

Darmfunktionsstörungen

darunter versteht man, dass diejenige Funktion der Verdauungstätigkeit von Magen, über Dünndarm zu Dickdarm, die man von sich gewohnt ist, nicht mehr so arbeitet.

Dass man also mehr weichen Stuhlgang oder Verstopfung hat, mehr Gasbildung oder Bauchschmerzen, Krämpfe oder Aufstoßen. Natürlich kann man schon jahrelang Probleme haben, an die man sich gewöhnte, aber jeder empfindet oder weiß, wie es bei sich oder im Allgemeinen sein soll.

Leider können solche Störungen auch zu Veränderungen der Haut, zu Gelenkschmerzen, zu Kopfschmerzen oder Gedächtnis- und/oder Konzentrationsstörungen führen (Bauch-Hirn-Achse). Deshalb sollten diese Auffälligkeiten ebenfalls berichtet werden.

Falls noch keine eingehende internistische Untersuchung durchgeführt wurde, ist ein Ultraschall des Bauches, eine Magen-Darm-Spiegelung und Blutuntersuchungen unerlässlich, um nichts zu versäumen.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind Darmentzündungen, **Gastritis** ist Magenschleimhautentzündung und Tumore des Magens und des Dickdarms sollten ab dem 50. Lebensjahr, auf jeden Fall zwischen 60 und 65 stattfinden, wenn man für sich verantwortungsvoll umgehen möchte.

Behandlungsmöglichkeiten: zunächst sollte man seine eigene Ernährung in Frage stellen, wobei bei einigen Menschen zu viel Ballaststoffe nicht gut verdaut werden, bei vielen Patienten eine Unverträglichkeit gegenüber Back- und Teigprodukte, also Brot, Brötchen, Kuchen und Nudeln vorliegt. Dabei denkt man immer an Gluten, an Histamin oder bei Obst an Fruktose oder bei Milch an Laktose. Aber es sind auch die Zusatzstoffe in Nahrungsmittel, die zu Reizdarmsyndrom, Magenschleimhautentzündung (Gastritis) oder Dünn- oder Dickdarmfehlfunktionen führen können.

Pflanzliche Arzneien und Probiotika können versuchsweise ohne Probleme versucht werden. Ansonsten läßt man eine Stuhlprobe auf Blut, M2Pk, Helicobacter pylori und Darmbakterien, Pilze und/oder Wurmbefall untersuchen.

Allerdings ist die Anamnese des Essverhaltens, der Stuhlsituation und anderer Problembereiche ganz wichtig, um schnell und sicher eine Verbesserung zu erzielen.