lebensmittel, die per se eine Verstopfung verursachen. Bananen enthalten unter anderem Nahrungsfasern, welche die Darmtätigkeit positiv beeinflussen und sich so günstig auf den Stuhlgang auswirken.

#### Cola und Salzstangen helfen gegen Durchfall



Bei Durchfall verliert der Mensch Wasser und Elektrolyte. Beides muss er dem Körper wieder zuführen. Sonst kann er Probleme mit dem Kreislauf bekommen. Salzstangen sind zwar leicht verdaulich und liefern vor allem Natrium; der Körper benötigt aber auch Kalium. Und bei der Cola kann der hohe Gehalt an Zucker den Durchfall

zusätzlich verstärken. Besser wirken isotonische Getränke oder eine Elektrolytlösung aus der Apotheke.

#### Baden nach dem Essen ist gefährlich



Wenn der Körper gerade eine Mahlzeit verdaut, befindet sich im Magen-Darm-Trakt viel Blut. Andere Teile des Körpers, wie das Gehirn, werden in dieser Zeit weniger stark durchblutet. Daher sind wir nach dem Essen müde. Wer dann Sport betreibt, riskiert Kreislaufprobleme. Vor allem beim Baden ist dies gefährlich.

#### Kaffee nach der Darm-OP hilft bei der Genesung



Patienten bringen ihren Darm schneller in Schwung, wenn sie nach einer Darm-Operation täglich drei Tassen Kaffee trinken. Anders als Tee regt Kaffee die Darmtätigkeit an. Damit dürfen Patienten deutlich früher mit dem ersten Stuhlgang rechnen. ●

## Das sagt der Stuhl

Unsere Ausscheidungen sind durchaus einen Blick wert: Farbe, Masse, Härte und Geruch verraten viel über unsere Gesundheit.

### Form



**Schwer auszuscheidende Kügelchen**  
Verstopfung. Es fehlt Flüssigkeit, oder Sie haben unlösliche Ballaststoffe wie Getreide oder Hülsenfrüchte gegessen.



**Wurstartig, klumpige Würstchen**  
Auch hier fehlt Flüssigkeit. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken.



**Wurstförmig mit Rissen**  
Alles gut.



**Weiche, glattrandige Klümpchen**  
Das ist völlig in Ordnung, wenn man öfters am Tag muss.



**Flüssig, ohne feste Bestandteile**  
Durchfall. Ihr Körper verliert viel Wasser. Trinken Sie ausreichend. Ein Arztbesuch ist nur nötig, wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält, sehr stark ist oder mit Bauchmerzen oder Fieber einhergeht.



**Weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand**  
Nach einem besonders fettreichen Essen werden unverdaute Nahrungsfette und Öle wieder ausgeschieden. Kommt diese Art des Stuhlgangs ständig vor, sollten Sie Galle und Bauchspeicheldrüse beim Arzt untersuchen lassen.



**Wurstförmig und glatt**  
Alles gut.

### Farbe



**Braun**  
Alles gut. Die braune Farbe entsteht durch die bräunlichen Verdauungssäfte wie Gallenflüssigkeit.



**Schwarzbraun**  
Die Farbe kann ein Hinweis auf Blutungen im oberen Magen-Darm-Trakt sein. Doch auch Rindern, Spinat, dunkle Schokolade, Kohle- oder Eisenpräparate können Grund für die dunkle Farbe sein.



**Grün**  
Oft ist grünes Gemüse dafür verantwortlich. Grüner Durchfall hingegen ist ein Hinweis auf eine Darminfektion.



**Rot**  
Hat man Rindern oder Preiselbeeren gegessen, besteht kein Grund zur Sorge. Ansonsten ist es wohl Blut: Sie sollten sofort zum Arzt.



**Grau/lehmfarben**  
Nicht gut. Es fehlen die Verdauungssäfte. Vielleicht gibt es Probleme mit der Galle. Suchen Sie einen Arzt auf.



**Gelb**  
Haben Sie viel Rüeblli gegessen? In Verbindung mit Durchfall weist die Farbe jedoch auf eine Darminfektion hin. Ist der Kot zudem schmierig und stinkt, handelt es sich um einen Fettstuhl. Oft schwimmt der Stuhl dann obenauf. Das kann auf Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Gehen Sie zum Arzt.

