Audi BKK

Gesunder Darm.

Was in uns steckt.

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Inhalt

04
Zentrum der Gesundheit

10
Darmflora: biologische Vielfalt

12
Bloß keine Berührungsängste

14
Auf leisen Sohlen – Darmbeschwerden

16
Wenn Darmerkrankungen das Leben bestimmen

18
Mehr Schwung für Ihre Verdauung

19
Richtige Ernährung ist das A und O

22
Training für das Immunsystem

23
Darmkrebsvorsorge kann Leben retten

Darm – **(k)ein Tabuthema.**

Unsere Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab: Was und wie viel essen wir? Wie oft bewegen wir uns? Und sind wir mit uns und der Welt im Reinen? Das alles ist bekannt. Umso bemerkenswerter scheint, dass für Vitalität und Wohlbefinden ein weiterer Aspekt zunehmend an Bedeutung gewinnt: der menschliche Darm.

Locker und ungezwungen über den Darm plaudern? Sich einfach mal dazu austauschen, wie es unserem wichtigen Verdauungsorgan so geht? Das ist schwer vorstellbar. Blähungen, Verstopfung oder Reizdarmsyndrom sind kein guter Gesprächsstoff am Gartenzaun oder Mittagstisch: zu privat, zu unappetitlich. Dabei ist die Toilette der Ort, an den auch der Kaiser zu Fuß hinging. Umso erfreulicher, dass der Darm neuerdings immer populärer und salonfähig wird – samt Geräuschen und Gerüchen. Unser Verdauungsorgan fasziniert die medizinische Fachwelt mehr denn je – wobei seine Erforschung noch ganz am Anfang steht.

Unser Darm ist für unsere Gesundheit auf vielfältige Art und Weise unglaublich wichtig. Wer ihn gesund hält, tut sich selbst einen Gefallen. Warum das so ist, lesen Sie in diesem Audi BKK-Ratgeber. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns auf Wissensreise zu gehen – zum Zentrum Ihrer Gesundheit. Erfahren Sie Kurioses und Informatives über den Darm, denn der Alleskönner in uns ist nämlich weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Er trägt dazu bei, dass das Immunsystem funktioniert, und beeinflusst sogar unsere Stimmung. Lernen Sie Ihren Darm besser kennen, verstehen Sie, wie er für uns arbeitet, und nutzen Sie die Erkenntnisse für Ihre Gesundheit.

Ihre Audi BKK

Zentrum der Gesundheit.

Der Darm ist ein sensibles Organ. Wir spüren, wenn es ihm gutgeht und wann er leidet. Dass er in enger Beziehung zu vielen Leiden steht, ahnten bereits frühere Generationen. So haben sie bei der Behandlung ihr Hauptaugenmerk auf die Körpermitte gelegt.

Ist den Aussagen von Zeitzeugen und -zeuginnen des französischen Sonnenkönigs zu glauben, musste Ludwig XIV. regelmäßig abführen. Dazu nahm er auf Anraten seiner Leibärzte mehrmals täglich einen Sud aus Schlangenpulver, Weihrauch und Pferdemist ein. Was damals aus ärztlicher Sicht als Mixtur bestens geeignet schien, führt heute allenfalls zu ungläubigem Staunen.

Tatsächlich besitzen Darmbehandlungen eine lange Tradition. Schon in der Antike haben Ärzte den Darm mit Einläufen kuriert, um den Gesundheitszustand ihrer Patientinnen und Patienten zu verbessern. Paracelsus (vermutlich um 1493–1541) schien überzeugt, dass sich die wichtigsten Dinge des Lebens zwischen Anfang und Ende des Verdauungstraktes abspielen. Und im 19. Jahrhundert ermahnte Pfarrer Kneipp zu einem gesunden Lebensstil mit den Worten: „Der Tod steckt im Darm.“ Kehrt man diesen Satz um, heißt das im Klartext: Ist der Darm gesund, freut sich der Mensch!

Unser Darm – Welt voller Wunder

Magenknurren ...
... entsteht beim sogenannten wandernden motorischen Komplex. Der Dünndarm nutzt die Zeit zwischen dem Verdauen, um sich zu reinigen. Dazu entledigt er sich der Nahrungsreste, die ihm der Magen überlassen hat. Magenknurren bedeutet kein Hungergefühl, sondern signalisiert, dass der Dünndarm gerade mit anderen sinnvollen Dingen beschäftigt ist.

Magensäure ...
... aus dem oberen Verdauungstrakt neutralisiert der Dünndarm mithilfe von Bikarbonat. Eine anspruchsvolle Aufgabe, denn immerhin reicht die Konzentration des Salzsäuregehalts von 0,5 Prozent aus, um eine Rasierklinge aufzulösen.

Schleimhaut ...
... schützt den Darm vor Gräten oder Knochensplittern. Auch ein versehentlich verschluckter Kaugummi kann die Darmoberfläche dank dieses Feuchtigkeitsfilms nicht verkleben. Doch die Darmschleimhaut schützt nicht nur. Sie ist auch wichtig, um Nahrung zu verdauen und krankheitserregende Mikroorganismen daran zu hindern, in den Körper einzudringen.

Übrigens:
Stimmt die Statistik, verbringen wir drei Jahre unseres Lebens auf der Toilette.

