

# Top-Ärzte in Rhein-Neckar

## Wie bleibt mein Darm gesund?

Sechs Meter misst der aufgekäuerte Verdauungsschlauch vom Zwölffingerdarm bis zum Ausgang am Mastdarm. Der Darm ist eine hochleistungsfähige Chemie-Fabrik, holt auch noch das Letzte an lebenswichtigen Nährstoffen aus der Nahrung.

Leider ist er auch hochempfindlich und störanfällig. Meist schlägt er mit Blähungen, Durchfall oder Verstopfung Alarm. Die schlimmste Darmerkrankung ist aber Krebs. Daran erkranken in Deutschland jedes Jahr 70 000 Menschen, 30 000 sterben. Rechtzeitig erkannt, ist Darmkrebs heilbar.

### Sind Blähungen oder Verstopfungen gefährlich?

Solche Verdauungsstörungen sind meist harmlos. Blähungen entstehen oft durch verschluckte Luft oder blähendes Essen. Manchmal steckt Mangel an Verdauungsenzymen oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeit dahinter. Das lässt sich mit Blut-Checks abklären.

Von Verstopfung sprechen Ärzte erst, wenn der Stuhlgang seltener als dreimal pro Woche kommt. Untersuchungen mit Ultraschall und Endoskop zeigen, ob ernste Ursachen vorliegen.

### Warum schlägt Stress auf den Darm?

Der Darm steht über Nervenfasern und Signalstoffe in Kontakt mit dem Gehirn. Wenn Signalstoffe die Meldung „Stress“ überbringen, reagiert er nervös und wird selbst hektisch aktiv.

Bei jeder 6. Frau und jedem 12. Mann ist der Darm ständig überreizt. Bauchschmerzen, unregelmäßiger Stuhlgang, mal Verstopfung, mal Durchfall sind typisch für Reizdarm. Die Diagnose erfordert vom Arzt

geradezu detektivischen Spürsinn, um die richtige Therapie auszuwählen.

### Wann muss ich zur Darmspiegelung?

Empfohlen wird die Koloskopie ab dem 45. Lebensjahr, dann noch mal nach zehn Jahren. Die Kassen zahlen die Untersuchung. Keine Angst: Die Untersuchung wird heute auf Wunsch im Dämmer Schlaf ge-

macht, dabei spürt man nichts. Zwischen 50 und 55 Jahren bezahlt die Kasse einmal im Jahr für einen Stuhltest auf verstecktes Blut („okkultes Blut“).

In jedem Fall vom Arzt untersuchen lassen – egal in welchem Alter: wiederkehrende oder länger anhaltende Verdauungs-Beschwerden, Blut im Stuhl, starke Schmerzen beim Stuhlgang.

## BILD-Lexikon In unserem Leben verdauen wir 30 Tonnen Nahrung

Auf der Innenfläche des Dünndarms könnte Tommy Haas locker ein Tennis-match spielen. Wenn man die Millionen fingerförmigen Ausstülpungen (Darmzotten) im fünf Meter langen Darm-schlauch ausbreiten würde, ergäbe das eine Fläche von 300 Quadratmetern.

→ Der Darm ist „intelligenter“ als das Herz und enthält mehr Nervenzellen als das Rückenmark. Nach dem Gehirn (20 Milliarden Nervenzellen) besetzt der Darm (100 Millionen) die meisten Nervenzellen im Körper. → Im Darm werden auch Stoffe gebildet, die unsere Stimmung be-

