

# Der Darm denkt, der Darm verengt

Unser „zweites Gehirn“ im Bauchraum kriegt alles mit, was wir in uns „hineinstopfen“. Es entscheidet, ob wir uns tatsächlich etwas Gutes tun – und es merkt sich alles.



© roostler / fotolia.com

**E**r hat es wirklich nicht leicht. Unser Darm vollbringt auf seinen circa fünf Metern Länge wahre Wunder. In Pizza, Bier, Vollkorntoast, Cola, Schokolade und Co. sucht er nach allem, was irgendwie verwertbar ist. Moderne Zeiten bringen moderne Nahrungsmittel mit sich. Das heißt jedoch nicht automatisch, dass diese auch gesund und förderlich für den Stoffwechsel, das

Wohlbefinden und den Energiehaushalt sind. Im Gegenteil. Zu den Zivilisationskrankheiten gehört die unangenehme und in vielen Fällen nicht ungefährliche Divertikulitis.

**Was sind Divertikel?** Die meisten Menschen über 60 Jahre haben Divertikel, das sind ganz allgemein gesagt Ausstülpungen von Hohlorganen, wie **SLO1**, Suchwort „Divertikel“, anschaulich und ausführlich be-

schreibt. Am häufigsten treten sie im Darm auf und zwar im letzten, absteigenden Teil des Dickdarms. Liegen mehrere solcher Divertikel vor, spricht man von einer Divertikulose. Sie ist harmlos. Entzünden sich diese Ausstülpungen jedoch, liegt eine Divertikulitis vor. Und die kann große Probleme bereiten. Ein plötzlich auftretender Schmerz im linken Unterbauch ist ein erstes Anzeichen dafür, dass sie sich im Darm eingenis-

schrieben hat. Mit zunehmendem Alter lässt – wie in anderen Körperregionen auch – die Spannkraft des Bindegewebes nach und es bilden sich kleinere Beulen, besser gesagt Ausstülpungen in der Darmwand. Das ist noch nichts Schlimmes und kein Grund, zum Arzt zu eilen. Solange der Stuhl ungehindert und rückstandslos durch den Darm befördert wird, ist alles in Ordnung. Verdickt und verhärtet sich jedoch der Stuhl aufgrund ballaststoffarmer Kost und setzt sich irgendetwas aus der Stuhlmasse in einer solchen Ausstülpung fest, kann es dort zu Verdickungen und Entzündungen kommen, die zum einen das Gewebe schädigen und zum anderen aufgrund der damit verbundenen Schwellungen den Darm verengen und zum Platzen bringen können.

**Ist die Entzündung einmal da SLO2**, Suche „Divertikulitis“, beschreibt, wie schnell die Divertikulitis entsteht, zeigt Symptome auf und gibt Tipps, was gegen diese Erkrankung getan werden und wie man vorbeugen kann. Ebenso beschreibt **SLO3** unter der gleichen Suche in unterschiedlichen Berichten, was es mit dieser Entzündung auf sich hat und wie man ihr begegnet. Das Gesundheitsfo-

rum beschreibt unter **SL04**, Suche „Wenn Aussackungen“, in zahlreichen Artikeln mit Erfahrungsberichten, was es mit den Aussackungen der Darmwand auf sich hat. Eine Divertikulitis ist auf jeden Fall behandlungsbedürftig, denn nimmt man sie – unabhängig von den fort dauernden Beschwerden – nicht ernst, können diese Divertikel platzen, der Darm kann aufbrechen, es entstehen Blutungen in den Bauchraum, und der Patient kann sogar daran sterben. Deshalb ist der Gang zum Arzt beim ersten Verdacht äußerst ratsam. Unkomplizierte Verläufe können durch Antibiotikagabe abgemildert werden. Zudem wird eine Weile keine Nahrung zugeführt, um den Darm zu schonen und zu entlasten, es werden Einläufe zur Entleerung des Darms gemacht und gegebenenfalls wird parenteral ernährt. Ferner muss der Patient Bettruhe einhalten und nach Abklingen der Symptome verschafft eine Koloskopie Klarheit über das Ausmaß der Erkrankung. Liegen jedoch komplizierte Verläufe vor, wird nicht selten das betroffene Darmstück entfernt. Nach einem solchen Eingriff muss der Darm erst recht geschont werden. Deshalb wird eine leichte Schonkost gegeben. Nähere Informationen zu den Ernährungsempfehlungen gibt **SL05**, Suche „Divertikulitis“. Die Berliner Charité bietet einen E-Learning-Kurs unter **SL06**, „Kurse“, „Sigmadivertikulitis“, an. Hier werden in knapper Übersicht Anamnese, Diagnostik, OP-Verfahren und Nachsorge der Krankheit behandelt.