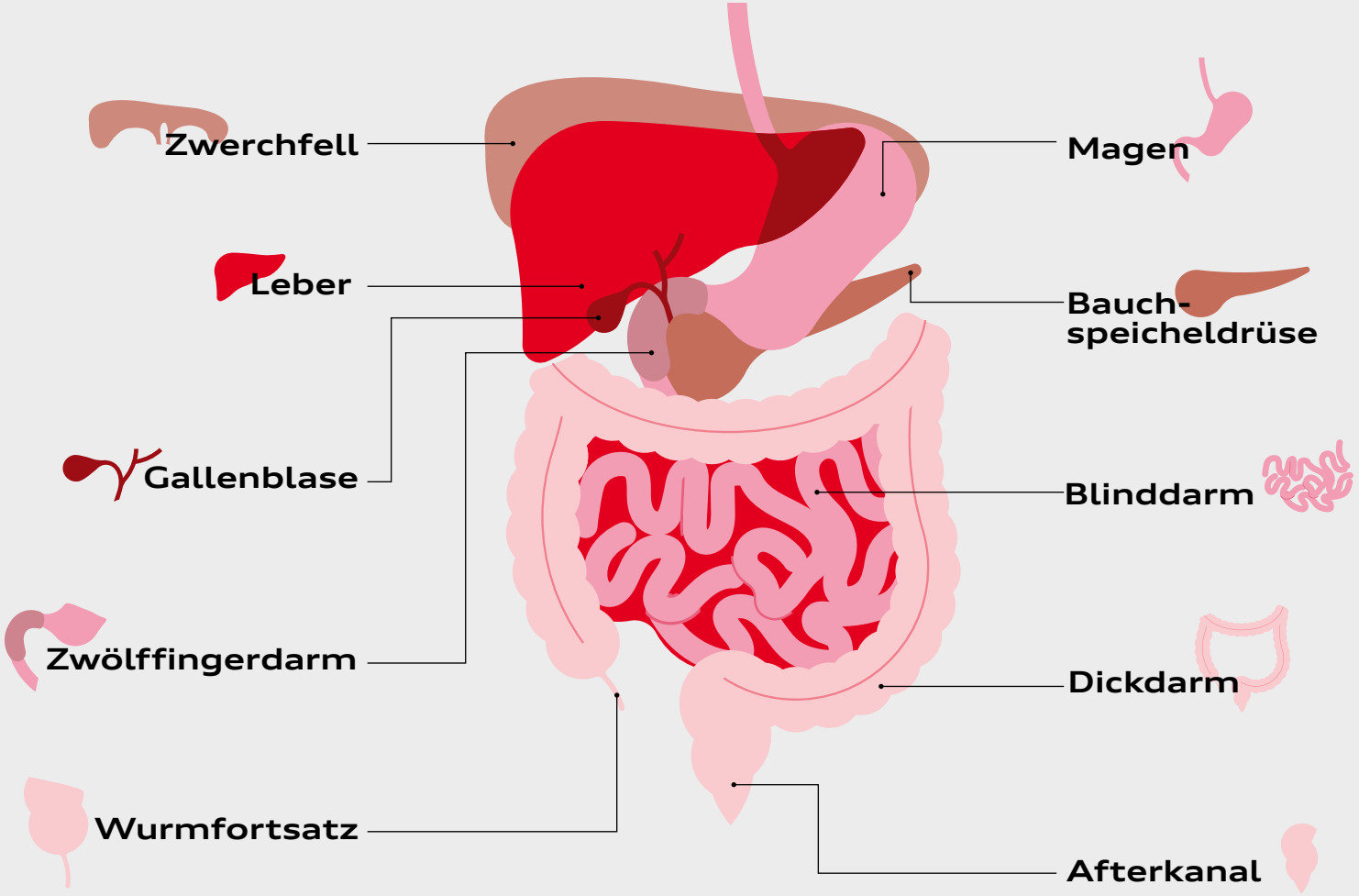
Archäologische Funde in Schottland belegen, dass es bereits vor 5.000 Jahren diese stillen Örtchen gab. Toiletten zum Sitzen, mit Wasserspülung und optimal an die Form des Gesäßes angepasst, hat es außerdem in den antiken Hochkulturen Italiens, Griechenlands, Ägyptens und Mesopotamiens gegeben.

Von Beruf Alleskönner

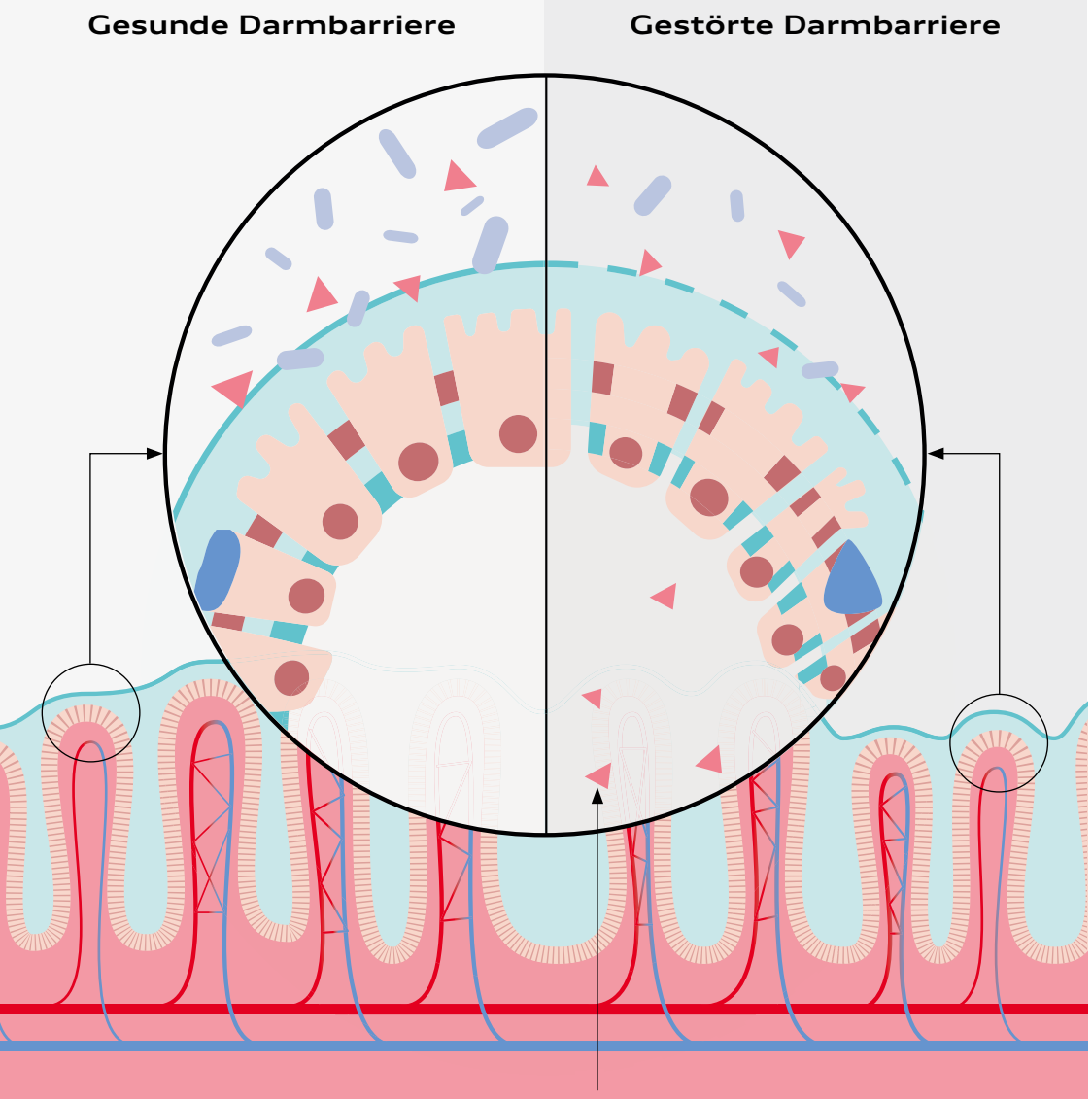
Aufregender Aufbau
Schon in seiner Anatomie ist der Darm bemerkenswert. Mehrfach gewunden und nur wenige Zentimeter im Durchmesser, können Dünndarm, Dickdarm und die zahlreichen Unterdärme insgesamt eine Länge von bis zu acht Metern erreichen. Eine erstaunliche Darmoberfläche ergänzt dieses Maß in unserem Körperinneren. Dafür verantwortlich ist der Dünndarm. Er besitzt Falten, Zotten und Mikrozotten, die in Reihen übereinandersitzen und ihn im Querschnitt wie samtige Wellen aussehen lassen. Glattgestrichen würde sich der Darm über eine Fläche von etwa 600 Quadratmetern erstrecken. Das ist mehr als bei einem Tennisplatz und macht ihn – nach der Haut – zu einem der größten Organe des Körpers.