### Geruch

Selbst gesunder Stuhl riecht nicht angenehm. Sollten die Ausscheidungen aber über Tage hinweg faulig oder beissend riechen, kann dies etwa auf eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Lassen Sie die Ursache ärztlich abklären.



**! Wann ist eine Analyse des Stuhls sinnvoll? Erfahren Sie mehr dazu ab S. 46.**

## Unter der Gürtellinie

Die Gesundheit des Darmes ist wichtig. Das weiss niemand besser als die, die darum kämpfen. Drei Erfahrungen.



Bettina Gutknecht ist glücklich, die schlimme Zeit vor zwei Jahren hinter sich zu haben. Sie freut sich, wieder am Leben teilnehmen zu können.

**Bettina Gutknecht, 32, lebt mit Morbus Crohn**

«Vor zwei Jahren bekam ich plötzlich Fieber, Bauchweh, Durchfall und musste erbrechen. Der Hausarzt vermutete eine entzündete Magenschleimhaut und gab mir Medikamente. Doch die Beschwerden verschlimmerten sich.

Nach der Darmspiegelung war die Diagnose klar: Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darmkrankheit. Um einen lebensbedrohlichen Darmverschluss zu verhindern, musste die Entzündung schnell gestoppt werden. Es folgten zahlreiche Untersuchungen, Kortison, eine erste Operation – und das Setzen eines provisorischen Ileostomas, eines künstlichen Darmausgangs. Das war ein Schock. Noch Wochen später war mein Darm entzündet, das erste Medikament wirkte nicht. Eine harte Zeit. Es ging mir psychisch schlecht.

Ich holte eine ärztliche Zweitmeinung ein, meldete mich bei einer Selbsthilfegruppe an und bei einer Psychologin. Eine Infusionstherapie begann nach drei, vier Monaten endlich zu wirken. Sieben Monate nach der Operation wurde der künstliche Darmausgang

zurückverlegt. Ich erholte mich schnell und fasste neuen Lebensmut.

Als leidenschaftliche Mitarbeiterin in der Gastronomie habe ich immer sehr viel gearbeitet. Die Verantwortung, mein Stresspegel und der Anspruch an mich selbst waren hoch. Durch die Krankheit musste ich lernen, einen Gang zurückzuschalten.

Viele Menschen haben keine Ahnung, was Darmbeschwerden wie meine bedeuten. Ich rede offen darüber. Meine Krankheit sieht man mir nicht an, doch ich kann bei der Arbeit immer mal wieder ausfallen. Jetzt, wo es mir besser geht, bin ich motiviert, wieder aktiv zu sein. Hoffentlich kann ich auch mal wieder reisen. Davor habe ich allerdings Respekt: Vielleicht löst ein längerer Flug ja einen Schub aus? Gewisse Ängste sind noch da und werden wohl nie verschwinden.»

**«Gewisse Ängste werden wohl nie verschwinden.»**

**Peter Schneeberger, 62,  
trägt ein Stoma**

«Meinen Darmausgang trage ich seit 26 Jahren vorne am Bauch. Die Ärzte legten mir diesen künstlichen Ausgang zur Entlastung an. Jahre zuvor diagnostizierte man bei mir Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Darmkrankheit.