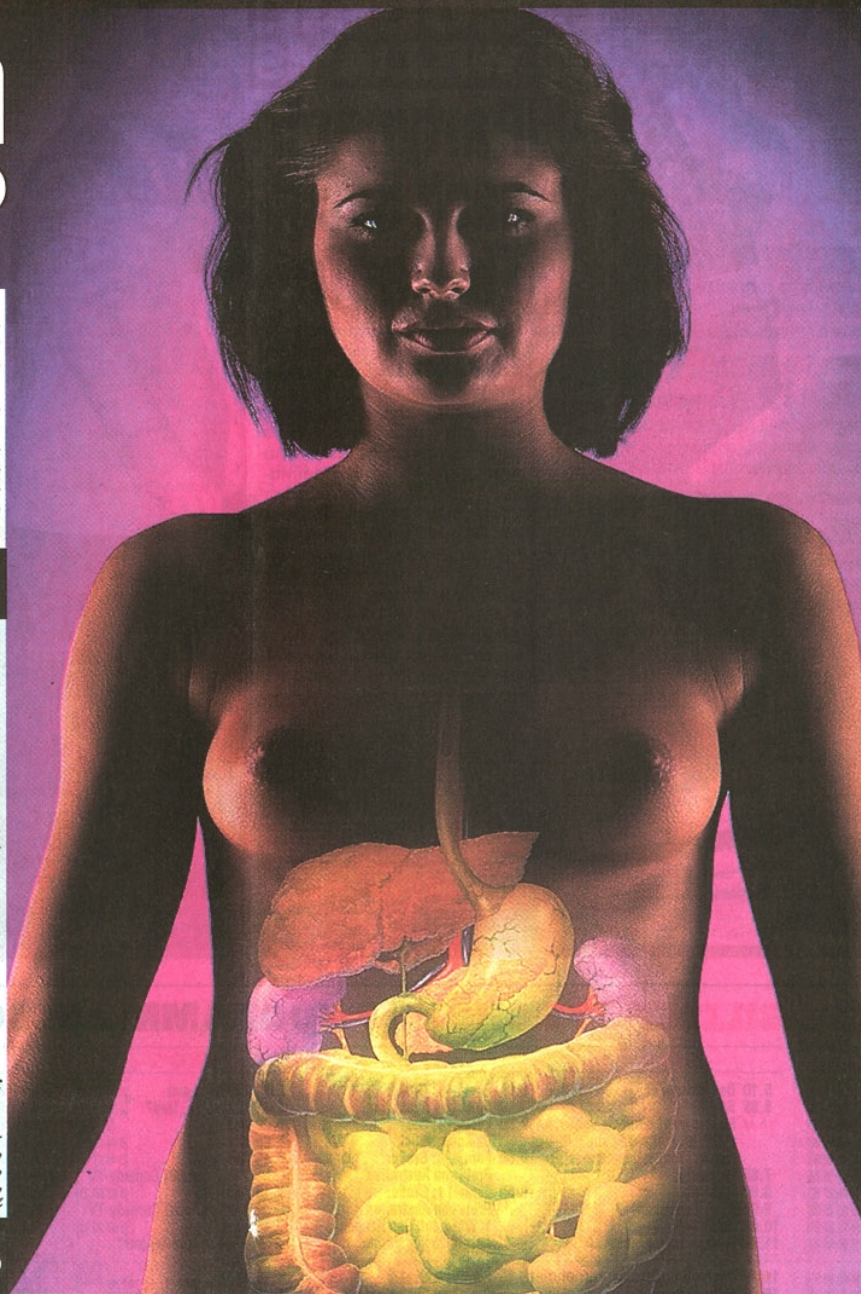
einflussen: Dopamin und Serotonin. Forscher vermuten, dass diese Botenstoffe auch fürs „Bauchgefühl“ verantwortlich sind.

→ Ohne die Hilfe von Enzymen würde die Verdauung einer Durchschnitts-Mahlzeit sechs Monate dauern. Erst die Enzyme zerlegen die Nahrung in so winzige Bestandteile, dass sie die Darmwände passieren und ins Blut aufgenommen werden können.

→ Im Laufe eines Menschenlebens passieren 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit den Darm. → Durchschnittlich 24 Stunden reist die Nahrung durch Magen und die verschiedenen

Darmabschnitte, bis sie verdaut ist: Vier Stunden Stopp im Magen, sechs Stunden im Dünndarm, je sieben Stunden im Dick- und im Mastdarm – danach wird alles Unverdauliche ausgeschieden. Am schnellsten werden Kohlehydrate zerlegt, Fette brauchen am längsten. → In der Darmschleimhaut sitzen über 70 Prozent der Immunzellen des Körpers – der Großteil unseres Immunsystems. Sie sollen Erreger vernichten, die sich mit der Nahrung in den Körper schmuggeln.

Redaktion: Dr. Christoph Fischer, Dorian Rätzke, Jessica Fryson, Yasmin Kurtz



### Niedergelassene Ärzte

#### Prof. Dr. Andreas Sieg



Facharzt für Gastroenterologie  
Schwerpunkte: Magen-Darm-Lebererkrankungen, Magen-Darmspiegelungen nach der Methode der „Sanften Endoskopie“, Darmkrebsvorsorge  
Römerstr. 7, 69115 Heidelberg

Tel. 06221/6599931  
www.praxis-sieg.de

#### Dr. Lukas Schwake



Facharzt für Gastroenterologie  
Schwerpunkte: Magen-Darm-Lebererkrankungen, Magen-Darmspiegelungen nach der Methode der „Sanften Endoskopie“, Darmkrebsvorsorge  
Römerstr. 7, 69115 Heidelberg

Tel. 06221/6599931  
www.praxis-sieg.de

#### Prof. Dr. Heiner Kramer



Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Hepatologie-Koloproktologie-Ernährungsmedizin  
Praxis für Gastroenterologie und Ernährungsmedizin am Enddarmzentrum Mannheim  
Bismarckplatz 1, 68165 Mannheim

Tel. 0621/40 10 11  
Fax. 0621/40 10 12  
www.magendarm-zentrum.de

#### Dr. Thorsten Schlenker



Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie  
Schwerpunkte: Magenspiegelung, Darmspiegelung, Vorsorgekoloskopie, Polypektomie, Narkosemöglichkeit, Leber-, Galleerkrankungen, Innere Medizin

Kurfürstenanlage 34, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221/65 11 77  
Fax. 06221/65 11 799

#### Dr. J. Thomas Schmidt



Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie  
Schwerpunkte: Magenspiegelung, Darmspiegelung, Vorsorgekoloskopie, Polypektomie, Narkosemöglichkeit, Leber-, Galleerkrankungen, Innere Medizin

Kurfürstenanlage 34, 69115 Heidelberg  
Tel. 06221/65 11 77  
Fax. 06221/65 11 799

**Hinweis: Diese Ärzteliste kann natürlich nicht vollständig sein. Wir zweifeln die Qualifikation der nicht genannten Ärzte und Kliniken nicht an!**

**Montag in BILD Wie finde ich im Rhein-Neckar-Dreieck einen guten HNO-Spezialisten?**