Verdauung, Immunsystem und das sogenannte Bauchhirn geben sich im Darm ein Stelldichein. Hier sind 100 Billionen Darmbakterien, 200 Millionen Mikrozotten pro Quadratmillimeter Schleimhaut, bis zu 80 Prozent der Antikörper produzierenden Zellen und rund 100 Millionen Nervenzellen versammelt, die Informationen aus der Umwelt aufnehmen und verarbeiten. In Sachen „Körperfunktion“ ist der Darm ein wahrer Alleskönner. Und nur wenn er gesund ist, kann er seine Kompetenz auf all diesen Gebieten unter Beweis stellen.

Der Darm beginnt mit dem Zwölffingerdarm am Magenausgang und reicht bis zum Enddarm am After. Dazwischen sind Dünndarm und Dickdarm in verschiedene Unterdärme aufgeteilt. Ihre Hauptaufgabe ist es, den Nahrungsbrei in lebenswichtige Bestandteile aufzuspalten. Dazu gehören Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett sowie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und Wasser.



Die Darmbarriere



Endotoxine
Zerfallsprodukte von Bakterien, die im Menschen zahlreiche physiologische Reaktionen auslösen können (z. B. Entzündungen)

Fantastische Funktionen

Vorbildliche Verdauung
Die von den Zähnen zerkleinerten und vom Magen aufgeschlossenen Nahrungsbestandteile spaltet der Dünndarm mithilfe von Verdauungssäften in Aminosäuren, Fette und Zuckermoleküle. Seine Schleimhaut schützt ihn vor verschluckten Gräten oder Knochensplittern. Rund 90 Prozent verdaulicher Bestandteile gelangen über die Darmzotten zur Leber und ins Blut. In den Dickdarm kommt, was davon übrig bleibt. Die 100 Billionen Darmbakterien helfen bei der Verdauung. Aus dem halbflüssigen Speisebrei gewinnen sie weitere für den Körper lebenswichtige Stoffe wie Kalzium, Vitamin K sowie Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2) und Vitamin B12. Zusätzlich wird der Wasser- und Salzhaushalt ausbalanciert. Und dieser Vorgang braucht Zeit. Während im Dünndarm Nachschub angekommen ist, können bis zum nächsten Stuhlgang durchschnittlich 24 Stunden vergehen.

Starkes Immunsystem
Über die Nahrung landen Eindringlinge im Darm. Daher sitzen hier etwa 70 Prozent aller Abwehrzellen. Die sogenannten Peyer-Plaques bilden eine wichtige Verteidigungslinie. Sie fangen Viren, Bakterien und Pilze ab, leiten sie weiter und lösen eine Immunantwort aus. Für Immunzellen ist der Darm eine Art Trainingslager. Bevor Angreifer dem Körper schaden können, lernen sie, diese von körpereigenem Gewebe zu unterscheiden, harmloses Fremdmaterial wie gespendetes Blut sowie unschädliche Bakterienstämme zu erkennen und Wohltäter unseres Organismus zu verschonen. Einen weiteren Schutz bietet die mikrobielle Barriere. Natürlich vorkommende, ungefährliche Bakterien verhindern, dass sich krankmachende Keime ansiedeln und ausbreiten. Wie gut das Immunsystem funktioniert, wird also größtenteils über den Darm entschieden.

Fühlendes Bauchhirn
Die meisten Nervenzellen außerhalb des Kopfes liegen in der Darmwand. Mediziner und Medizinerinnen bezeichnen das enterische Nervensystem (ENS) als zweites Gehirn. Über die Darm-Hirn-Achse ist es mit unserem Oberstübchen verbunden und kann durch Impulse von Botenstoffen und Hormonen Emotionen, Wahrnehmung, Appetit, Übelkeit, Schmerz und Stressanfälligkeit beeinflussen.

Darmflora: biologische Vielfalt.

