



Aktiv für Ihre Darmgesundheit



Inhalt

	Seite
Vorwort	3
l1 Die Verdauung – so funktioniert der Darm	4
l2 Altersbedingte Veränderungen des Magen-Darm-Trakts	6
l3 Magen-Darm-Beschwerden – was steckt dahinter?	8
l4 Häufige Darmerkrankungen im Alter – was kann ich tun?	13
l4.1 Verstopfung: Sprechen Sie darüber!	13
l4.2 Darmkrebs: Gehen Sie zur Vorsorge!	18
l5 Tipps für Ihre Darmgesundheit	21
l5.1 Ernährung	21
l5.2 Bewegung	21
l5.3 Gesunde Lebensweise	22
l6 Mehr zum Thema	23

Vorwort

| Prof. Dr. med. Ingo Füsgen |

Leiter des Medizinisch-Geriatriischen
Schwerpunkts am Marienhospital
Bottrop, Geriatrie der Universität
Witten/Herdecke



Liebe Leserin, lieber Leser,

er ist der Schlüssel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden – der Darm. Er versorgt uns nicht nur mit lebenswichtigen Nährstoffen aus der Nahrung, steuert 80 Prozent des Stoffwechsels und der Immunabwehr, sondern trifft als „zweites Gehirn“ sogar Entscheidungen – und macht seine Sache meistens auch noch besser als der Kopf.

Dafür, dass der Darm so viel für uns tut, behandeln wir ihn ziemlich schlecht bzw. strafen ihn mit Missachtung. Dabei reagiert er äußerst sensibel auf innere und äußere Einflüsse. Die Folge sind Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Blähungen oder ernsthafte Erkrankungen. Aus Scham quälen sich viele Betroffene unnötig lange mit Beschwerden herum, bevor sie einen Arzt aufsuchen.

Mit dieser Broschüre wollen wir das Schweigen brechen – Darmgesundheit ist ein wichtiges Thema, das angesprochen werden muss. Wir informieren Sie über Symptome und Ursachen verschiedener Erkrankungen des Verdauungstrakts und geben Ihnen wichtige Tipps für den Erhalt Ihrer Darmgesundheit.

Beugen Sie vor und hören Sie auf Ihren Bauch! Er wird es Ihnen danken.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

| Prof. Dr. med. Ingo Füsgen |

Verdauung

1 | Die Verdauung – so funktioniert der Darm

„Was oben reinkommt, muss unten wieder raus.“ Das ist leicht dahingesagt, denn der Weg, den die Nahrung von oben nach unten zurücklegen muss, ist ziemlich lang. Der Verdauungskanal mit seinen verschiedenen Bestandteilen ist etwa acht Meter lang. Die kurvenreiche Reise der Speisen und Getränke benötigt bis zu 30 Stunden. Da verwundert es nicht, dass man mal häufiger und mal seltener Stuhlgang hat. Normal ist alles zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich (s. Kap. 4.1).



Gut zu wissen: Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens nehmen wir fast 30 Tonnen feste Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit zu uns.

Was passiert mit der Nahrung?

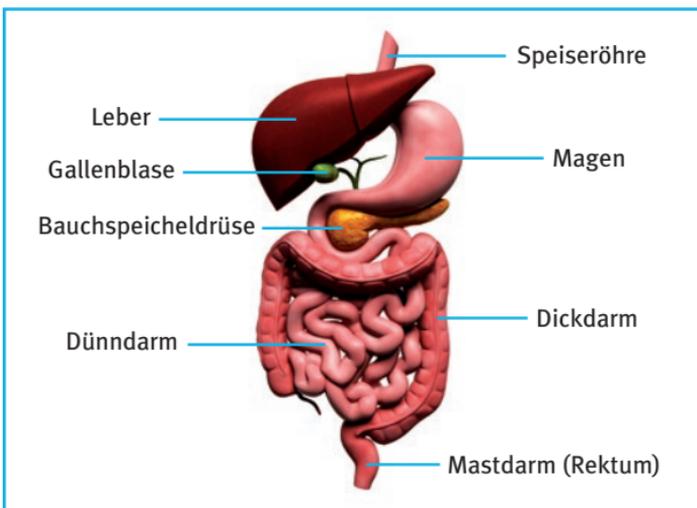
- ▶ **Mund:** Die Verdauung der Speisen beginnt bereits im Mund. Jeder Bissen wird von den Zähnen zerkleinert, mit Speichel vermischt und so für den Weitertransport in die Speiseröhre vorbereitet.
- ▶ **Speiseröhre:** Ist der Nahrungsbrei gleitfähig genug, schlucken wir ihn hinunter. Die kräftige Wandmuskulatur der Speiseröhre sorgt dafür, dass die vorverdaute Nahrung nicht einfach hinunterrutscht, sondern kontrolliert vorwärtsbewegt wird. Schließmuskeln an beiden Enden verhindern, dass die Nahrung den umgekehrten Weg nehmen kann.
- ▶ **Magen:** Im Magen wird der Speisebrei mit Magensaft vermischt, der Enzyme und Salzsäure enthält. Letztere zersetzt das Essen und tötet Keime und Bakterien ab. Damit die Salzsäure nicht den Magen angreift, ist die Magenwand mit



Gut zu wissen: Knapp 80 Prozent unserer Abwehrkräfte befinden sich im Darm. Aktiviert werden sie von den 400 verschiedenen Bakterienarten, die man in ihrer Gesamtheit als Darmflora bezeichnet. Eine Störung des Gleichgewichts durch Krankheiten, Stress oder Antibiotika bedeutet auch immer eine Schwächung des Immunsystems.

einer Schutzschicht ausgekleidet. Muskelkontraktionen vermischen alles und schieben die Masse Richtung Dünndarm.