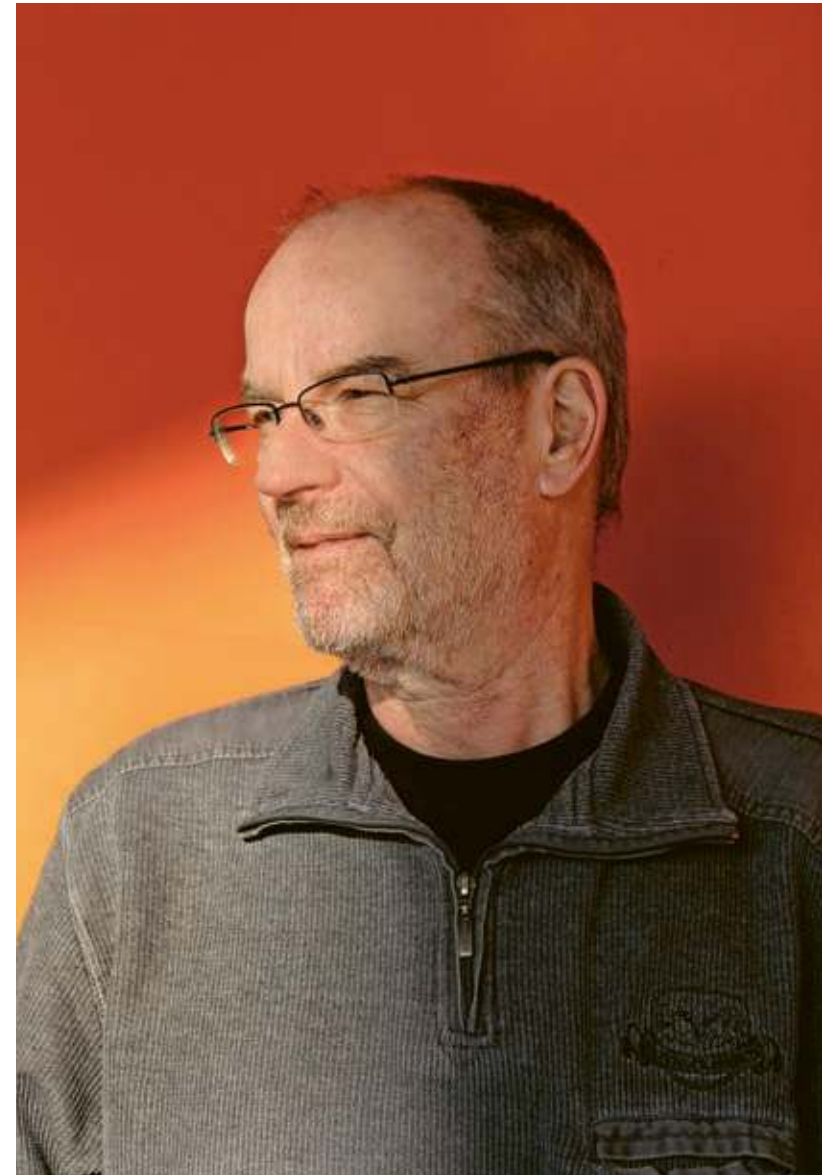
Das Stoma, so heisst der künstliche Darmausgang in der Fachsprache, ist eine Erleichterung für mich – meine Lebensqualität wurde um ein Vielfaches besser. Bevor ich das Stoma trug, musste ich tagsüber zwischen 20- und 45-mal zur Toilette. Heute trage ich ein Säckli an der Stoma-Platte, die ich am Darmausgang an der Bauchdecke befestige. Diese Befestigung muss ich alle drei bis vier Tage erneuern. Ich merke, wenn das Säckli voll ist, und leere es bis zu 4-mal täglich. Die Sache ist sauber und mit etwas Übung keine Hexerei.

Das Stoma schränkt mich bei wenigen Dingen ein. Gewichtheben oder Kampfsportarten sollte man meiden, aber sonst ...? Bei einem Body-Scan am Flughafen müsste ich wohl sagen, dass ich ein Stoma trage, aber das wäre kein Problem. Bin ich ausser Haus, nehme ich nichts zu mir, was treibend

**«In der Schweiz ist alles unter der Gürtellinie tabu.»**

wirkt – etwa Orangensaft, Sauerkraut oder gewisse Käsesorten.

Meist werde ich komisch angeschaut, wenn ich von meinem Stoma erzähle. Viele Menschen wissen nicht, was das ist. In der Schweiz ist zudem alles unter der Gürtellinie tabu. In unseren Nachbarländern gehen die Leute offener mit dem Thema um. Ich gehöre schon seit vielen Jahren zu Ilco Schweiz, der grössten Selbsthilfegruppe für Stoma-Träger. Seit einigen Jahren amte ich als deren Präsident. Der Austausch untereinander ist wichtig, aber auch die Öffentlichkeitsarbeit. In der Schweiz erhalten jährlich etwa 3500 Menschen einen künstlichen Darmausgang, manche temporär, viele für immer.»



Peter Schneeberger macht anderen Betroffenen Mut, offen über ihren künstlichen Darmausgang zu sprechen.



