

INHALT

Die Autorinnen	11
DER DARM – EIN WUNDERWERK IN UNSEREM KÖRPER	13
Verdauungs-, Aufnahme-, Produktions-, Immun- und Ausscheidungsorgan	14
Aufbau und Funktionen des Dünndarms	16
Aufbau und Funktionen des Dickdarms	22
Die Verdauung	25
Der Mund: Wo die Verdauung beginnt	25
Der Magen: Speicher, Mischmaschine und wichtiges Verdauungsorgan	25
Der Darm: Abschluss der Verdauung und Nährstoffaufnahme, Abtransport der Stoffwechselreste	26
Produktionsstätte Darm	28
DIE DARMBARRIERE: VIEL MEHR ALS EIN EINFACHER SCHUTZ DES KÖRPERS ...	33
Die Gemeinschaft der Mikroorganismen im Darm	35
Welche Funktionen erfüllen die Darmmikroorganismen?	37
Wie und wann erfolgt die Besiedelung des Darms?	38
Weitere Einflussfaktoren für die Zusammensetzung unserer Darmmikroorganismen	39
Die Schleimschicht	40
Die Zellen der Darmschleimhaut	41
Das intestinale Immunsystem	43
Die Funktion des Magen-Darm-Traktes als Teil der Darmbarriere ..	44
Was ist eine intakte Darmbarriere und wann trifft der Ausdruck „leaky gut“ zu?	45
Was kann ich tun, um meine Darmbarriere zu unterstützen?	46

DER EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DIE DARMGESUNDHEIT	49
Vitamine	50
Vitamin A	50
B-Vitamine	51
Vitamin C	52
Vitamin D	53
Vitamin K	54
Spurenelemente und Mineralstoffe	55
Zink	55
Selen	56
Eisen	56
Fette	57
Fettsäuren	58
Triglyzeride	59
Sphingolipide	59
Eiweiße und Aminosäuren	60
Glutamin	60
Arginin	61
Tryptophan	61
Peptide	61
Intakte Eiweiße	62
Andere wichtige Nahrungsbestandteile	62
Polyphenole	62
Ballaststoffe	63
Verschiedene Ernährungsmuster	64
Essenspausen und Fasten	66
Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme	66
Autophagie	66
Unterstützende Diäten	67

DER EINFLUSS VON BEWEGUNG AUF DIE DARMGESUNDHEIT	69
Körperliches Training beeinflusst die guten Darmbakterien	71
Die Rolle der Darmgesundheit im Leistungssport	72
Körperliche Anstrengung bei Darmkrankheiten	74
DER DARM KOMMUNIZIERT MIT ANDEREN ORGANEN	77
Die Darm-Leber-Achse	79
Die Kommunikationswege zwischen Darm und Leber	79
Darmmikroorganismen: Entscheidende Faktoren in der Kommunikation zwischen Darm und Leber	80
Der Einfluss von Bewegung auf die Darm-Leber-Kommunikation	81
Die Darm-Hirn-Achse	83
Wie der Bauch mit dem Kopf spricht	83
Darmmikroorganismen beeinflussen unsere Gefühle	85
Übergewicht und die Darm-Hirn-Achse	85
Stress: Ein Feind für unsere Darmgesundheit	86
Die Darm-Lungen-Achse	87
Die Darm-Haut-Achse	88
Kommunikation der Darmmikroorganismen mit weiteren Organen	90
DARMKRIMI 1: TÖDLICHE NAHRUNGSMITTEL?	93
Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Allergien und Intoleranzen	96
Was ist eine Nahrungsmittelallergie?	96
Kreuzreaktion und Kreuzallergie	97
Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?	99
Hilfe, ich vertrage keinen Weizen!	100
Weizenallergie	100
Zöliakie	100

Glutensensitivität	101	
Warum habe ich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?	102	
Wie häufig sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?	103	
Ich habe Beschwerden nach dem Essen. Was kann dagegen getan werden?	104	
Abklärung und Therapie einer Nahrungsmittelallergie	104	
Abklärung und Therapie einer Nahrungsmittelintoleranz	105	
Kann die Entstehung einer Nahrungsmittelunverträglichkeit verhindert werden?	106	
 DARMKRIMI 2: DARMERKRANKUNGEN UND IHRE HÄUFIGSTEN SYMPTOME		109
Zöliakie	111	
Reizdarm	115	
Ursachen des Reizdarmsyndroms	115	
Symptome und klinischer Befund	116	
Therapie	117	
Dünndarmfehlbesiedlung	120	
Blähungen	121	
Durchfall und Verstopfung	122	
Durchfall (Diarrhoe)	122	
Verstopfung (Obstipation)	123	
Hämorrhoiden	124	
Ursachen für Probleme mit Hämorrhoiden	125	
Symptome	125	
Therapie	126	
Einmal Hämorrhoiden – immer Hämorrhoiden?	126	
Prävention	127	
COVID-19 und der Darm	128	
Entzündliche Darmerkrankungen	129	
Colitis ulcerosa	129	

Morbus Crohn	130
Mikrozytäre Colitis	135
Divertikel	135
DARMKRIMI 3: AKUTES ODER CHRONISCHES GESCHEHEN?	141
DARMKRIMI 4: DARMKREBS UND KOLOSKOPIE	145
Symptome	147
Risikofaktoren	147
Diagnose	148
Therapie	148
Darmkrebsvorsorge	149
Pathophysiologische Grundlagen	150
Einteilung der Polypen	151
Koloskopie ist nicht gleich Koloskopie	152
Alternativen zur Koloskopie	153
DARMUNTERSUCHUNGEN, VORBEREITUNG UND PRAKTISCHE HINWEISE	157
Digitale rektale Untersuchung	158
Koloskopie	158
Optimale Darmvorbereitung	158
Mögliche Komplikationen	164
Anamnese – was Ihr behandelnder Arzt wissen sollte	164
Dünndarmuntersuchungen	165
Kapselendoskopie	165
Enteroskopie	165
Enterographie	165
Nichtinvasive Untersuchungen des Darms	166
Blutuntersuchungen	166
Stuhluntersuchungen	166

10 Inhalt

Atemtests	167
Vorbereitung des Atemtests	168
Darmultraschall	168
Virtuelle Koloskopie	169
Literaturangaben	171
Bildnachweis	176
Stichwortverzeichnis	177