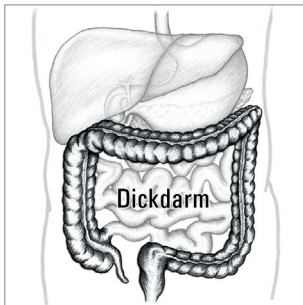


# Dickdarmfunktion

1. Allgemeine Funktionsweise des Dickdarms
2. Was für Probleme kann es mit dem Dickdarm geben?
3. Was können Sie tun?

## 1. Allgemeine Funktionsweise des Dickdarms



Der Dickdarm ist das letzte Stück des Verdauungsweges. Nachdem der Stuhlbrei durch den Dünndarm gelangt ist, gelangt er durch eine ventilartige Klappe, die so genannte Ileozökalklappe, am Blinddarm vorbei in den Dickdarm.

Im Dickdarm erfolgt nicht nur die weitere Eindickung des Kotbreis zu festem Kot durch Wasserentzug. Durch die dort lebenden Bakterienstämme werden auch unverdauliche Faserstoffe aufgespalten und z.B. das für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel wichtige Vitamin K gebildet und aufgenommen. Außerdem entstehen kurzkettige Fettsäuren, die zur Energiegewinnung benutzt werden und Ammoniak, der zur Leber gelangt und dort zu Harnstoff verarbeitet wird. Auch schwefelhaltige, für die Nerven giftige Substanzen und Phenole, Methan, Wasserstoff und organische Säuren werden gebildet. Bei einer Fehlbesiedlung können vermehrt nervengiftige Stoffe (Mercaptane) gebildet werden, die dann zu Lähmungen der Darmnerven und zu Ausscheidungsstörungen (Verstopfung) führen.

Der Dickdarm verläuft an den Außenseiten der Bauchhöhle entlang und verschwindet mit einer kleinen S-Kurve im Becken, wo er dann zum Enddarm wird. Dieser hat eine Reservoirfunktion und ist durch einen der willentlichen Steuerung unterworfenen ringförmige Schließmuskel (Sphincter) verschlossen. Wenn der Kot, der sich in dem Enddarmreservoir sammelt, ausgeschieden werden soll, entsteht ein Stuhldrang. Nach Aufsuchen der Toilette entleeren sich dann bis zu 300 g Stuhl, der zu 70 % aus Bakterien und im Weiteren aus unverdaulichen Faserstoffen, abgeschilferten Zellen, organischen Substanzen und Wasser besteht. Normal ist eine Stuhlentleerung pro Tag. Die Passagezeit vom Mund zum Darm ist unterschiedlich und soll laut Physiologielehrbuch von 6 Stunden (Afrikaner mit überwiegend Pflanzenkost) bis zu 100 Stunden (Europäer) betragen.

## 2. Was für Probleme kann es mit dem Dickdarm geben?

### Regelmäßiger Stuhlgang

Für uns hier in Europa gilt in der Regel: ein Stuhlgang pro Tag ist normal. Dieser sollte fest geformt, aber nicht hart sein und sich gut absetzen lassen. Alles, was mehr oder weniger ist, weist zumindest auf eine mögliche Störung hin und sollte abgeklärt werden. Zwei oder mehrere eher weiche Stühle sprechen für Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten oder eine Parasitenbesiedlung des Darms, vornehmlich mit Würmern. Auch bei entzündlichen Darmerkrankungen kommt es zu vermehrter Stuhlfrequenz. Seltener Stuhlgänge als einmal pro Tag treten bei Dickdarmfehlbesiedlungen auf, bei Säure-Base-Störungen, leider auch bei Tumoren. Wenn bei Ihnen der Verdacht besteht, dass Sie an Parasiten im Darmbereich leiden, bekommen Sie an anderer Stelle in dieser Auswertung die nötigen Hinweise dazu.

Problematisch wird es immer, wenn Blutbeimengungen gesehen werden, wobei die häufigsten Blutungen aus Hämorrhoiden (Krampfadern) im Enddarmbereich stammen und vergleichsweise harmlos sind. Blutungen im Dickdarm sind eher als rotes Blut zu erkennen. Sie können bei Tumoren entstehen, aber auch Zeichen einer Darmschleimhautentzündung sein. Blutungen aus dem Magenbereich, aber auch die Einnahme von Eisentabletten, färben den Stuhl schwarz, lassen aber kein Blut mehr erkennen. Tief schwarze Färbung des Stuhls, besonders wenn die Färbung einige Tage anhält und keine Eisentabletten eingenommen wurden, können ein Hinweis auf eine Blutung im Verdauungstrakt sein. Suchen Sie dann ihren Hausarzt oder Internisten auf! Warten Sie nicht länger! Mit einer einfachen Untersuchung kann geklärt werden, ob Blut die Ursache der Färbung ist. Wenn ja, dann muss weiter untersucht werden, z.B. mit einer Darmspiegelung. Sie beschleunigen das Ganze, wenn Sie sich in der Apotheke ein Stuhlröhrchen holen und eine Stuhlprobe gleich mit zu ihrem ersten Arztbesuch nehmen.