Kaum zu glauben, aber wahr: Die Anzahl lebendiger Mikroorganismen im Verdauungstrakt ist zehnmal höher als die Gesamtzahl menschlicher Körperzellen. So viel Leben auf engem Raum hat Folgen für uns und unsere Gesundheit.

Weiten des Universums

Das Ökosystem in unserem Darm ist noch weitestgehend unerforscht. Die 100 Billionen Bakterien leben vor allem im Dickdarm. Über ihr Wohl können wir durchaus entscheiden. Umgekehrt werden Verdauung, Immunsystem und sogar unsere Stimmung durch bakterielle Botenstoffe und Hormone beeinflusst. Haben Sie gewusst, dass die Darmflora insgesamt bis zu zwei Kilo wiegt? Und dass in einem Gramm Darminhalt mehr Bakterien stecken, als sich Menschen auf der Erde befinden? Das ist beachtlich, oder nicht? Wie diese Mikroorganismen miteinander leben, welche Gemeinschaften sie bilden und wie die ideale Zusammensetzung der Darmflora aussieht, konnte von Medizinerinnen und Medizinern bislang noch nicht beantwortet werden. Dass Darmbakterien – wie alle anderen Lebewesen – um den zur Verfügung stehenden Lebensraum konkurrieren, ist jedoch sicher.

Wissenschaftliche Grundlagen

Aus naturheilkundlicher Sicht birgt der Darm weitaus mehr Potenzial für unsere Gesundheit, als bislang angenommen wurde. Die Auffassung, dass der Tod im Darm steckt, ist seit Pfarrer Kneipp bekannt. Anscheinend hat die Darmflora aber auch beim Gewicht und bei unserer Gemütsverfassung ein Wörtchen mitzureden, wie Experimente mit Mäusen zeigen. Forschungen haben nachgewiesen, dass eine veränderte Darmflora den Stoffwechsel umgestalten kann. So wurden dünne Mäuse dick oder bewiesen in nachgestellten lebensbedrohlichen Situationen mehr Durchhaltevermögen und schütteten weniger Stresshormone aus – alles nach zuvor erfolgten Eingriffen, bei denen diesen Tieren entsprechende Darmbakterien eingepflanzt worden waren.

Darm und Antibiotika

Antibiotika wirken bei bakteriellen Erkrankungen. Sie bekämpfen unerwünschte Erreger – und verändern dadurch die Darmflora. Neben dem gewünschten Heilungseffekt werden auch nutzbringende Bakterien abgetötet. Indem die Vielfalt der Darmflora zerstört wird, ändern sich ihre Fähigkeiten. Dies kann beispielsweise Auswirkungen auf Nährstoffverwertung und Vitaminproduktion haben. Für Kleinkinder und ältere Menschen ist das von Nachteil, weil ihre Darmflora weniger stabil ist und sich nach einer Behandlung mit Antibiotika nicht so leicht erholt. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob der Aufbau der Darmflora mittels geeigneter Präparate sinnvoll erscheint.

Wussten Sie, dass …

… Darmbakterien das Gehirn und die Psyche beeinflussen können?

3 Jahre

vergehen, bis die Darmflora eines Kleinkindes einigermaßen stabil ist?

90 %

unserer Darmbewohner Bakterien sind?

… die Zusammensetzung der Darmflora so einzigartig ist wie ein Fingerabdruck?

… wenigstens die Hälfte aller Darmbakterien außerhalb unseres Körpers nicht überlebensfähig sind?

Bloß keine **Berührungsängste.**

Sie glauben, das Thema „Verdauung“ taugt nicht für einen Plausch? Schade, denn kaum ein Ablauf im menschlichen Körper hält so viele interessante Fakten parat. Wagen Sie einen Blick über den Tellerrand und sichern Sie sich Stoff für das nächste Gespräch.

Subjektives Wohlbefinden

Was oben reingeht, bahnt sich nach unten seinen Weg. In 75 Jahren passieren rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit unseren Verdauungstrakt. Damit bekommt jeder von uns die Verdauungsleistung des Darms zu spüren. Was beim Stuhlgang als „normal“ gilt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Einmal in drei Tagen bis dreimal an einem Tag, lautet die Faustregel. Entscheidend ist das subjektive Wohlbefinden. Gesund ist, was keine Beschwerden macht.

Bristol-Stuhlformen-Skala

Wie gut die Verdauung funktioniert, lässt sich anhand der Konsistenz unseres Stuhls nachweisen. Die Bristol-Stuhlformen-Skala nach Dr. Kenneth Heaton klassifiziert sieben Typen. Zu den bekannten Extremen gehört Stuhl, der nur schwer auszuscheiden, und der, der flüssig ist. Wurstartig und mit rissiger bzw. glatter Oberfläche ist die Beschaffenheit von Kot ideal, weil er dann etwa zu drei Vierteln aus Wasser besteht.

Blähungen

Es ist ganz normal, dass Luft über den Darm abgegeben wird. Jeder Mensch hat ab und zu Blähungen. Bis zu 20-mal am Tag können diese Winde entweichen. Blähungen entstehen, wenn wir zum Beispiel überdurchschnittlich viel Luft beim Essen schlucken oder aber Nahrungsmittel zu uns nehmen, die schwer verdaulich sind. Wenn unsere Darmbakterien die Nahrung zersetzen, entstehen dabei Gase.

Stuhldrang nicht unterdrücken

Der Körper will sich von Ballast befreien. Wer diesem Signal zu wenig Beachtung schenkt, riskiert langfristig Störungen. In der Hektik des Alltags, zwischen Terminen und in fremder Umgebung, ist man versucht, den Toilettengang auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Dauerhaft ist das aber keine Lösung. Der Darm kann dadurch aus seinem natürlichen Rhythmus geraten. Und Verstopfungen sind die Folge. Vertrauen Sie auf den sinnvollen Mechanismus in Ihrem Körper und unterstützen Sie ihn tatkräftig, wo und wann immer Sie können.

Richtige Sitzhaltung auf der Toilette

Manche Dinge scheinen derart selbstverständlich, dass sie ungefragt übernommen werden. Schon beim Toilettengang lohnt es sich allerdings, Gegebenes zu überdenken.

