

# Aus dem Bauch heraus: Gesundheitscheck Darm

Darm und Verdauung sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit, denn wo viel aufgenommen wird, gibt es auch viel abzuwehren. Mehr als die Hälfte aller Immunzellen sind im Darm angesiedelt, somit ist er der wichtigste Teil der Immunabwehr.

Bei vielen Menschen funktioniert die Verdauung jedoch nicht so selbstverständlich, wie es die Natur vorgesehen hat: Jeder Dritte in Deutschland leidet unter anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung, chronischen Durchfällen, entzündlichen Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) bis hin zu Darmkrebs. Eine einfache Stuhluntersuchung kann zur Ursachenfindung der Probleme beitragen: der Gesundheitscheck Darm.



Darmzotten: Sie sorgen für die Resorption der Nahrung.

## ? Der Darm in voller Länge

Mit einer Länge von 7,5 m ist der Darm das größte Organ im menschlichen Körper. Auf seinen Innenwände befinden sich unzählige Falten und Ausstülpungen: die Darmzotten. Durch sie erreicht der Darm eine Oberfläche von ca. 300 m<sup>2</sup> und ist somit unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Im Laufe eines Menschenlebens werden durchschnittlich 65 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Darm geschleust. Dabei werden die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe mit Hilfe von Verdauungsenzymen aufgespalten und in die Blutbahn aufgenommen.

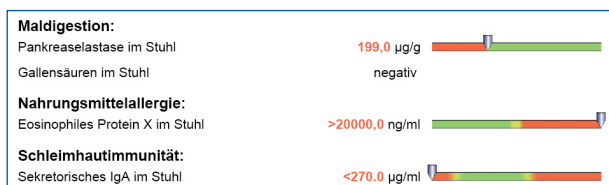
Probleme mit Darm und Verdauung gelten in der heutigen Gesellschaft als Tabuthema. Über Verstopfung, Blähungen, Schmerzen oder Durchfall wird diskret geschwiegen, selbst der Arzt wird nur selten ins Vertrauen gezogen. Dieses Schweigen kann ernsthafte Folgen haben, und viele Patienten riskieren aus reiner Verlegenheit langfristig ihre Gesundheit.

Der Gesundheitscheck Darm umfasst folgende Untersuchungen:

- Zustand der Darmflora
- Verdauungsrückstände im Stuhl (z.B. unverdautes Fett oder Eiweiß)
- mögliche Ursachen einer Fehlverdauung
- gestörte Nährstoffaufnahme, z.B. Entzündungen, Barriere-störung der Darmschleimhaut
- immunologische Schleimhautabwehr (sIgA)

## \* Das Ergebnis auf einen Blick

Mit einer einfachen Stuhlprobe, die bequem zu Hause entnommen werden kann, können Hinweise auf mögliche Ursachen der Verdauungsprobleme gewonnen werden. Je nachdem, wie der Befund ausfällt, kann gezielt und effektiv mit einer Therapie begonnen werden.



Befundbeispiel: Gesundheitscheck Darm

## + Funktion des „Bauchhirns“

Der Darm wird von mehr Nervenzellen umhüllt, als im Rückenmark vorhanden sind: über hundert Millionen. Sie sind alle vom gleichen Typ wie die Nervenzellen im Kopfhirn und bilden das so genannte Bauchhirn. Diese Tatsache erklärt auch den Ursprung der Redewendung, eine Entscheidung „aus dem Bauch heraus“ zu treffen.

Die Nervenzellen von Hirn, Bauch und Rückenmark verständigen sich mittels Hormonen und elektrischen Signalen und kontrollieren auf diese Weise die Darmfunktion. So bildet der Darm eine faszinierende Schaltstelle für Gesundheit und Wohlbefinden.