

# INHALT

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

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

<b>DER EINFLUSS VON BEWEGUNG AUF DIE DARMGESUNDHEIT</b> .....	69
<b>Körperliches Training beeinflusst die guten Darmbakterien</b> ....	71
<b>Die Rolle der Darmgesundheit im Leistungssport</b> .....	72
<b>Körperliche Anstrengung bei Darmkrankheiten</b> .....	74
<b>DER DARM KOMMUNIZIERT MIT ANDEREN ORGANEN</b> .....	77
<b>Die Darm-Leber-Achse</b> .....	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
<b>Die Darm-Hirn-Achse</b> .....	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
<b>Die Darm-Lungen-Achse</b> .....	87
<b>Die Darm-Haut-Achse</b> .....	88
<b>Kommunikation der Darmmikroorganismen mit     weiteren Organen.</b> .....	90
<b>DARMKRIMI 1: TÖDLICHE NAHRUNGSMITTEL?</b> .....	93
<b>Nahrungsmittelnunverträglichkeiten: Allergien und     Intoleranzen</b> .....	96
Was ist eine Nahrungsmittelallergie? .....	96
Kreuzreaktion und Kreuzallergie .....	97
Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz? .....	99
<b>Hilfe, ich vertrage keinen Weizen!</b> .....	100
Weizenallergie .....	100
Zöliakie .....	100

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

Morbus Crohn .....	130
Mikrozytäre Colitis .....	135
Divertikel .....	135
<b>DARMKRIMI 3: AKUTES ODER CHRONISCHES GESCHEHEN? .....</b>	<b>141</b>
<b>DARMKRIMI 4: DARMKREBS UND KOLOSKOPIE .....</b>	<b>145</b>
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
<b>DARMUNTERSUCHUNGEN, VORBEREITUNG UND PRAKTISCHE HINWEISE .....</b>	<b>157</b>
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

<b>Atemtests</b> .....	167
Vorbereitung des Atemtests .....	168
<b>Darmultraschall</b> .....	168
<b>Virtuelle Koloskopie</b> .....	169
 Literaturangaben .....	 171
Bildnachweis .....	176
Stichwortverzeichnis .....	177