Als Naturheilpraktiker weiss Christian Harzenmoser, wie wichtig ein gesunder Lebensstil für das Verdauungssystem ist.

**Christian Harzenmoser, 56,  
bereitet seinen Darm auf  
Wettkämpfe vor**

«Mit etwa dreissig Jahren stieg ich von Fussball auf Triathlon um – seither habe ich unzählige Ironman, Halb-Ironman und olympische Distanzen erfolgreich absolviert. Als Ausdauersportler kenne ich meinen Körper sehr gut und lebe sehr bewusst. Ich achte auf meine Ernährung, meine Regeneration, meine innere Balance. Viele Athletinnen und Athleten unterschätzen den Darm. Denn wie es da drinnen aussieht, entscheidet mit über die Leistungsfähigkeit. Das sage ich auch den Profisportlern, die ich als Naturarzt behandle. Die Darmflora ist unser wichtigstes Gut!

Stimmt das Gleichgewicht der Darmbakterien, ist das Immunsystem, unser körpereigenes Abwehrsystem, stärker und produziert mehr Entzündungshemmer. So hält mein Körper auch Extremsituationen

**«Die Darmflora  
ist unser  
wichtigstes  
Gut!»**

besser aus. Ich litt noch nie an den typischen Magen-Darm-Störungen, die jeden zweiten Läufer plagen, seien es Magenkrämpfe, Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen.

Unter der hohen Belastung konzentriert sich die Sauerstoffzufuhr auf die Muskeln. Das Verdauungssystem hingegen läuft auf Sparflamme, muss dennoch laufend neue Nahrung aufnehmen und in Energie umwandeln. Das ist eine enorme Herausforderung.

Die meisten Fehler machen Athleten nicht während des Wettkampfes, sondern davor. Ein gesundes Mikrobiom im Darm baut man nicht vor dem

Event auf – das ist ein Lebensstil. Es braucht eine abgestimmte Ernährungsstrategie. Auch ein 15 000 Franken teures Rennrad macht dich nicht schneller, wenn du diesen Punkt vernachlässigst.

Ich esse ballaststoffreich: Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte. Nichts, was Fäulnisbakterien im Darm bildet, etwa Pommes, Fertigprodukte oder Zucker, auch kein Fleisch. Eine Woche vor dem Wettkampf lasse ich die Ballaststoffe weg, Laktose, Fructose, Gluten ebenfalls, um Darmreizungen im Vorfeld zu vermeiden. In dieser Phase beschränke ich mich auf drei kleine, leichte Mahlzeiten pro Tag, vorzugsweise mit Linsen, Tofu, Reis, Nüssen, Kartoffeln, Beeren. Keine Zwischenmahlzeiten, damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

Auch unter Leistung vermeide ich Blutzuckerschwankungen, indem ich regelmässig trinke und Kohlenhydrate einnehme – in flüssiger Form, das funktioniert bei mir am besten. Viele Ausdauersportler trinken zu wenig, schon in der Vorbereitung. In dieser Phase sollte man nicht experimentieren. Welche Produkte man unter Belastung

verträgt, muss jeder in einer vergleichbaren Situation ausprobieren. Das gilt für die Ernährung generell. Jeder Mensch ist anders. So gibt es Läufer, die im Wettkampf auf Cola schwören. Unglücklich ist es nur, wenn die nächste Ration zu spät kommt; dann sackt der Blutzuckerspiegel ab, ein brutaler Leistungseinbruch ist die Folge.

Der Darm braucht zudem eine gesunde Psyche. Stimmt meine Einstellung zum Sport, zur Arbeit? Wie läuft es in der Beziehung? Stress hat einen Einfluss auf die Darmtätigkeit und führt in Kombination mit dem Training zu Überreaktionen. Und: genug Schlaf! Ich schlafe 8 bis 9 Stunden. Ein Defizit schadet der Darmflora und schwächt das Immunsystem.»



Der Triathlet Christian Harzenmoser ist überzeugt, dass der Körper Extremsituationen besser aushält, wenn die Darmflora im Gleichgewicht ist.