- ▶ **Dünndarm:** Der fünf bis acht Meter lange Dünndarm leistet die eigentliche Verdauungsarbeit. Hier wird die Nahrung in ihre einzelnen Bausteine zerlegt und von den Zellen der Darmschleimhaut aufgenommen. Von dort gelangen sie ins Blut, das sie zu den anderen Organen transportiert.
- ▶ **Dickdarm:** Die Hauptaufgabe des Dickdarms ist es, dem Nahrungsbrei weiter Wasser zu entziehen. Durch das Zusammenspiel verschiedener Muskeln entsteht eine Welle



Veränderungen

Das Bauchgehirn

Das Nervengeflecht, das den Darm umspannt, besteht aus 100 Millionen Nervenzellen und ist damit größer als das Nervensystem im Rückenmark. Auf direktem Wege koordiniert das sogenannte Bauchgehirn die Verdauung völlig unabhängig vom Kopfgehirn. Doch da Bauch und Kopf ansonsten eng miteinander vernetzt sind, schlägt uns Stress sprichwörtlich auf den Magen, müssen wir schlechte Nachrichten erst einmal verdauen und treffen wichtige Entscheidungen meistens aus dem Bauch heraus.

– die sogenannte Darmperistaltik –, die die Speisereste vor sich herschiebt. Damit die immer fester werdende Masse gleitfähig bleibt, produziert der Darm laufend Schleim.

- ▶ **Mastdarm:** Die unverdaulichen Teile der Nahrung treten nun in den deutlich engeren Mastdarm über und lösen dort durch die Dehnung den Stuhldrang aus. Unterdrücken wir diesen Reflex, wird der Kot hier gespeichert.

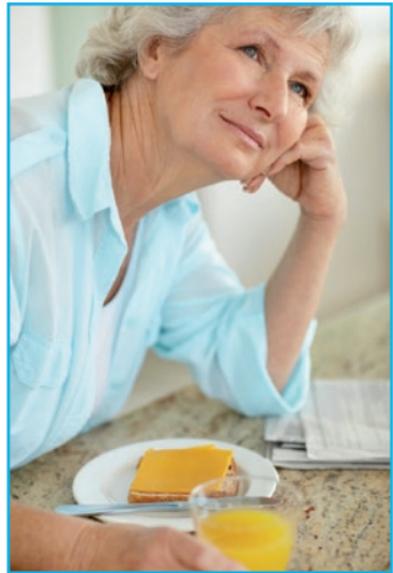
12 | Altersbedingte Veränderungen des Magen-Darm-Trakts

Schmerzende Gelenke, nachlassende Sehkraft, faltige Haut – auf manche Begleiterscheinungen des Alters sind wir zumindest theoretisch vorbereitet. Doch wussten Sie, dass der Alterungsprozess auch vor den Organen nicht haltmacht? Das ist der Grund, warum so viele ältere Menschen über Verdauungsbeschwerden klagen, die in jungen Jahren keine Probleme damit hatten. Die Ursachen sind vielfältig. Kau- und Schluckbeschwerden sowie ein geringerer Speichelfluss erschweren die Nahrungsaufnahme und verderben vielen Menschen die Freude



am Essen. Da die Muskelkraft der Speiseröhre nachlässt, verschlucken sich Senioren häufiger. Der Magen produziert weniger Magensäure, was Appetitlosigkeit und ein vorzeitiges Sättigungsgefühl hervorruft. Gifte wie Alkohol, Nikotin oder auch Medikamente werden schlechter vertragen, weil die Schutzfunktion der Magenschleimhaut abnimmt und sich der Magen langsamer entleert. Da der Dünndarm weniger Nährstoffe aufnimmt, kann dies zu Mangelerscheinungen führen. Im Dickdarm verlängert sich die Transportzeit der Speisereste, da die Muskeln, die für die Fortbewegung des Nahrungsbreis zuständig sind, zurückgehen. Deshalb leiden so viele ältere Menschen unter Verstopfung (s. Kap. 4.1). Ist die Koordination der Schließmuskeln beeinträchtigt, was im Alter ebenfalls häufiger vorkommt, können Störungen des Ausscheidungsablaufs auftreten.

Die eingeschränkte Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts wird durch ein verändertes Geschmacks- und Durstempfinden oder schlechte Zähne bzw. schlecht sitzende Zahnprothesen noch verstärkt. Für die Betroffenen bedeutet das massive Einbußen ihrer Lebensqualität.



