



Der Darm und seine
Untermieter

Dr. med. Verena Meier
Ausgabe Sommer 2019

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
E-Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Zum Titelbild:

Zur Identifikation von Bakterien werden die Substrate auf einer Agarplatte ausgestrichen, so dass am Schluss separiert liegende Kolonien aus einem einzelnen Bakterium entstehen. Ein runder "Fleck" ist eine solche Kolonie.
Foto einer Bakterienplatte im Labor Team-W in Goldach

Foto: Verena Meier
Darm, 3

INHALTSVERZEICHNIS

1	Legende und Definitionen	7
2	Vorwort	9
3	"Reizdarm" - ein Reizwort	10
4	Marker für Darmstörungen	12
	1 Marker im Stuhl.....	12
	2 Marker im Urin	13
	3 Marker im Blut.....	14
5	Der Weg der Speise	15
	1 Mit Kauen fängt es an	15
	2 Der Magen ist sauer	16
	3 Der Dünndarm: ein Hochleistungs-Umschlagplatz.....	18
	4 Der Dickdarm: Training vom Immunsystem	21
	5 Endstation Enddarm.....	21
	6 Die Leber: eine lebenswichtige chemische Fabrik	23
6	Verdauung hat einen Tages-Rhythmus	24
7	Das Mikrobiom	27
	1 Unser Darm ist dicht bevölkert	27
	2 Der Darm ist wie eine Blumenwiese.....	28
	3 Bakterien im Mund und im Dickdarm	29
	4 Lebewesen rund um uns herum.....	30
	5 Der Darm und VitaminK.....	31
8	Mütter und die Darmbakterien	33
9	Störungen im Mikrobiom	34
	1 Gär-Bakterien	34
	2 Pilze	35
	2.1 Pilze sind Teil des gesunden Mikrobioms	35
	2.2 Pilzarten im Darm	36
	2.3 Betrunkene auch ohne Alkohol.....	37
	2.4 Veränderungen im Immunsystem durch Pilze im Darm....	38
	2.5 Therapie von Pilz-Infektionen	40

3	Fäulnis-Bakterien	42
3.1	Therapie von Bakterien-bedingter Fäulnis im Darm.....	43
4	Das andere Gesicht der Antibiotika.....	44
5	Wenn die Ernährungsumstellung zu wenig hilft	45
10	Analyse der Stuhlbakterien	48
11	Therapie mit Bakterien (Probiotika).....	50
12	Prebiotika.....	52
13	Probleme mit Säure	54
1	Ein gesunder Magen ist sauer	54
2	Mit vollem Magen ins Bett?	54
3	Hals- Rachen- oder Brustschmerzen durch Säure.....	56
3.1	Symptome	56
3.2	Ursachen und Therapie.....	56
3.3	Tricks und Tipps bei Magensäure-Problemen.....	59
4	Magenentzündung	59
5	Dünndarm-Entzündung / Dünndarm-Geschwür.....	60
6	Medikamente	60
14	Der Reiz der Nahrungs-Ergänzungsmittel.....	61
1	Die andere Seite der Nahrungsergänzungsmittel	61
1.1	Zucker- und Zuckersersatz-Stoffe als Zusätze	61
1.2	Mineralien hemmen sich gegenseitig.....	62
1.3	Unbeabsichtigte Nahrungsergänzung.....	63
1.4	Eisen - ein Schwermetall.....	64
15	Stress im Darm	65
16	Verstopfung.....	67
1	Fehlender Schub	67
1.1	Ursachen für zu wenig Schub im Darm	68
2	Allgemeine Strategien gegen Verstopfung	70
3	Abführmittel	70
4	Ursachen suchen und behandeln	72

17	Durchfall	74
1	Akuter Durchfall	74
1.1	Infektionen durch Viren	74
1.2	Infektionen durch Bakterien	75
1.3	Therapie des akuten Durchfalls	75
2	Verlängerter akuter Durchfall.....	77
3	Chronischer Durchfall.....	77
4	Stuhlveränderungen durch Darmparasiten	78
4.1	Medikamente.....	79
18	Darmspülungen (Colon Hydro-Therapie, Colon-Lavage)	80
19	Stuhltransplantation.....	81
20	Magen-Darm-Blutungen	84
1	Nachweis von Blutungen	85
2	Auslöser für Blutungen im Verdauungstrakt.....	85
2.1	Speiseröhre	85
2.2	Magen.....	86
2.3	Oberer Dünndarm.....	86
2.4	Unterer Dünndarm	86
2.5	Dickdarm	86
2.6	Enddarm	87
3	Therapie von Blutungen im Darm	87
21	Darmentzündungen	88
1	Morbus Crohn	89
2	Colitis ulcerosa / kollagene Kolitis.....	90
3	Divertikulitis	91
22	Magen-und Darmspiegelung.....	92
23	Notsignale aus dem Darm	95