

Beschwerden der Verdauungsorgane sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Fast jeder Fünfte in Deutschland hat damit zu tun. Hunderttausende leiden unter Sodbrennen und Magenbeschwerden. Über 60.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs. Viele klagen über Reizmagen oder Reizdarm, über Gallensteine oder erhöhte Leberwerte. Für alle bedeutet dies einen beträchtlichen Verlust an Lebensqualität.

Magen und Darm: Funktionen und Beschwerden

Magen und Darm sind wichtige Bestandteile des Verdauungskanals, auf die wir nur aufmerksam werden, wenn sie nicht funktionieren und uns irgendetwas auf den Magen schlägt. Unsere zivilisierte Lebensweise trägt leider nicht dazu bei, dass wir Magen und Darm die Arbeit leichter machen – **Büroarbeit, Fast food und wenig Bewegung führen zu typischen Beschwerden wie Verstopfung; daneben ist Darmkrebs neben Brustkrebs und Lungenkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung in Deutschland.**

Der Verdauungstrakt

Zum Verdauungstrakt des Menschen **gehören alle Organe, die Nahrung aufnehmen, zerkleinern, weiterbefördern, die Nahrung in ihre Bestandteile zerlegen und aufnehmen.** Nach **Mund, Rachen und Speiseröhre** ist der **Magen** das nächste Organ mit vielfältigen Aufgaben. Magensäure und eiweißzersetzende Enzyme beginnen mit der Verdauung von Proteinen, der saure Magensaft tötet fast alle Bakterien ab und alle festen Nahrungsbestandteile werden solange im Magen behalten, bis sie mit Saft vermischt und verflüssigt sind. Dann gelangt der Brei in den **Darm**.

Im **ersten Darmabschnitt** (Zwölffingerdarm) werden **Gallen- und Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit** hinzugefügt – jetzt kann die Fettverdauung beginnen. Im **nächsten Dünndarmabschnitt** kommt es zur **Aufnahme der Nährstoffe**, denn später im **Dickdarm** wird **nur noch Flüssigkeit und darin gelöste Elektrolyte aufgenommen.** Während des täglichen Verdauungsvorgangs gelangen circa zehn Liter Flüssigkeit in den Darm (durch Trinken, Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeicheldrüsensekret, Darmsäfte), die im Darm wieder aufgenommen werden müssen – wenn dieses System gestört ist, droht Durchfall und Austrocknung.

Magen-Darm-Beschwerden

Einige sehr häufige Erkrankungen des Verdauungssystems kennen wir alle aus eigener Erfahrung. Sie verursachen einige Tage Unwohlsein, sind jedoch mit Hausmitteln, Bettruhe und viel Flüssigkeitsaufnahme in den Griff zu bekommen. **Magen-Darm-Beschwerden sind äußerst vielfältig**, weisen verschiedene Symptome auf und **kommen oft in Kombination vor.** Sehr selten hat jemand nur Schmerzen oder nur Durchfall als alleinige Symptome. **Häufige Beschwerden und Symptome sind Schmerzen, Druck- oder Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen von Mageninhalt oder Blut, Blähungen, Durchfall, Verstopfung.** Auch als Symptome auftreten können **Schluckauf, ein brennendes Gefühl, Blut oder Schleim im Stuhl und andere Stuhlveränderungen.** Anders sieht es aus, wenn sich keine Besserung einstellen will – **bei hartnäckigen Magen-Darm-Infekten mit Fieber (Hinweis auf Darminfektion), einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis) oder einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür sollte man auf professionelle Unterstützung zurückkommen.**

Chronische Erkrankungen

Chronische Beschwerden lassen an ein **Reizdarmsyndrom oder einen Reizmagen** denken, auch **Laktoseintoleranz** (Milchzuckerunverträglichkeit) und **Nahrungsmittelallergien** sind häufige Erkrankungen, die sich mit **wiederkehrendem Durchfall nach dem Essen bestimmter Speisen bemerkbar machen**. Seltener sind **Morbus Crohn**, die **Zöliakie** (einheimische Sprue) oder auch eine Systemerkrankung wie die **Porphyrie**. Auch **Essstörungen** führen über das unnatürliche Essverhalten zu anhaltenden Magen-Darm-Beschwerden.