Zu den Entwicklungsschritten von Kleinkindern gehört der selbstständige Toilettengang – mit dem Erlernen der aufrechten Sitzhaltung auf der Toilette. Die meisten von uns „thronen“ wie einst der europäische Adel. Dieser soll die Hockstellung als wenig königlich empfunden haben. Die Lösung: die Sitztoilette, eine Art Thron mit Loch in der Mitte, der es möglich machte, sich vom Volk zu unterscheiden. Dass der Darm im Sitzen jedoch längst nicht so nachhaltig geleert wird, ist Fakt. Die Hocke ist tatsächlich die bessere Haltung für den Stuhlgang. Abhilfe schafft ein Hocker für die Füße, um den Knickverschluss des Enddarms zu überwinden.

Auf leisen Sohlen – **Darmbeschwerden.**

Wir sprechen kaum über unsere Verdauung. Vor allem dann nicht, wenn uns der Darm Beschwerden bereitet. Viel Stress oder hastiges Essen zum Beispiel tragen dazu bei, dass es zwickt, drückt und rumort. Mitunter passiert aber auch genau das Gegenteil, unser Darm wird träge – und das manchmal für Jahre.

Reizdarmsyndrom

Stressige Zeiten
Gerät unser Körper unter Stress, mobilisiert er seine Energiereserven, um der Situation Herr zu werden. Dies kann dazu führen, dass auch dem Darm Energie entzogen wird und er seine Leistung herunterfährt – mit Konsequenzen für die Verdauung, Schleimstoffproduktion und Durchblutung. Schwerwiegende Probleme drohen, wenn sich daraus ein Dauerzustand entwickelt. Der Mensch kann sich matt fühlen, hat Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder leidet unter Völlegefühl und Verstopfung.

Zwei Seiten einer Medaille
Dass der Königsweg oft in der Mitte liegt, beweist auch die Verdauung. Weder ein allzu aktiver noch ein träger Darm bedeuten für den Betroffenen auf Dauer etwas Gutes. Beschwerden müssen nicht permanenter Natur sein, sondern können in Abständen auftreten. Sind sie innerhalb eines Jahres insgesamt aber mindestens drei Monate feststellbar, ist vom Reizdarmsyndrom (RDS) die Rede. Liegt keine schwerwiegende Erkrankung als Ursache vor, ist ein gereizter Darm ungefährlich. Dennoch wird er zu Recht als Lebensqualität einschränkende Belastung empfunden.

Ein Reizdarm kann viele Gründe haben
Einseitige und fettreiche Ernährung, psychische Faktoren, Infektionen, Antibiotika, eine gestörte Darmbeweglichkeit oder ein überempfindliches enterisches Nervensystem kommen dafür in Frage.

Klarheit verspricht ein Arztbesuch
Heilungserfolge können sich einstellen, wenn konventionelle und alternative Methoden kombiniert werden, um den Reizdarm zu behandeln. Manchmal hilft auch schon eine Nahrungsumstellung. Neben Medikamenten aus der Apotheke haben sich in der Praxis auch Flohsamenschalen bewährt, um den Darm zu regulieren. Fachleute vermuten einen Zusammenhang mit der mangelnden Besiedlung des Darms durch bestimmte Bifidobakterien. Und auch Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Yoga oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können überstrapazierte Nerven beruhigen und für mentalen und körperlichen Ausgleich sorgen.

Unverträglichkeiten

Unverträglichkeiten bei bestimmten Lebensmitteln beeinflussen die Lebensqualität. Wie sie entstehen, kann unterschiedliche Ursachen haben. Genaue Beobachtung und eine Ernährungsumstellung wirken manchmal schon Wunder.

Problematischer Weizen
Einige Menschen vertragen das Klebereiweiß Gluten nicht, das in vielen Getreidesorten steckt. Glutenhaltige Lebensmittel lösen bei Betroffenen eine chronische Darmentzündung aus. Der Grund: Darmzotten, verantwortlich für die Nährstoffaufnahme, bilden sich zurück. Die Oberfläche des Dünndarms wird kleiner und der Körper nimmt nur noch wenige Nährstoffe auf. Es kommt unter anderem zu Durchfall, Gewichtsverlust und Magenkrämpfen.

Worunter leiden Betroffene?
- **Weizenallergie:** Der Körper reagiert überempfindlich auf das Gluten und bildet Abwehrstoffe. Dies löst schmerzhafte Symptome aus. Betroffene sollten sich glutenfrei ernähren.
- **Zöliakie:** Die Glutenunverträglichkeit ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem reagiert stark auf das Gluten und die Darmschleimhaut entzündet sich. Zöliakie lässt sich nur behandeln, nicht heilen. Wer an Zöliakie leidet, muss sein Leben lang eine Diät einhalten.
- **Weizensensitivität:** Die Forschung geht davon aus, dass bestimmte Abwehrstoffe der Pflanze die Beschwerden auslösen. Betroffene ernähren sich am besten glutenarm. Die gute Nachricht: Die Schleimhaut in ihrem Darm lässt sich wiederaufbauen.

Ob man an einer Zöliakie oder Sensitivität leidet, kann ein Bluttest oder eine Gewebeprobe zeigen.

Milch als Auslöser
Bei der Laktoseintoleranz fehlt dem Körper das Enzym Laktase. Der Milchzucker (Laktose) wird aus dem Dünndarm unverdaut in den Dickdarm geleitet und von Gas produzierenden Bakterien vergoren. Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall sind oft die Folgen, nachdem milchhaltige Lebensmittel verzehrt wurden. Ob Sie laktoseintolerant sind, zeigt ein Atemtest.

Die Dosierung macht's
Bei Zöliakie, Glutenunverträglichkeit und Laktoseintoleranz hilft es, die Ernährung eine gewisse Zeit lang umzustellen. Wer empfindlich ist, kann ausprobieren, wie hoch die für ihn verträgliche Dosis ist. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine alternative Ernährung.