### **Blut im Stuhl**

Der gesunde Stuhl stinkt nicht. Wenn sie den Geruch fauler Eier riechen und die ganze Toilette so stinkt, dass der nächste gar nicht rein gehen möchte, dann gärt es in Ihnen. Blähungen, insbesondere, wenn sie nicht im Zusammenhang mit dem Genuss von Hülsenfrüchten auftreten, sind immer ein Zeichen einer Verdauungsstörung. Weiche, wässrige Stühle, zwei oder mehr Stuhlgänge, Blähbauch, Bauchschmerzen jeder Art, Bauchkrämpfe sprechen für eine Darmstörung. Verstopfung, d.h. weniger als einmal Stuhlgang pro Tag, ist ebenfalls ein Befund, der ernst genommen werden muss. Aufstoßen, Sodbrennen, extreme Müdigkeit nach dem Essen, Völlegefühl weisen den aufmerksamen Arzt auf eine Störung hin. Schlechter Atem und unangenehmer Körpergeruch sind ebenso mögliche Symptome einer Dickdarmsstörung. Auch wenn das bei Ihnen schon immer so ist, dass Sie schlecht zur Toilette können, heißt das nicht, dass das normal ist. Wenn der Hausarzt nichts findet, liegt es eher an der Untersuchung. Dann sollten sie sich an einen Arzt wenden, der sich mit alternativer Diagnostik auskennt. Hinweise hierzu erhalten Sie im Anhang.

### **Üble Gerüche, Blähungen und andere typische Symptome**

Häufig liegt das Problem nicht isoliert im Dickdarm, sondern beginnt im Mund beim Kauen, im Magen bei der Vorverdauung oder im Dünndarm. Daher sollte immer auch eine Untersuchung der oberen Abschnitte des Verdauungstraktes erfolgen und auch hier eine Behandlung durchgeführt werden. Die Verdauung ist ein hoch komplizierter Prozess, bei dem alles in bestimmter Reihenfolge und am entsprechenden Ort geschehen muss. Jede Störung erzeugt Folgestörungen in den nachfolgenden Abschnitten des Verdauungstraktes. Wenn z.B. die Verdauung von Eiweiß im Magen nicht erfolgt, kann im Dünndarm die weitere Aufspaltung auch nicht erfolgen, weil der Dünndarm auf die Vorarbeit des Magens angewiesen ist. Die Nahrung läuft vom Mund Richtung After durch den Körper und kann jede Station nur einmal durchlaufen. Was versäumt

### **Das System als Ganzes**

wurde, ist später nicht zu korrigieren und führt zu nachfolgenden Störungen.

### 3. Was können Sie tun?

Eine Sanierung des kranken Dickdarms kann Darmkrebs vorbeugen! Tun Sie also sich und Ihrem Darm etwas Gutes und beachten sie folgende Tipps. Dies ersetzt natürlich keine Vorsorgeuntersuchung beim Arzt.

- 1. Gut und lange kauen.** In Fachkliniken wird geraten, jeden Bissen bis zu 50 mal zu kauen, bevor er dann geschluckt wird. Dadurch haben die Säfte der Speicheldrüsen ausreichend Zeit, ihre Verdauung bereits im Mund zu beginnen.
- 2. Viel Wasser trinken.** Der Darm braucht Wasser. Wenn Sie nicht mindestens pro 25kg Körpergewicht einen Liter Wasser, Fruchtsaftschorle, Kräuter- oder Früchtetee trinken, fehlt sehr wahrscheinlich Wasser. Koffeinhaltige Getränke, Milch, pure Fruchtsäfte und alle alkoholhaltigen Getränke entwässern und rechnen nicht zur Trinkmenge.
- 3. Unterstützung der Darmflora.** Der Darm braucht eine gesunde Darmflora. Hierzu gibt es eine Vielzahl von Mitteln, die die natürliche Darmflora unterstützen. Die meisten enthalten Lactose (Milchzucker). Da viele Menschen diese nicht vertragen, wird geraten, milchzuckerfreie Präparate zu wählen.
- 4. Bewegung.** Der Darm braucht Bewegung. Sport regt die Verdauung an und erleichtert die Darmpassage. Wer träge ist und viel sitzt, hat auch einen trägen Darm!
- 5. Ballaststoffe.** Der Darm braucht Ballaststoffe. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und reinigen den Darm von innen. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern. Sie finden sich in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. In Abhängigkeit von der Bakterienflora im Dickdarm und von der Art und der Menge der aufgenommenen Ballaststoffe, ist im Dickdarm eine vermehrte Gasbildung möglich, die Blähungen zur Folge haben kann. Vor allem durch die Kombination von einfachen Zuckern oder süßen Getränken bzw. Obst mit Ballaststoffen können Unverträglichkeiten entstehen. Deshalb sollte eine Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung schrittweise geschehen.