Gut zu wissen: Da im Alter auch die Bauchspeicheldrüse nicht mehr so zuverlässig arbeitet, erkranken viele Senioren an Altersdiabetes. Beugen Sie deshalb Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel vor.

Beschwerden

13 | Magen-Darm-Beschwerden – was steckt dahinter?

Fast jeder Mensch wird ab und zu von Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Sodbrennen geplagt. Das ist zwar unangenehm, meistens jedoch harmlos. Doch wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht von selbst verschwinden, immer wiederkehren oder sehr heftig sind, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Unsere Empfehlung: Hören Sie auf Ihren Bauch!

- ▶ **Bauchschmerzen:** Wenn der Bauch schmerzt, kann das viele Ursachen haben. Manchmal steckt nur ein fettes Essen oder eine leichte Magen-Darm-Verstimmung dahinter. Werden die Beschwerden von Erbrechen, Durchfall und Fieber begleitet, deutet dies auf eine Darminfektion oder eine Lebensmittelvergiftung hin. Lokalisieren Sie die Schmerzen: Während die bisher genannten Ursachen eher diffuse Beschwerden bewirken, können akute Schmerzen im rechten



Unterbauch auf eine Blinddarmentzündung und im rechten Oberbauch auf eine Erkrankung der Gallenblase hindeuten. Sehr starke und plötzliche Schmerzen, Erbrechen, kalter Schweiß, Schmerzen in der Brust und Blut im Stuhl sollten umgehend medizinisch abgeklärt werden, da diesen Symptomen auch ernsthafte Ursachen wie Darmkrebs, ein Darmverschluss oder ein Herzinfarkt zugrunde liegen können.

- ▶ **Bauchschmerzen:** Wer unter Blähungen leidet, hat zu viel Luft im Darm, weil wir diese beim Essen schlucken und außerdem unsere Darmbakterien beim Verdauen von Kohlenhydraten Gase bilden – das geschieht in besonderem Maß



beim Abbau stark blähender Speisen wie Kohl, Zwiebeln und Hülsenfrüchte. Können die Gase nicht entweichen, verursachen sie Krämpfe. Kurzfristig lindern Tees mit Anis, Kümmel und Fenchel die Beschwerden. Langfristig empfiehlt es sich, langsam zu essen und sich gesund zu ernähren. Kommen weitere Symptome wie Übelkeit oder Bauchschmerzen zu den Blähungen hinzu, können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder eine Herzschwäche die Ursache sein. Bestimmte Abführmittel verursachen ebenfalls Blähungen.

- ▶ **Durchfall:** Die häufigste Ursache für akuten Durchfall sind Bakterien oder Viren. Um die Krankheitserreger so schnell wie möglich loszuwerden, reagiert der Körper mit Durchfall. Deshalb ist es zunächst auch nicht ratsam, Medikamente zu nehmen, die den Durchfall stoppen. Hält er jedoch mehr als drei Tage an, ist ein Arztbesuch erforderlich. Der Verlust von Flüssigkeit, Kalium und Mineralsalzen kann vor allem bei älteren Menschen zu gefährlichen Mangelerscheinungen und Austrocknung führen. Deshalb sollten Sie viel trinken!



Gut zu wissen: Elektrolytlösungen, die den Salzverlust bei Durchfall ausgleichen, erhalten Sie in der Apotheke.

- ▶ **Übelkeit:** Das flaue Gefühl in der Magengegend kann viele Ursachen haben. Sollen wir wie im Fall von verdorbenen Lebensmitteln, zu üppigem Essen oder übermäßigem Alkoholgenuß daran gehindert werden, weitere Schadstoffe zu uns zu nehmen, dient Übelkeit als Schutz. Übelkeit kann aber auch auf eine Reizung des Brechzentrums im Gehirn zurückzuführen sein – etwa bei Störungen des Gleichgewichtssinns im Ohr (Reisekrankheit, Durchblutungsstörungen, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.).

Exemplarische Aufzählung einiger Darmerkrankungen

Erkrankung	Beschreibung	Ursachen	Beschwerden	Vorbeugung (V) Behandlung (B)
Hämorrhoiden	Erweiterte Blutgefäße im Enddarm, die sich als Knoten am After äußern. Häufigkeit: 30 Prozent der Deutschen sind mehr oder weniger stark davon betroffen.	Chronische Verstopfung, langes Sitzen und Bewegungsmangel, Übergewicht, Bindegewebschwäche	Jucken, Brennen, hellrotes Blut im Stuhl, Stuhlschmierien	B: Salben oder Zäpfchen, Verödung, operative Entfernung V: Ballaststoffe, Bewegung, viel trinken, für weichen Stuhl sorgen, Pressen vermeiden
Darmkrebs	Bösartiger Tumor, meistens im Dickdarm einschließlich des Mastdarms (Rektum)	Darmpolypen, Lebensalter, ballaststoff- und vitaminarme Ernährung, häufiger Verzehr von rotem Fleisch und tierischen Fetten, Alkohol, familiäre Vorbelastung, chronische Darmerkrankungen, Übergewicht	Symptome erst im fortgeschrittenen Stadium, da Darmkrebs viele Jahre keine Beschwerden verursacht. Alarmsignale sind: Blut im Stuhl, veränderter Stuhl, Bauchschmerzen, Gewichtsabnahme, Leistungsabfall	B: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung V: Gesunde Ernährung, alle 10 Jahre Darmspiegelung (ab 55), jährlicher Test auf verstecktes Blut im Stuhl (ab 50)
Darmpolypen	Gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die mit zunehmender Größe bösartig entarten können. 90 Prozent aller Fälle von Darmkrebs entwickeln sich aus Polypen. Häufigkeit: 20 Prozent der über 60-jährigen haben Darmpolypen.	Genetische Faktoren, Lebensalter, fettreiche und ballaststoffarme Ernährung	Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden (Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung), Kopfschmerzen, Schlafstörungen	B: Operative Entfernung (häufig im Rahmen einer Darmspiegelung)

Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Chronische Erkrankungen wie z. B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa wurden nicht berücksichtigt, weil diese Krankheiten zumeist in jungen Jahren auftreten und die Betroffenen entsprechend gut informiert sind.

Divertikulitis	Divertikel = Ausstülpungen der Darmwand in Dick- oder Dünndarm. Entzündung einzelner oder mehrerer Divertikel = Divertikulitis. Häufigkeit: 40 Prozent der über 70-jährigen haben Divertikel.	Ballaststoffarme Ernährung, erhöhter Druck im Darmlumen durch Verstopfung, altersbedingte Veränderungen der Darmwand	Meistens keine Beschwerden. Nur jeder zehnte Betroffene entwickelt eine Divertikulitis. Symptome: Schmerzen im linken Unterbauch, Blutungen, Fieber, Verstopfung bis hin zum Darmverschluss.	B: Fasten zur Ruhigstellung des Darms, Antibiotika zur Behandlung der akuten Entzündung, in schweren Fällen operative Entfernung des betroffenen Darmabschnitts
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel. Häufig: Laktose-intoleranz (Milchzucker/Kuhmilch), Glutenunverträglichkeit (Klebereiweiß/Getreide), Histaminunverträglichkeit (Lebensmittel mit hohem Histamingehalt/Rotwein, lang gereifte Käsesorten), Fructose-intoleranz (Fruchtzucker/Obst, Zucker).	Fehlen wichtiger Enzyme für den Abbau bestimmter Stoffe (Unterschied zur Nahrungsmittelallergie: Abwehrreaktion des Immunsystems)	Übelkeit, Durchfall, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Verstopfung, Hautausschlag, Juckreiz (unspezifische Symptome)	B und V: Vermeidung der entsprechenden Lebensmittel
Reizdarm	Funktionsstörung des Verdauungstrakts. Eine der häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.	Seelische und körperliche Belastung, falsche Ernährung	Bauchschmerzen, veränderte Verdauungsgewohnheiten (Wechsel von Durchfall und Verstopfung), Blähungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, starke psychische Belastung	B: Kein Therapiekonzept zur Heilung aufgrund der unspezifischen Ursachen, nur Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden. Je nach Krankheitsbild: Wärme, Entspannung, Ernährungsumstellung, Schmerzmittel
Verstopfung	Verzögerte Darmentleerung/Darmträgheit. Häufigkeit: 20 Prozent der Deutschen.	Ballaststoffarme Ernährung, Flüssigkeitsmangel, unterdrückter Stuhlgang, Stress, Bewegungsmangel, Nebenwirkung von Medikamenten, Darmerkrankungen, hormonelle Veränderungen, Lebensalter	Seltener Stuhlgang (weniger als 3 x pro Woche), harter Stuhl, starkes Pressen, Gefühl der unvollständigen Darmentleerung, Blähungen, Bauchschmerzen	V: Ballaststoffe in Kombination mit viel Flüssigkeit, abführende Nahrungsmittel (Dörrobst, Sauerkraut etc.), Bewegung B: Mit dem Arzt abgestimmte Umstellung bestimmter Arzneimittel, Abführmittel (vorübergehend)

Das macht den Darm krank!

- Falsche und fettreiche Ernährung
- Alkohol, Nikotin und sonstige Gifte
- Stress, Angst und Sorgen
- Mangelnde Bewegung
- Bestimmte Medikamente (z. B. Antibiotika)

Häufig tritt Übelkeit als Begleitsymptom von Hunger, Sehstörungen, Gehirnerschütterung oder Stress auf.

- ▶ **Sodbrennen:** Gelegentliches Sodbrennen (= Reflux) oder saures Aufstoßen ist völlig normal. Wenn man zu viel oder zu hastig gegessen hat, kann es passieren, dass der Magensaft zurück in die Speiseröhre oder den Mund fließt. Häufig tritt Sodbrennen einige Stunden nach der Mahlzeit auf, bevorzugt beim Bücken oder Liegen. Bei dauerhaftem Sodbrennen ist Vorsicht geboten, da die Magensäure die Speiseröhre schädigen kann. Unbehandelt kann sich aus dem geschädigten Gewebe ein Speiseröhrenkrebs entwickeln. Für die sogenannte Refluxkrankheit ist meistens eine Störung des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen, Übergewicht und falsches Essen verantwortlich.
- ▶ **Mundgeruch:** Ein säuerlich riechender Atem kann auf eine Magen-Darm-Erkrankung hinweisen. Beispielsweise können Störungen der Darmflora nach der Einnahme von Antibiotika, Verdauungsbeschwerden oder chronische Gastritis Mundgeruch verursachen. Doch tatsächlich liegt die Ursache für Mundgeruch in 80 Prozent aller Fälle im Mund selbst: Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne, mangelnde Mundhygiene oder Entzündungen des Hals-, Nasen- oder Rachenraums sind hier die Hauptgründe. Ein Besuch beim Zahnarzt sollte daher als erste Maßnahme anstehen.