Wenn Darmerkrankungen **das Leben bestimmen.**

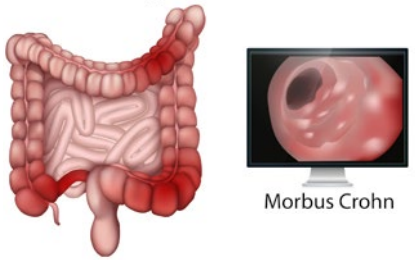
Gegen Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall ist kaum ein Mensch gefeit. In vielen Fällen lassen die Beschwerden nach einiger Zeit nach. Treten Krankheitsschübe wiederholt ohne erkennbaren Grund auf und halten sie länger an, können chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) der Grund sein.

Betroffene mit Fieber, Gewichtsverlust und Erbrechen sollten ärztliche Hilfe aufsuchen. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa werden seit Beginn des 20. Jahrhunderts vermehrt beobachtet. Und ohne dass die Ursachen bekannt sind, nehmen Krankheitsfälle schon bei Kindern und Jugendlichen kontinuierlich zu und können sogar ihr Wachstum stören.

Für die medizinische Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen ist es wichtig, entsprechende Entzündungen im Magen-Darm-Trakt zu lokalisieren und ihre Intensität zu bestimmen. Die Schwere der Krankheit hängt auch davon ab, wie häufig die Schübe auftreten und welche Komplikationen für den Patienten oder die Patientin dadurch zu erwarten sind.

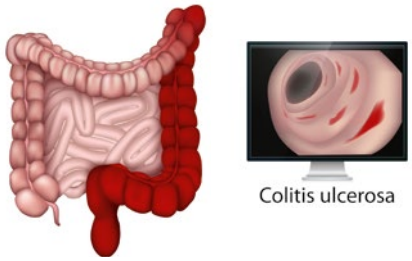
Morbus Crohn

Die Anzahl der Erkrankten in Deutschland wird inzwischen auf mehr als 400.000 geschätzt. Entzündungen des Magen-Darm-Traktes können vom Mund bis zum After auftreten. In den meisten Fällen sind der untere Dünndarm sowie der Übergang zum Dickdarm betroffen. Entzündungen treten segmental auf, das heißt, gesunde und erkrankte Schichten liegen in der Darmwand dicht nebeneinander. Im fortgeschrittenen Stadium können sich entzündete Stellen verdicken und zu Einengungen des Darms (Stenosen) bzw. Fisteln führen, die vermehrt im Bereich des Afters zu finden sind. Besteht die Gefahr, dass dadurch einzelne Darmabschnitte, Darm und Haut oder Darm und innere Organe miteinander verwachsen, verhindert eine Operation den Darmverschluss und beseitigt Fisteln, Abszesse und starke Blutungen.



Colitis ulcerosa

Nicht weniger problematisch ist die Colitis ulcerosa, die jedoch ausschließlich die Schleimhaut des Dickdarms betrifft. Ausgehend vom Enddarm breitet sich die Entzündung nach oben durch den Darmtrakt aus. Durchfälle mit Schleim- und Blutmengen werden von krampfartigen Bauchschmerzen begleitet. Wie bei Morbus Crohn kann es außerhalb des Darms zu schmerzenden und entzündeten Gelenken, entzündeten Hautstellen und Augen sowie zu vernarbenden Entzündungen an den Gallenwegen kommen. Mithilfe von Blutuntersuchungen, Ultraschall und Darmspiegelung stellt der Arzt oder die Ärztin die Erkrankung fest. Ist der Befund positiv, müssen diese Untersuchungen regelmäßig wiederholt werden, damit Ausdehnung sowie Aktivität überwacht und schwerwiegende Komplikationen wie Blutungen und Darmdurchbruch vermieden werden können.



Darmkrebsvorsorge

Abhängig von Ausmaß und Krankheitsdauer erhöhen chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa das Darmkrebsrisiko. Betroffenen wird die Vorsorge empfohlen, damit bei einer Darmspiegelung entnommene auffällige Gewebeproben mikroskopisch untersucht werden können. Dank fortgeschrittener Medizintechnik sind schon kleine Krebsvorstufen rechtzeitig zu erkennen.

Mehr Schwung für **Ihre Verdauung.**

Es gibt viele Wege, den Darm auf Trab zu bringen. Bewährt haben sich Ausdauersportarten wie Walken, Joggen oder Radfahren. Wirkungsvoll sind auch regelmäßige Spaziergänge oder die Gesundheitskurse der Audi BKK.

Unser Darm liebt Bewegung. Sie fördert die Verdauung und Stuhl kann leichter ausgeschieden werden. Beginnen Sie den Tag doch mal mit einer anregenden Morgengymnastik. Eine einfache Übung, die die Darmmuskulatur trainiert, ist der Storchenstand. Dazu treten Sie auf der Stelle und ziehen die Oberschenkel mit den Händen abwechselnd an den Bauch. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und atmen Sie tief ein und aus. Ihr Darm dankt es Ihnen mit einer guten Verdauung. Ein gesunder Darm, ein glücklicher Mensch, ein zufriedenes Leben – die Audi BKK unterstützt Sie mit abwechslungsreichen Programmen, um das Wunderwerk in Ihrer Körpermitte in Schwung zu halten.

Sanftes Ausdauertraining mag unsere Darmmuskulatur. Daher eignen sich für die Darmgesundheit Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Walken. In unserer Kursdatenbank finden Sie zahlreiche Angebote, die Ihre Verdauung in Bewegung bringen: audibkk.de/kurse

Richtige Ernährung ist **das A und O.**

Sie haben es in der Hand, Ihrem Mikrobiom im Darm auf die Sprünge zu helfen. Diese Tipps und Lebensmittel unterstützen Ihre Darmflora und Ihre Gesundheit.

