

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
Nahrungsmittelenverträglichkeiten: 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 KOLONSKOPIE	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

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