I 4 | Häufige Darmerkrankungen im Alter – was kann ich tun?

4.1 Verstopfung: Sprechen Sie darüber!

Viele sind betroffen, doch kaum jemand spricht darüber. Wer jedoch aus Scham schweigt, quält sich unnötig lange mit Schmerzen und Unwohlsein herum und riskiert ernsthafte Komplikationen. Dabei ist es in den meisten Fällen ganz einfach, einen trägen Darm wieder in Schwung zu bringen.



Gut zu wissen: Jeder dritte Erwachsene leidet unter gelegentlicher oder gar chronischer Verstopfung. Dabei sind Frauen dreimal häufiger als Männer und ältere Menschen fünfmal häufiger als junge Erwachsene betroffen.

► Was ist Verstopfung?

Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Sie kann als Folge einer Grunderkrankung auftreten oder funktionell bedingt sein. Fast jeder Mensch leidet ab und zu unter Verdauungsproblemen, zum Beispiel auf Reisen, in Stresssituationen oder aus Ekel vor unhygienischen Sanitäranlagen. Erst wenn jemand über einen Zeitraum von drei Monaten seltener als dreimal pro Woche Stuhlgang hat, sprechen Mediziner von chronischer Verstopfung.

► Wer ist betroffen?

Betroffen sind vor allem ältere Menschen. Neben altersabhängigen Krankheitsbildern (Demenz, Parkinson, Diabetes mellitus) und Darmerkrankungen (Divertikulitis, Hämorrhoiden, Darmkrebs) wirken sich auch bestimmte Medikamente ungünstig auf einen regelmäßigen Stuhlgang aus. Dazu gehören beispielsweise Opiate, Anticholinergika, Psychopharmaka, Tabletten gegen Bluthochdruck oder Eisenpräparate.

Verstopfung



Gut zu wissen: Chronische Verstopfung kann unbehandelt zu ernsthaften Komplikationen wie Entzündungen der Darmschleimhaut, einem Mastdarmvorfall (Rektumprolaps), Kotstau oder einem Darmverschluss führen.

► Was sind die häufigsten Ursachen?

Eine Verstopfung kann als Symptom einer Darmerkrankung auftreten, als Begleiterscheinung von Stoffwechselerkrankungen, hormonellen Störungen oder Erkrankungen des Nervensystems, als Nebenwirkung bestimmter Medikamente sowie vorübergehend aufgrund von Stress, Bettlägerigkeit oder ungewohnter Kost im Urlaub. Häufiger ist Verstopfung jedoch auf eine falsche Lebensweise zurückzuführen. Um den Transport der Nahrung durch den Verdauungstrakt zu gewährleisten, brauchen wir Bewegung, da sonst die Bauchmuskeln, die normalerweise die Darmtätigkeit unterstützen, erschlaffen. Verlängert sich die Transportzeit der Speisereste im Dickdarm, dickt der Nahrungsbrei immer mehr ein und

Leiden Sie unter Verstopfung? Die Warnsignale!

Wenn zwei der folgenden Kriterien über einen Zeitraum von drei Monaten erfüllt sind, spricht man von Verstopfung. In diesem Fall sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

- Seltener als dreimal pro Woche Stuhlgang
- Heftiges Pressen bei mind. jedem vierten Stuhlgang
- Harter Stuhl
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Gefühl einer Blockade des Enddarms
- Geleg. Einnahme von Abführmitteln
- Geleg. Hilfsmittel zur Entleerung notwendig (Klistier)



der Stuhl wird hart. In Kombination mit altersbedingten Veränderungen des Magen-Darm-Trakts (s. Kap. 2) sind Beschwerden mehr oder weniger vorprogrammiert.

► **Was macht der Arzt?**

Da hartnäckige Verstopfung nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt, sondern auch Ihrer Gesundheit schaden kann, sollten Sie sich nicht scheuen, einen Arzt aufzusuchen. Zunächst wird er ein ausführliches Gespräch (Anamnese) mit Ihnen führen, in dessen Verlauf er Sie nach Ihren Ernährungsgewohnheiten, Stuhlbeschaffenheit und -häufigkeit, Vorerkrankungen, Änderungen des Lebensstils etc. fragen wird. Anschließend nimmt er eine körperliche Untersuchung vor, bei der der Bauch abgetastet und abgehört wird. Häufig lässt sich jetzt schon die Diagnose stellen. Bei Verdacht auf ernsthafte Darmerkrankungen oder andere Ursachen folgen weitere Tests wie zum Beispiel Laboruntersuchungen oder eine Darmspiegelung (s. Kap. 4.2).

