



# Gesundheitshilfe

## informiert!

## Gesundheit für Magen und Darm

### □ Welche Aufgaben haben Magen und Darm? (Teil 2)

#### Der Darmschleim als Verdauungshilfe

Ohne die Darmschleimhaut gäbe es keine Verdauung. Sie sondert Verdauungssäfte ab, die die Nahrung in ihre Bausteine spalten. Dies ist aber nicht ihre einzige Aufgabe.

Wie ihr Name schon vermuten lässt, produziert die Schleimhaut einen ganz besonderen Schutzschleim, der den gesamten Darm auskleidet. Er sorgt zum einen dafür, dass der Nahrungsbrei leichter weitertransportiert wird.

Außerdem haftet an der Schleimschicht auch eine Vielzahl von Bakterien. Diese sogenannte normale Darmflora macht nicht krank, sondern hilft dem Körper bei der Verdauung pflanzlicher Nährstoffe.

Gäbe es diese Bakterien nicht, könnten wir einen Großteil unserer täglichen Nahrung gar nicht verwerten. Darüber hinaus stellt die gesunde Darmflora viele lebenswichtige Vitamine her.

#### Der Darmschleim als Schutzschild

Unsere Nahrung ist nicht steril. Mit jedem Bissen nehmen wir nicht nur lebensnotwendige Nährstoffe zu uns, sondern auch viele Keime und Viren.

Zwar leistet uns ein Teil davon als Darmflora gute Dienste bei der Verdauung, wie z.B. Milchsäurebakterien aus Joghurt oder Kefir.

Manchmal stecken im Essen jedoch auch Krankheitserreger, die uns schaden könnten. Entsprechende Keime abzuwehren, ist die zweite wichtige Aufgabe der Darmschleimhaut.

Für diesen Zweck beherbergt sie ein ganzes Areal von Immun-Abwehrzellen. Damit stellt die Darmschleimhaut eines der wichtigsten Abwehrsysteme unseres Körpers dar. Ähnlich wie die Mandeln bekämpft das Immunsystem des Darms die Krankheitserreger sozusagen an vorderster Front.

Das Fußvolk dieser Abwehr bilden spezialisierte Zellen, die gegen Bakterien und andere Schadstoffe gerichtete Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper, produzieren.

Ein Großteil dieser Abwehrkörper steckt im Darmschleim. Er wirkt dadurch wie ein Schutzschild über der Darmwand und hält Krankheitserreger davon ab, durch die Darmwand ins Blut überzutreten.

Versagt diese Abwehr, treten Immunzellen in Aktion, die im Körper wie eine schützende Abwehrflotte unterwegs sind. Sind diese Keime erstmal im Blut, können sie sich jedoch schnell vermehren. Der Kampf dieser zweiten Abwehrfront gegen die Eindringlinge ist deshalb meist nicht so leicht zu gewinnen - mit der Folge, dass wir erkranken.



# Gesundheitshilfe

## *informiert!*

---

Aber auch Schadstoffe, die im Darminhalt stecken, hält die Schleimbarriere ab. Genauso wie Bakterien, Viren und Pilze werden sie mit dem Stuhl ausgeschieden. Außerdem verhindert die Schleimschicht, dass die Darmwand durch die eigenen Verdauungssäfte quasi mitverdaut wird.

Die Darmschleimhaut und die darüber liegende Schleimschicht sind sehr empfindlich. Bei den meisten Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt sind sie in irgendeiner Form gestört. Hinzu kommt, dass falsche Ernährung aber auch Umweltgifte oder Medikamente ebenfalls den Darmschleim schädigen können, so dass der Schutzschild durchlässig wird.

Dies hat zur Folge, dass der Darm Schadstoffe ebenso wie Krankheitskeime nicht mehr ausreichend abwehren und ausscheiden kann.

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.