Akute Erkrankungen

Bei einigen Erkrankungen verbietet es sich, einige Tage abzuwarten, ob es nicht wieder von allein besser wird – **allerdings sind die Beschwerden dieser Krankheitsbilder oft so dramatisch, dass niemand auf die Idee kommen würde, einfach mal abzuwarten**. Der Fachmann spricht vom Akuten Abdomen und meint damit Krankheiten, die plötzlich auftreten und ohne Behandlung lebensbedrohlich sein können: **Magenbluten**, eine **Blinddarmentzündung**, ein **Darmverschluss (Ileus)** oder auch eine **Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)** müssen hier genannt werden – letztere liegt zwar nur in der Nähe von Magen und Darm, beeinträchtigt diese bei Entzündung aber stark.

Mit Blut oder Schleim im Stuhl machen sich Divertikel, Hämorrhoiden oder auch Darmkrebs bemerkbar, gerade letzterer kann aber auch lange ohne sichtbare Zeichen wachsen – darum ist die alljährliche Darmkrebsvorsorge so wichtig

Ernährung, Bewegung, Krebsvorsorge

sind die **drei wichtigsten Eckpunkte** für ein gesundes Magen-Darm-System.

- **Ballaststoffreiche Ernährung** mit einem hohen Gemüse- und Obstanteil hält die Verdauung in Schwung und ist als Schutz vor Krebs und Divertikel-Erkrankungen anerkannt. Gerade Ernährung wird inzwischen als wichtiger Faktor bei der Krebsentstehung gewertet.
- **Ausreichende Bewegung** unterstützt den Darm bei seiner täglichen Arbeit. Außerdem sind **Bewegungs- und Entspannungsübungen** bei stressbedingten Erkrankungen wie Gastritis oder Reizdarm Balsam für Seele und Magen.
- Die **Krebsvorsorge** – ein heikles Thema. Darmkrebs ist häufig, wird meist leider zu spät erkannt und könnte doch oft frühzeitig behandelt oder sogar geheilt werden – wenn die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen besucht würden! Leider nehmen jedoch nur jeder sechste Mann und jeder zweite Frau die Früherkennungsmaßnahmen wahr.

Hausmittel gegen Magenschmerzen

- **Kräutertees**: Koriander, Kamille, Basilikum Blätter, Kümmel, Fenchel, Ingwer, Anis und Melisse beruhigen den Magen und den Verdauungstrakt und lassen sich je nach Belieben zu Teekreationen verarbeiten oder als fertige Teemischungen kaufen.
- **Wärme**: Eine Wärmflasche auf dem oberen Bauch kann Magenschmerzen vertreiben.
- **Regelmäßige Mahlzeiten**: Essen Sie zu festen Zeiten, vermeiden Sie üppiges Schlammern und versuchen Sie, nicht ständig zwischendurch etwas zu knabbern.
- **Verzicht auf Süßes**: Versuchen Sie, sich möglichst zuckerfrei zu ernähren.
- **Stilles Wasser**: Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser aus
- **Magendübler**: Artischockensaft, frischer Kohlsaft oder ein kleiner Magenbitter nach einer schweren Mahlzeit erleichtern die Verdauung.
- **Sanddorn**: Dreimal am Tag ein halber Teelöffel Sanddorn aus der Apotheke hilft gegen Magenkrämpfe
- **Essigwickel**: Essig in eine Schüssel heißes Wasser geben und ein Handtuch eintauchen. Das ausgewundene Tuch für eine Viertelstunde auf den Bauch legen.

- **Kartoffeln:** Essen Sie Kartoffelsuppe oder frischen Kartoffelbrei.

Vorbeugung von Blähungen:

- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. So gelangt weniger Luft in Ihren Magen, die Nahrung wird gut mit Speichel versetzt, was Ihrem Magen schon mal etwas Arbeit abnimmt.
- Nehmen Sie besser viele kleine Mahlzeiten zu sich und nicht wenige große, so wird jeder Essensvorgang besser verdaulich.
- Meiden Sie blähende Speisen, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin. Probieren Sie aus, was bei Ihnen blähend wirkt. Nicht jeder Mensch reagiert auf Linsen, Erbsen, Bohnen mit unangenehmen Körperausdünstungen. Manchmal wird auch frisches Vollkornbrot nicht vertragen oder Hefengebäck.
- Statt rohem Gemüse probieren Sie besser gekochtes, so werden häufig mehr Lebensmittel vertragen.
- Maßvolle körperliche Bewegung beugt Blähungen vor und hilft auch, sie wieder zu vertreiben. Der kurze Spaziergang nach dem Essen hilft beim Weitertransport des Nahrungsbreis.

Weitere Informationen: www.gastro-liga.de

Einen Ratgeber für verschiedenen Verdauungskrankheiten erhalten Sie unter: <https://www.gastro-liga.de/ratgeber/>