► **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

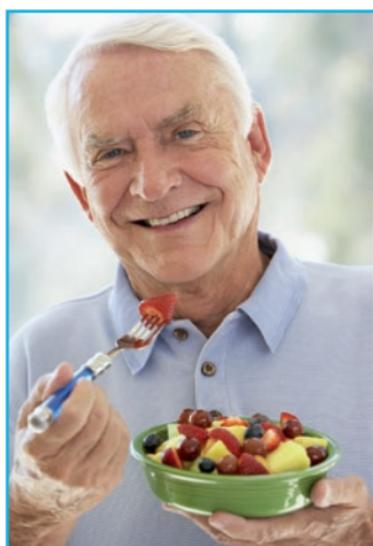
Die anschließende Therapie hängt von der Ursache der Verstopfung ab. In leichten Fällen genügen bereits eine Ernährungsumstellung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung (s. Kap. 5). Bringen diese Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg, bedarf es einer weiterreichenden Therapie unter ärztlicher Anleitung, um zu verhindern, dass die Verstopfung chronisch wird.



Gut zu wissen: Ein Stuhlprotokoll erleichtert Ihrem Arzt die Diagnose. Notieren Sie dazu zwei Wochen lang täglich, ob Sie Stuhlgang hatten, die Darmentleerung vollständig war, Ihnen diese Schmerzen verursacht hat und Sie Abführmittel verwenden mussten.

Verstopfung

Steckt eine Krankheit hinter den Beschwerden, muss diese entsprechend behandelt werden. Leider führt die Therapie von Grunderkrankungen wie z. B. Parkinson, Diabetes oder Querschnittslähmung nicht immer zur Auflösung der Verstopfung. In diesen Fällen kann eine Therapie mit Abführmitteln angezeigt sein.



Ist die Darmträgheit auf die Einnahme bestimmter Medikamente zurückzuführen, zu denen es keine Alternative gibt (z. B. Schmerzmedikation oder Parkinsonmedikation), müssen Abführmittel verabreicht werden. Auch in akuten Fällen und zur Vermeidung von Bauchpressen (z. B. nach einem Herzinfarkt oder bei starkem Bluthochdruck) ist ihr Einsatz notwendig. Allerdings sollten Sie bzw. Ihr Arzt ein Mittel bevorzugen, das nicht nur schnell

und zuverlässig wirkt, sondern sich auch an den natürlichen Abläufen im Darm orientiert, möglichst wenig Neben- und Wechselwirkungen hat und nicht zur Gewöhnung führt. Zudem ist es gerade bei älteren Menschen wichtig darauf zu achten, dass Abführmittel zusätzlich Elektrolyte enthalten, die für einen ausgeglichenen Mineralhaushalt sorgen (s. Kasten).



Gut zu wissen: Unterdrücken Sie niemals den Stuhl-
drang. Der Stuhl wird dadurch härter und benötigt länger
bis zur Ausscheidung. Das verstärkt die Verstopfung.



Wie funktionieren Abführmittel?

Abführmittel beschleunigen und erleichtern die Darmentleerung. Es gibt vier Gruppen von Abführmitteln:

- Osmotisch wirksame Abführmittel (z. B. Macrogol) sind Substanzen, die Wassermoleküle binden und den Stuhl weicher machen. Gleichzeitig vergrößern sie das Stuhlvolumen und regen somit die Darmtätigkeit an. Macrogol in Kombination mit Elektrolyten (z. B. MOVICOL, ISOMOL) beugt zudem abführmittelbedingten Elektrolytverlusten vor und kann somit auch langfristig eingenommen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von Abführmitteln ergaben die bestmögliche Bewertung für Macrogol.
- Anthrachinone sind die wirksamen Bestandteile zahlreicher pflanzlicher Drogen (z. B. Rhabarberwurzel, Sennesfrüchte, Sennesblätter, Faulbaumrinde und Kap-Aloe). Diese hemmen die Wasseraufnahme aus dem Darm und verstärken die Ausscheidung von Wasser und Elektrolyten, was den Stuhl weicher macht. Da der Verlust der Elektrolyte die Darmträgheit verstärkt, sollten diese Abführmittel nur kurzfristig eingenommen werden.
- Quellmittel (z. B. Leinsamen, Kleie, Flohsamen) erhöhen das Stuhlvolumen, indem sie Wasser binden und aufquellen. Durch den Dehnungsreiz wird die Darmtätigkeit angeregt. Allerdings benötigen Quellmittel viel Flüssigkeit, da der Speisebrei sonst verklumpt und die Verstopfung verschlimmert.
- Gleitmittel und Klistiere werden durch den After eingeführt und eignen sich vor allem bei Entleerungsproblemen des Enddarms. Sie wirken sofort, können aber auf Dauer die Schleimhäute reizen.

Darmkrebsvorsorge

4.2 Darmkrebs: Gehen Sie zur Vorsorge!

In Deutschland erkranken jedes Jahr 70.000 Menschen an Darmkrebs. Damit ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung, an der hierzulande etwa 30.000 Menschen jährlich sterben. Die Überlebensrate könnte deutlich höher sein, würden alle Versicherten die Angebote zur Früherkennung nutzen. Doch leider nehmen nur zehn Prozent der Berechtigten die Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch.