- Essen Sie regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten mit zweimal täglich Gemüse als Hauptbestandteil, jeweils zusammen mit fett- und eiweißhaltigen Lebensmitteln, sowie täglich ein Sauermilchprodukt, möglichst Joghurt.
- Hilfreich sind qualitativ hochwertige Vollkornprodukte wie (echtes) Vollkornbrot, das mit einem traditionellen Sauerteigverfahren hergestellt wurde.
- Essen Sie ballaststoffreich mit Lein- und Flohsamen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sowie Sauerkraut.
- Bauen Sie Inulin in den Essalltag ein, das vor allem in Artischocken, Topinambur oder Chicorée enthalten ist.
- Verzichten Sie so gut wie möglich auf verarbeitete Lebensmittel mit Zusatz- und Aromastoffen.
- Verzehren Sie nur in Maßen rotes Fleisch, Geräuchertes und Gepökeltes, aber auch fette Käsesorten, Butter oder Schmalz.

Was die Darmgesundheit stört:

- viel Fett und gesättigte Fettsäuren
- viel Zucker und Fruktose (Fruchtzucker)
- Fast Food und Fertigprodukte etc.
- fette und eiweißreiche Ernährung mit Fleisch als Quelle
- Süßungsmittel wie Saccharin, Sucralose und Stevia
- Medikamente wie Antibiotika, Abführ- oder Schmerzmittel
- Tabak, Alkohol
- Ängste, Stress und Bewegungsmangel

Unsere Angebote zum Thema „Gesunde Ernährung“:

- Die Darm-Challenge mit Rezepten, Ernährungstipps und mehr: magazin.audibkk.de/darmgesundheit
- Informationen zu Ernährungsberatung bzw. -kursen sind in Ihrem Service-Center erhältlich (mehr dazu: audibkk.de/ernaehrungsberatung)
- Die Ernährungsbroschüre und das Ernährungstagebuch erhalten Sie im Service-Center oder unter audibkk.de/mediencenter

Gesund essen, Krankheiten lindern

Ausgewogene Ernährung bewirkt viel. Sie macht nicht nur unseren Darm glücklich, der ganze Körper profitiert und wird stark gemacht. Bestimmte Krankheiten entstehen erst gar nicht, andere lassen sich mit gesunder Kost lindern.

Wie groß der Einfluss unserer Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden ist, spüren wir schon an kleinen Dingen. Wir essen zu viel Zucker und der Magen streikt. Eine üppige Mahlzeit mit fettigen Speisen löst Übelkeit und Durchfall aus. Das ist alles kein Beinbruch, passiert es selten. Wer jedoch über lange Zeit seine Ernährung kaum beachtet, kann krank werden oder vorhandene Krankheiten verschlimmern. Die gute Nachricht: Wir können mit gesunder Ernährung gegensteuern.

Beispiele dafür, was Ernährung bewirkt bei ...

... Hautkrankheiten:
Sie leiden an entzündlichen Krankheiten wie Schuppenflechte (Psoriasis) oder Neurodermitis? Dann helfen Ihnen bestimmte Lebensmittel dabei, Ihren Körper zu stärken. Hilfreich sind Gemüse, frische Kräuter, Vollkorngetreide, eiweißreiche Lebensmittel aus pflanzlichen Quellen, hochwertige pflanzliche Öle und zuckerarmes Obst. All das sorgt für eine gesunde Darmflora, die wichtig ist im Kampf gegen Entzündungen im Körper.

... Krankheiten der Gelenke:
Bei Gicht – einer Störung des Harnsäurestoffwechsels – spielt der Lebensstil für den Ausbruch eine wichtige Rolle. Übergewicht, wenig Bewegung und hoher Fleischkonsum fördern die Krankheit. Der Harnsäurespiegel im Blut steigt, Harnsäure lagert sich als Kristalle in Gelenken oder Geweben ab und die Gelenke entzünden sich schmerzhaft. Auf Ihrem Speiseplan sollte viel Gemüse stehen. Essen Sie nur selten Fleisch, Innereien, Fisch, Hefeextrakte und Hülsenfrüchte, denn sie enthalten viel Purin, einen Stoff, der Gicht fördert. Alkohol und Fruchtzucker (Fruktose) schaden Ihnen ebenso. Fruktose steckt in Obst, Softdrinks und Fertigprodukten. Eine andere schmerzhafte, entzündliche Gelenkerkrankung ist Arthrose, der Verschleiß des Gelenkknorpels. Ihr Erfolgsrezept: eine pflanzenbetonte, fleischarme Kost mit Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzenölen sowie Obst, Gemüse und Kräuter.

... Diabetes (Typ 2):
Ein gesunder Lebensstil kann die Insulinresistenz und den Diabetes rückgängig machen. Mit der richtigen Ernährung senken Sie Ihren Blutzucker. Dazu meiden Sie am besten Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel stark beeinflussen, beispielsweise Produkte mit vielen Kohlenhydraten, insbesondere Weißmehlprodukte und Zucker. Hilfreich sind dagegen Lebensmittel mit gefäßschützender Wirkung, diese enthalten zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Mit viel Gemüse und Vollkornprodukten erhöhen Sie zudem den Ballaststoffanteil: gut für Ihren Darm.

... Osteoporose:
Sie bauen mit einer guten Osteoporose-Ernährung bis ins hohe Alter Knochenmasse wieder auf. Dafür ist eine ausgewogene Kost mit Gemüse und Obst wichtig. Kalzium stellt einen Grundbaustein des Knochens dar, daher sollten Sie täglich 1.000 Milligramm aufnehmen. Topquellen sind: Milchprodukte, vor allem Käse, Gemüse- und Obstsorten, wie Brokkoli und Brombeeren, Sojaprodukte und kalziumreiches Mineralwasser.

Gesund leben verhindert Krankheiten

Einige Erkrankungen entstehen erst durch eine wenig ausgewogene, fettreiche und nährstoffarme Ernährung.

Die bekanntesten sind:
- Übergewicht/Adipositas
- erhöhte Blutfettwerte
- diverse Herz- und Gefäßkrankheiten inklusive Bluthochdruck
- Typ-2-Diabetes
- Osteoporose

Für einen gesunden Lebensstil müssen Sie keine ausgefeilten Diäten befolgen. Es reicht, wenn Sie abwechslungsreich essen, viel Gemüse sowie Vollkornprodukte und in Maßen Fleisch verzehren. Frische Kost und wenige Fertiggerichte sorgen für die schlanke Linie genauso wie geringer Verzehr von Alkohol und Süßigkeiten. Lassen Sie es sich schmecken und genießen Sie in Ruhe Ihr Essen. Wenn Sie dann noch Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag bringen, haben Sie viel erreicht, damit Sie gesund bleiben. Nicht nur Ihr Darm wird es Ihnen danken.