## Fachstellen

● Dachverband der regionalen Gruppen von Stomaträgern: [ilco.ch](http://ilco.ch)

● Selbsthilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa: [crohn-colitis.ch](http://crohn-colitis.ch)  
● Für Betroffene mit Reizdarm: [selbsthilfecenter.ch/](http://selbsthilfecenter.ch/)  
[selbsthilfegruppe-reizdarm](http://selbsthilfegruppe-reizdarm)

● Magendarmliga Schweiz: [gastromed.ch](http://gastromed.ch)  
● [darmkrebs.ch](http://darmkrebs.ch)  
● [zoeliakie.ch](http://zoeliakie.ch)

# Glossar

## A

### **Amylase**

Das Verdauungsenzym spaltet Kohlenhydrate auf und macht sie so für den Körper verwertbar.

## C

### **Colon**

Colon respektive Kolon kommt vom lateinischen «colon» und heisst auf Deutsch: Darm, Wurst. Früher verwendete man auch den Begriff Grimmdarm. Colon bezeichnet den mittleren Abschnitt des Dickdarms.

## D

### **Darmmotilität**

Darmmotilität bezeichnet die Fähigkeit des Darms, den Darminhalt fortzubewegen.

### **Diarrhoe, Diarrhö**

Mediziner sprechen bei Durchfall auch von Diarrhoe.

### **Dysbiose**

Bei dieser Darmstörung ist die Bakteriengemeinschaft im Darm aus dem Gleichgewicht geraten. Fäulnisbakterien, Schimmelpilze und andere Erreger können sich verbreiten und gesundheitliche Probleme verursachen. Das gesunde Gegenteil nennt man Eubiose.

## E

### **Enterisches Nervensystem**

Den Magen-Darm-Trakt durchziehen etwa 100 Millionen Nervenzellen. Dieses komplexe Geflecht ist auch als enterisches Nervensystem bekannt. Es steuert die Verdauung.

### **Enteritis**

Die Endung «-itis» kommt aus dem Lateinischen und beschreibt eine Entzündung. Bei einer Enteritis ist der Dünndarm entzündet. Häufig sind auch der Magen und der Dickdarm von dieser Infektion betroffen.

### **Enterokolitis**

Bei der Enterokolitis sind der Dünn- und der Dickdarm entzündet.

### **Enzym**

Die meisten Enzyme sind Proteine. Sie wirken wie Katalysatoren. Das heisst, sie beschleunigen chemische Reaktionen im Organismus. So beeinflussen sie den Stoffwechsel.

## F

### **Flatulenz**

Der medizinisch korrekte Begriff für starke Darmgase, die durch den After entweichen, heisst Flatulenz.

### **Fructose**

Fructose – auch Fruchtzucker genannt – ist ein

natürlicher Einfachzucker. Er kommt in vielen Früchten, aber auch zugesetzt in Getränken, Saucen, Süssigkeiten etc. vor. Menschen, deren Körper Fructose nicht ausreichend abbauen kann, leiden an einer Fructoseintoleranz.

## G

### **Gastroenteritis**

Die Gastroenteritis ist eine Magen-Darm-Entzündung, im Volksmund: Magen-Darm-Grippe oder Bauchgrippe.

### **Gluten**

Einige Getreidearten sowie diverse verarbeitete Lebensmittel enthalten Gluten, ein sogenanntes Klebereiweiss. Bei Personen mit einer Zöliakie wird durch den Verzehr von Gluten die Dünndarmschleimhaut beschädigt.

## H

### **Histamin**

Histamin ist eine biologisch aktive Substanz, die unter anderem eine wichtige Rolle spielt bei allergischen Reaktionen. Ist der Abbau von Histamin im Darm gestört, spricht man von einer Histaminintoleranz.

## I

### **Intervallfasten**

Auch intermittierendes Fasten oder Kurzzeitfasten

genannt. Bei dieser Ernährungsform wird in einem bestimmten Rhythmus ständig zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt.

## K

### **Kolik**

Bei einer Kolik tritt ein krampfartiger Schmerz im Bereich von Magen, Darm oder Nieren auf.

### **Kolitis, Colitis**

Kolitis ist der Oberbegriff für akut oder chronisch verlaufende Entzündungen des Dickdarms.