Dabei kommt der Früherkennung gerade bei dieser Krebsart entscheidende Bedeutung zu, da Darmkrebs sehr langsam wächst und erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden verursacht. Bei frühzeitiger Diagnose können neuesten Studien zufolge 85 Prozent der Betroffenen geheilt werden. Als einzige Krebsart bildet Darmkrebs Vorstufen: Fast alle Karzinome entstehen aus Wucherungen der Darmschleimhaut, den sogenannten Polypen. Diese sind zunächst einmal gutartig, doch mit zunehmendem Wachstum steigt das Risiko, dass sie sich zu bösartigen Krebs-

Risikofaktoren für Darmkrebs

- Häufiger Verzehr von rotem Fleisch
- Vitamin- und ballaststoffarme Ernährung
- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte
- Diabetes Typ 2
- Alter ab 45 Jahren
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Darmpolypen
- Familiäre Vorbelastung



Wie bereite ich mich auf die Darmspiegelung vor?

Eine gründliche Darmreinigung ist die wichtigste Voraussetzung für eine sichere Diagnose bei der Darmspiegelung. Nur dann kann der Arzt auch kleinste Veränderungen der Darmschleimhaut erkennen. Zur optimalen Vorbereitung dürfen deshalb bereits fünf Tage vor der Untersuchung keine ballaststoffreichen Nahrungsmittel oder Obst mit kleinen Kernen mehr verzehrt werden. Am Vortag und dem Untersuchungstag ist nur noch flüssige Kost erlaubt – stilles Mineralwasser, Kaffee, Tee, Säfte ohne Fruchtfleisch, klare Brühe (bitte sieben). Bisher mussten die Patienten an diesen beiden Tagen vier Liter einer salzigen Lösung trinken, um den Darm zu säubern, was für viele eine große Belastung darstellte. Die Folge waren verschobene Termine oder ein vorzeitiger Abbruch der Spiegelung aufgrund schlechter Sicht. Moderne und wohlschmeckende Trinklösungen erleichtern die Darmreinigung erheblich, weil auch mit nur zwei Litern, die sogar gesplittet werden dürfen (1 Liter am Vorabend, 1 Liter am Morgen), ein optimales Ergebnis erzielt werden kann. Fragen Sie Ihren Arzt nach den entsprechenden Präparaten!

geschwüren entwickeln. Werden Polypen frühzeitig beispielsweise im Rahmen einer Darmspiegelung entdeckt, kann der Arzt die Wucherungen schnell und gefahrlos bereits während der Untersuchung mit einer Elektroschlinge entfernen.

Da das Risiko einer Erkrankung ab dem 50. Lebensjahr deutlich zunimmt, bezahlen die Krankenkassen folgende Untersuchungen im Rahmen der Darmkrebsfrüherkennung:

- ▶ ab dem 50. Lebensjahr:
 - jährlicher Test auf verstecktes Blut im Stuhl
 - Tastuntersuchung des Enddarms

Darmkrebsvorsorge

Wie funktioniert eine Darmspiegelung?

Bei der Darmspiegelung (= Koloskopie) untersucht der Arzt den Dickdarm und den unteren Teil des Dünndarms. Dazu führt er einen biegsamen Schlauch in den After ein, an dessen Ende eine Kamera befestigt ist. Nun wird etwas Luft in den Darm gelassen, damit sich dieser entfaltet und den Blick auf jeden Quadratzentimeter Schleimhaut freigibt. Veränderungen und gutartige Polypen können sofort mit einer Elektroschlinge entfernt werden. Die Untersuchung, die von einem Facharzt für Gastroenterologie (Magen-Darm-Heilkunde) durchgeführt wird, findet ambulant statt und dauert etwa 20 Minuten. Obwohl die Spiegelung in der Regel schmerzfrei ist, erhalten die Patienten vorab ein leichtes Beruhigungs- und Schmerzmittel, um mögliche Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

- ▶ ab dem 55. Lebensjahr:
 - Darmspiegelung (bei negativem Befund alle zehn Jahre)
 - Stuhltest auf verstecktes Blut und Tastuntersuchung des Enddarms im Zwei-Jahres-Rhythmus

Folgende Symptome gelten als Warnzeichen und sollten Anlass für einen Arztbesuch sein: sichtbares Blut im Stuhl, Veränderung der Stuhlgewohnheiten (Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung), Müdigkeit, Blässe, Gewichtsverlust, krampfartige Bauchschmerzen.

Gut zu wissen: Die Diagnose Darmkrebs ist immer ein Schock. Hilfe, Unterstützung und wichtige Informationen zur Therapie erhalten Sie bei der Felix-Burda-Stiftung (www.darmkrebs.de) und der Deutschen Krebshilfe e.V. (www.krebshilfe.de).



15 | Tipps für Ihre Darmgesundheit

Eine gestörte Darmflora ist zwar nicht die Ursache allen, aber zumindest vielen Übels. Mit einer ausgeglichenen Lebensweise, gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie Ihren Darm bei seiner Arbeit – so bleiben Sie gesund und aktiv bis ins hohe Alter.