Audi BKK Leistung

In unserem Online-Magazin finden Sie zudem leckere Rezepte für Ihre Darmgesundheit: magazin.audibkk.de/rezepte-darmgesundheit

Früh übt sich: **Training für das Immunsystem.**

Von Anfang an eine gesunde Darmflora und ein starkes Immunsystem. Was Sie als Eltern tun können, um schon Ihren Kleinsten eine wertvolle Vorbereitung auf das Leben mitzugeben.

- Schon das Stillen fördert die Darmflora der Kleinen, stärkt sie gegen Krankheitserreger und hilft dem Immungleichgewicht. Aber auch Fläschchennahrung sorgt für eine Besiedelung mit wichtigen Darmbakterien.
- „Dreck reinigt den Magen.“ In dieser Redewendung steckt ein Körnchen Wahrheit. Eine keimfreie Umgebung schadet dem Baby eher. Ein gesundes Mittelmaß an Hygiene dagegen sorgt dafür, dass sich ein gesundes Darmbiom aufbauen kann. Die Wohnung muss zum Beispiel nicht staubfrei sein. Wichtig ist es, regelmäßig Bad und Küche zu reinigen.
- Ständiges Händewaschen ist nicht nötig, sinnvoll aber nach dem Toilettengang und nach Bus- und Bahnfahrten.
- Möglichst viel in der Natur sein, das stärkt die Abwehrkräfte. Eltern, die ihrem Kleinkind etwas Gutes tun wollen, lassen es in den ersten Lebensjahren so oft wie möglich im Wald, auf der Wiese und mit Tieren spielen. Dabei schluckt es Erde oder lutscht an einem Ast? Kein Problem – das frühkindliche Immunsystem wird trainiert, indem es in Kontakt mit unterschiedlichen Mikroorganismen kommt.

Darmkrebsvorsorge kann Leben retten.

Die Diagnose Darmkrebs ist eine ernste. Dennoch ist er heutzutage behandelbar und in über 90 Prozent der Fälle sogar heilbar. Dabei spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle.

Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Darmkrebsrisiko. Verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl kann ein erstes Anzeichen sein. Darmkrebs ist vermeidbar, sofern die zumeist harmlosen Vorstufen, Polypen oder Adenome, rechtzeitig erkannt und entfernt werden. Austastung des Mastdarms, Stuhltest und Darmspiegelung sind wichtige Vorsorgeuntersuchungen, die Audi BKK Versicherte ab 50 daher regelmäßig wahrnehmen sollten. Bedenken Sie: Sämtliche Vorsorgemaßnahmen sind schmerzfrei und überaus risikoarm. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit zu erhalten. Ab dem 50. Lebensjahr laden wir Sie alle fünf Jahre zum Darmkrebs-Screening ein und informieren Sie darüber.

Extraleistung: Darmkrebsvorsorge ab 35 Jahren mit Care Diagnostica
Mit der richtigen Vorsorge sind Darmkrebserkrankungen vermeidbar bzw. gut behandelbar, Todesfälle können vermieden werden. Deshalb bieten wir Ihnen bereits fünfzehn Jahre vor dem gesetzlichen Anspruch an, sich bei der zusätzlichen* Darmkrebsvorsorge einzuschreiben. Den Test auf okkultes Blut im Stuhl (IFOB-Test) führen Sie einfach zu Hause durch und schicken ihn an Care Diagnostica zurück. Sobald der Test ausgewertet wurde, erhalten Sie das Ergebnis schriftlich – inklusive der weiteren Empfehlung. Fordern Sie jetzt Ihr persönliches Testset an unter audibkk.de/darmkrebstest

Darmkrebs ist vermeidbar! Die Audi BKK übernimmt die Kosten für die folgenden Vorsorgeuntersuchungen:

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Anmerkungen
Darmkrebsvorsorge	ab 50 Jahren	Frauen und Männer	zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alternativ alle zwei Jahre einen Stuhltest	› gezielte Beratung › zwei Koloskopien im Zehnjahresabstand oder alle zwei Jahre Stuhltest*
Darmkrebsvorsorge mit „Care Diagnostica“	ab 35 Jahre	Frauen und Männer	jährlich	› iFOB-Test für zu Hause › Care Diagnostica wertet Proben aus, sendet das Ergebnis zu

***Hinweis:** Nehmen Frauen und Männer das Angebot zur Darmspiegelung erst ab einem Alter von 65 Jahren wahr, besteht Anspruch auf eine Früherkennungs-Darmspiegelung. Wer sich zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung gegen eine zweite entscheidet, kann stattdessen einen Stuhltest durchführen. Bei auffälligen Stuhltests besteht außerdem immer ein Anspruch auf eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung.

Sie haben noch weitere **Fragen?**

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter 0841 887-887 (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon unsere **Service-App?**

Anträge und Dokumente entspannt einreichen, persönliche Daten flexibel verwalten, Postfach oder Bonusprogramm digital nutzen – mit unserer Service-App können Sie alles Wichtige rund um die Uhr mit wenigen Klicks erledigen. Weitere Infos unter:
www.audibkk.de/serviceapp

Einfach QR-Code scannen und anmelden!

Zentrale Postanschrift:
Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt

Stand: Juni 2025

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Für die Produktion wurde FSC-zertifiziertes Papier eingesetzt.

Bildnachweise:
Titel: istock.com/Yazgi Bayram,
S. 13: istock.com/Mintra Kwthijak,
S. 15: istock.com/ridvan_celik,
S. 16: istock.com/sutlafk, S. 17:
adobe.stock.com/bilderzwerg,
S. 18: istock.com/AleksandarNakic,
S. 21: unsplash.com/Jason Briscoe,
S. 22: istock.com/FG Trade

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12242-2506-1001