### **Koloskopie**

Koloskopie ist der medizinische Fachbegriff für eine Dickdarmspiegelung. Es handelt sich dabei um eine der gängigen Vorsorgeuntersuchungen für Darmerkrankungen.

## L

### **Laktose**

Laktose ist in Milch enthaltener Zweifachzucker. Um ihn zu verdauen, benötigt der Darm das Enzym Laktase. Ist es nicht ausreichend vorhanden oder fehlt es komplett, kommt es zur Laktoseintoleranz.

## M

### **Mikrobiom**

Im Zusammenhang mit dem Darm bezeichnet das Mikrobiom oder auch

Mikrobiota die Gesamtheit der Bakterien und Kleinstlebewesen, die in unserem Darm leben. In der Alltagssprache verwendet man den Begriff Darmflora.

### **Morbus Crohn**

Chronisch entzündliche Darmerkrankung, die im ganzen Verdauungstrakt auftreten kann.

## N

### **Nahrungsmittelallergie**

Diese Form von Allergie kennzeichnet eine besondere Überempfindlichkeit auf bestimmte Stoffe in Nahrungsmitteln. Das Immunsystem stuft sie als gefährlich ein, obgleich sie harmlos sind, und bekämpft sie mit Antikörpern.

### **Nahrungsmittelintoleranz**

Es handelt sich bei der Intoleranz um nicht allergisch bedingte Reaktionen auf bestimmte Stoffe in Nahrungsmitteln. Der Körper bildet im Gegensatz zur Nahrungsmittelallergie nicht Abwehrstoffe, sondern es fehlt ihm die Fähigkeit, bestimmte Stoffe zu verdauen.

## P

### **Pepsin**

Im Magensaft befindet sich das Verdauungsenzym Pepsin. Es zerkleinert die Proteine, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Die hauptsächliche Verdauung der Proteine

findet jedoch im Dünndarm statt.

### **Peristaltik**

Die wellenförmige und schubartige Bewegung der Hohlorgane nennt man Peristaltik. Diese Bewegung transportiert den Nahrungsbrei durch den Magen-Darm-Trakt.

### **Polyp**

Ein Polyp ist eine meist gutartige Wucherung der Schleimhaut. Polypen kommen am häufigsten im Dickdarm vor. Aus ihnen kann sich über die Jahre Krebs entwickeln, weshalb man sie entfernt.

## S

### **Stoma**

Das Stoma ist eine künstliche Öffnung oder ein künstlicher Darmausgang. Im Darm wird ein Stoma im Bereich des Dünn- oder Dickdarms angelegt.

## Z

### **Zöliakie**

Bei Personen, die an einer Zöliakie leiden, entzündet sich die Dünndarmschleimhaut nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln wie Gebäck, Teigwaren, Brot etc. Die Störung ist genetisch bedingt. Die einzige Therapie besteht in einer lebenslangen, glutenfreien Ernährung.

### **Zotte**

Zotten sind Fortsätze oder Ausstülpungen im Gewebe von Organen.





## Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Verlagsbeilage zum Kundenmagazin «Aktuell»; **Verlag:** Helsana Versicherungen AG; **Redaktion** «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch); **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun; **Redaktion:** Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Diana Knecht, Daniela Schori; **Realisation:** Helsana Versicherungen AG; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner); **Übersetzung und Korrekturen:** Apostroph Zürich AG; **Druck:** Stämpfli AG, Bern; **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder [www.helsana.ch/kontakt](http://www.helsana.ch/kontakt); Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.  
**Bild- und Quellennachweise:** Jill Senft: S. 4–11, 21, 39–44, 47–53; Raffinerie: S. 12–15; Anja Wille Schori: S. 16–17, 36–37; Marco Volken: S. 24–25, 28; Alamy Stock Photo/Chris Hellier: S. 26; Alamy Stock Photo/Oote Boe Ph: S. 27; Alamy Stock Photo/Susie Kearley: S. 29; Alamy Stock Photo/Kate Hockenhill: S. 30; Getty Images/Leon Neal: S. 32; © Andrea Bruce/NOOR: S. 33; Anne Morgenstern: S. 54–60; Peter Thulke S. 64.



gedruckt in der  
schweiz

# Denken Sie an Ihren Darm?