

Magen und Darm in Aufruhr

Aus heiterem Himmel fühlt man einen dumpfen Druck in der Magengegend. Liegt es am kalten Eis oder am Streit mit dem Kollegen? Woher kommen **Magen-Darm-Beschwerden?**



© Colleen Butler / www.iStockphoto.com

Als 1982 John Robin Warrens und Barry Marshalls Entdeckung des Bakteriums *Helicobacter pylori* in der Magenschleimhaut die Welt aufhorchen ließ und später sogar mit dem Nobelpreis bedacht wurde, ahnte man noch nicht, dass diese Ursache eine der häu-

figsten chronischen bakteriellen Infektionen ist. Informationen hierzu finden Sie unter www.wikipedia.org/wiki/Helicobacter_pylori. Über Magengeschwüre und begleitende Themen verschaffen Sie sich einen Überblick bei www.wikipedia.org/wiki/Magengeschw%C3%BCr.

Grübeln, Stress und Ärger sind sehr oft die Ursache für Aufruhr von innen, weil Emotionen und Reaktionen des Körpers untrennbar miteinander verbunden sind. Das Resultat ist nicht selten ein Magengeschwür oder ein Reizdarm. Lesen Sie mehr darüber auf www.wikipedia.org/wiki/Reizdarmsyn

drom. Auch auf www.medi-zinfo.de/gastro/reizkolon.shtml erhalten Sie eine Vielzahl interessanter Informationen.

Ernster wird es bei Lebensmittelvergiftungen. Finden Sie heraus, was Ihre Kunden zu sich nahmen und ob sie zuhause oder auswärts aßen. Hilfreiche Tipps zu Symptomen, Ursachen und Behandlung sowie ein paar „Anekdoten“ zum Thema finden Sie auf www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Verletzungen/Lebensmittelvergiftung.

Magen-Darm-Grippe Erste, eher unspezifische Symptome sind fast immer Übelkeit, Bauchschmerzen und -krämpfe. Kurz darauf folgen Erbrechen und Durchfall. Viele Magen-Darm-Erkrankungen lassen sich durch eine entsprechende Ernährung gut in den Griff bekommen. Dies ist bei den entzündlichen Darmerkrankungen schwieriger. Auf eine nährstoffreiche Ernährung sollten Betroffene aber stets achten. Interessante Texte zum Thema finden Sie auf www.pharmazie.com in der kostenlos verfügbaren Datenbank „Ernährungstexte“. Drucken Sie Ihren Kunden dazu den Artikel „Ernährung bei entzündlichen Darmerkrankungen“ aus. Weiteres Material zum Thema sind „Ernährung bei Darmmykosen“ sowie „Ernährung bei empfindlichem Magen und Darm“.

Über Spezialfälle, wie Noro- oder Ehec-Infektionen, finden Sie hier ausreichend Infos: www.noro-virus.seucheninfo.de und www.ehec-darmvirus.durchfall24.de.

Bei einer Rotavireninfektion handelt sich um eine unberechenbare Erkrankung von Kindern und Säuglingen mit nicht vorhersehbarem Krankheitsver-

lauf. Lesen Sie darüber auf www.rotavirus-info.de/content.

Chronische Erkrankungen

Zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Morbus Crohn kann im gesamten Verdauungstrakt von der Mundhöhle bis zum After auftreten. Zumeist sind jedoch die unteren Dünndarmabschnitte und die oberen Abschnitte des Dickdarms betroffen. Bei Morbus Crohn sind diese Abschnitte in allen Schichten der Darmwand entzündet. Dazwischen liegen immer wieder gesunde Bereiche. Heilen die erkrankten Stellen ab, entstehen Narben, die den Darm verengen und zu Darmverschlüssen führen können. Diese

treidearten enthalten. Die einzige Therapie für Betroffene besteht in einer lebenslangen konsequenten glutenfreien Ernährung. Mehr Infos gibt es bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft www.dzg-online.de.

Darmkrebs Die Gastroliga e.V. weist auf www.gastro-liga.de auf die Darmkrebsvorsorge hin. In Deutschland wird von den Krankenkassen ein noch viel zu selten genutztes Früherkennungsprogramm angeboten. Durch einfache Maßnahmen, wie Stuhlbluttests und Darmspiegelung lassen sich Vorstufen von Krebs nachweisen und rechtzeitig behandeln. Frühzeitig erkannt, gibt es bei Darmkrebs gute Heilungschancen. Sprechen Sie Ihre Kunden ab 50

»Frühzeitig erkannt, gibt es bei Darmkrebs gute Heilungschancen.«

Krankheit verläuft in Schüben, wobei sich akute und beschwerdefreie Zeiten abwechseln.

Bei der Colitis Ulcerosa muss man sehr oft sehr schnell zur Toilette. Diese Erkrankung verläuft ebenfalls in Schüben, hier sind jedoch nur Dickdarm und Rektum betroffen. CED beeinträchtigen das Alltagsleben sehr. Es gibt eine deutsche Selbsthilfvereinigung www.dccv.de (Deutsche Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Vereinigung). Eine Info- und Serviceseite ist www.ced-alleswasgeht.de.

Zöliakie Die einheimische Sprue ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Glutenunverträglichkeit beruht. Dieses Eiweiß ist in vielen Ge-

Jahren ruhig aktiv auf den Sinn dieser Untersuchungen an. Informieren Sie sich allgemein auf www.darmkrebszentrale.de über Diagnose, Therapie und Nachsorge. www.lebensblicke.de bietet einen Selbsttest an und verweist auf telefonische Beratungsstellen.

Sehr anschaulich wird beim Projekt www.faszination-darm.de an das Thema herangegangen. Auf 20 Metern Länge können sich Besucher in einem begehbaren „Riesendarm“ über den Aufbau des Darms sowie die Entstehung von Darmkrebs und dessen Vorsorge informieren. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*