5.1 Ernährung

Der Mensch ist, was er isst. Kein Wunder, dass eine ausgewogene Ernährung die Basis für den Erhalt unserer (Darm-) Gesundheit bildet. Doch tatsächlich essen die meisten Deutschen zu viel, zu fett, zu süß. Das macht den Darm nicht nur träge, sondern auch krank. Um die Verdauung anzuregen und den Darm gesund zu erhalten, sollten Sie auf eine ausgewogene und faserreiche Kost achten. Dazu gehören frisches Obst, buntes Gemüse und Vollkornprodukte. Diese Lebensmittel enthalten besonders viele Ballaststoffe, die für die nötige Darmfüllung und somit einen regelmäßigen Stuhlgang sorgen und die den Darmbakterien als „Futter“ bei der Verwertung der Nahrung dienen. Damit der Verzehr von Ballaststoffen – sofern Sie diese vertragen – nicht umgekehrt zu Verstopfung führt, bedarf es einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr – ideal sind zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Auf einen darmfreundlichen Speiseplan gehören außerdem Milchprodukte, während tierische Fette, rotes Fleisch und Alkohol eher selten auf den Tisch kommen sollten. Nicht vergessen: Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, empfiehlt es sich, langsam und in Ruhe zu essen und gut zu kauen.

5.2 Bewegung

Dass Sport gesund ist und vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugt, weiß inzwischen jeder. Doch dass auch der Darm

Darmgesundheit



von regelmäßiger Bewegung profitiert, ist nicht allen bekannt. Wer also bisher lieber auf dem Sofa gesessen hat, anstatt spazieren zu gehen, sollte sich schleunigst auf die Beine machen. Schon 20 Minuten am Tag bringen Sie und Ihren Darm auf Trab. Am besten geeignet ist eine Kombination aus leichtem Ausdauertraining und

Gymnastik. Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren kurbeln Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an, stärken das Immunsystem und verbessern die Verdauung. Ergänzend dazu kräftigt Gymnastik die Bauchmuskeln, die die Darmtätigkeit unterstützen. So wandert der Speisebrei zügiger durch den Darm, Schadstoffe werden schneller ausgeschieden, Verstopfung vermieden.

5.3 Gesunde Lebensweise

Was uns sprichwörtlich auf den Magen schlägt, belastet auch den Darm. Permanenter Stress, Ärger, Anspannung und Trauer sind Gift für unsere Verdauung und die Immunabwehr. Da Kopf und Bauch eng miteinander verknüpft sind, haben viele Magen-Darm-Erkrankungen psychische Ursachen. Seien Sie gut zu sich, indem Sie stets ausreichend schlafen, für einen Ausgleich zum hektischen Alltag sorgen – zum Beispiel durch Erlernen einer Entspannungstechnik wie Yoga, Meditation oder autogenes Training – und positiv denken. *Mens sana in corpore sano*: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.



16 | Mehr zum Thema

- ▶ **CRM Centrum für Reisemedizin GmbH**
(aktuelle reisemedizinische Informationen und Hygienetipps), Hansaallee 299, 40549 Düsseldorf,
Tel.: 0211/90429-0, www.crm.de

- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V.**
Geschäftsstelle, Seumestr. 8, 10245 Berlin,
Tel.: 030/ 52137275, www.dggeriatrie.de

- ▶ **Deutsche Krebsstiftung c/o Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**
Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin,
Tel.: 030/322932923, www.deutsche-krebsstiftung.de

- ▶ **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.**
Moselstraße 31, 41464 Neuss, Tel.: 02131/410167,
(erreichbar Mo – Fr von 8 bis 14 Uhr),
www.parkinson-vereinigung.de

- ▶ **Deutsche Schmerzliga e.V.**
Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, Tel.: 06171/2860-53,
Mo, Mi und Fr 9 bis 11 Uhr, Tel.: 06201/6049415,
Mo 18 bis 20 Uhr, www.schmerzliga.de

- ▶ **Felix Burda Stiftung**
Arabellastraße 27, 81925 München, Tel.: 089/92502501,
www.felix-burda-stiftung.de

- ▶ **Gastro-Liga e.V.**
Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des
Stoffwechsels und der Ernährung, Friedrich-List-Straße 13,
35398 Gießen, Tel.: 0641-97481-0, www.gastro-liga.de



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

In Kooperation mit



Impressum



Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Text:
Claudia Vonstein

5. Auflage, 2016

Besuchen Sie uns auch unter:
www.dsl-darmgesundheit.de



Bildnachweis:
fotolia/Monkey Business:
Seiten 1, 16
fotolia/Udo Kröner:
Seiten 1, 24
fotolia/3drederings:
Seite 5
fotolia/Yuri Arcurs:
Seite 7
fotolia/absolut:
Seite 8
fotolia/puje:
alle Seiten
fotolia/Michael Kempf:
Seite 16
Imagesource/Senior Sports:
Seite 22

Verbreitung, Übersetzung und jegliche
Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre
nur mit Genehmigung des Herausgebers

Mitglieds-Nr.

(bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren

Deutsche Post 

ANTWORT


Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735