**Was darf man essen?** Den Text „Ernährung bei entzündlichen Darmerkrankungen“ zum Ausdrucken für Ihre Kunden

finden Sie nach kostenfreier Anmeldung unter **SL07** in der lizenzfreien Datenbank „Ernährungstexte“. Verwirrend für Betroffene mag sein, dass in akuten Phasen eine ballaststoffarme Ernährung angesagt ist, in beschwerdefreien Zeiten indes eine ballaststoffreiche Kost vorbeugend hilft. In diesem Zusammenhang lässt sich auch das Kompetenzangebot Ihrer Apotheke steigern, indem Sie eine Fortbildung zur Ernährungs-Fach-PTA in Erwägung ziehen. Informationen dazu bietet der Berufsverband der PTA unter **SL08**. Aus dieser Qualifikation heraus bietet sich die Möglichkeit, in Ihrer Apotheke gezielt Ernährungsgespräche mit Ihren Patienten zu verschiedenen Krankheitsbildern anzubieten. Eine lesenswerte Übersicht über Ernährungsverhalten bietet darüber hinaus **SL09**, die Seite des Fachärzteeentrums an der Asklepios-Klinik Langen, unter „Patienteninfos“, „Ernährungsempfehlung bei Divertikelerkrankungen“, die Sie als PDF-Datei öffnen, speichern und ausdrucken können. Ein Ernährungsmerkblatt für Patienten als Download hält **SL10**, „Merkblätter“ bereit.

**So sieht's aus** Wenn Sie sich für Bilder einer Endoskopie interessieren und einmal sehen wollen, wie eine Divertikulitis durch die Endoskopiekamera aussieht, klicken Sie bei **SL11**, der Endoskopieseite des Albertinen-Krankenhauses in Hamburg, unter „Kolon“ „Divertikel“ an.

**Empfehlungen für den Alltag** Schließlich kann man sagen, dass Divertikulitispatienten mit ein paar Verhaltensregeln, einer leichten Ernährungsumstellung, einem anderen „Ernährungsstunden-

plan“ und der weitestgehenden Vermeidung äußerer Belastungen durchaus beschwerdefrei mit der Krankheit leben können. Und Vorsicht: Bei erneuten „Verstößen“ erinnert sich

der Darm ganz schnell und reagiert wieder sehr gereizt! ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://www.internisten-im-netz.de/">www.internisten-im-netz.de/...</a>
SL02	<a href="http://www.fid-gesundheitswissen.de/">www.fid-gesundheitswissen.de/...</a>
SL03	<a href="http://www.netdoktor.de/">www.netdoktor.de/...</a>
SL04	<a href="http://www.t-online.de/">www.t-online.de/...</a>
SL05	<a href="http://www.fet-ev.eu/">www.fet-ev.eu/...</a>
SL06	<a href="http://chilearning.charite.de/">http://chilearning.charite.de/...</a>
SL07	<a href="http://www.pharmazie.com">www.pharmazie.com</a>
SL08	<a href="http://www.bvpta.de/">www.bvpta.de/...</a>
SL09	<a href="http://ifz-langen.de/">http://ifz-langen.de/...</a>
SL10	<a href="http://www.bruckmeireich.de/">www.bruckmeireich.de/...</a>
SL11	<a href="http://endoskopiebilder.de/">http://endoskopiebilder.de/...</a>

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter [www.pta-aktuell.de/w/F1151](http://www.pta-aktuell.de/w/F1151)

Anzeige

## Starke Abwehrkräfte!



### Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Immunsystem und Zellschutz\***
- **frei von Gluten und Lactose**

\*Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

40 Kapseln PZN: 07709629 • 100 Kapseln PZN: 07709635



[www.twardy.de](http://www.twardy.de)

**Twardy**  
apothekenexklusiv