

Im untersten Abschnitt des Dickdarmes können in der normalerweise glatten Darmwand Ausstülpungen (Divertikel) der Schleimhaut entstehen. Sammelt sich Kot an und bilden sich Kotsteine, wird die Darmschleimhaut gereizt, Bakterien können sich vermehren und es kommt zur Entzündung.

Was kann man selbst tun?

Als Therapie bei nicht akuten Beschwerden hat sich ballaststoffreiche Ernährung erwiesen, vorausgesetzt, es liegen keine weiteren Komplikationen vor. Durch ausreichend Ballaststoffe sinkt der Druck im Darm und normalisiert sich.

etwas Fruktose (Achtung bei Unverträglichkeit). Eine Stärkung des Bindegewebes etwa durch *flüssiges Silizium* kann darüberhinaus hilfreich sein.

Bei Verstopfung zu beachten

Silizium kann auch bei Verstopfung helfen. Zusätzlich kann man vorbeugen, indem man die weniger gut verträglichen Nahrungsmittel, die immer auch Verstopfung hervorrufen können, energetisch austesten lässt und meidet. Hilfreich sind eventuell auch der *Herizium Pilz*, der als "Schleimhautheiler" bekannt ist, oder etwa *Lactobac*

Darmbakterien. Die *Lactobac* Darmbakterien stellen das richtige Darmmilieu wieder her und erfüllen alles, was eine gesunde Bakterienflora "können muss". Dazu gehört auch eine bessere Verdauung und leichtere Ausscheidung. Passt die Bakterienflora im Darm hingegen nicht, kann es eben unter anderem zu Verstopfung kommen. ♪

Divertikulitis natürlich behandeln

Die Divertikulitis ist eine in westlichen Ländern häufige Entzündung der Dickdarmschleimhaut. Sie wird ausgelöst durch Bakterien, die sich in sackförmigen Ausstülpungen der Darmwand, den Divertikeln, ansammeln. Zwei Maßnahmen sind besonders wichtig: Durch Ballaststoffe den Druck reduzieren und Verstopfung durch Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel vermeiden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Treten Divertikel in größerer Zahl auf, spricht man von Divertikulose.

Ballaststoffarme Ernährung als Mitursache

Ursachen sind Schwachstellen (wie Lücken) in der Muskelschicht infolge Bindegewebsschwäche der Darmwand und ansteigender Druck im Darm, wie er vor allem bei Ballaststoffmangel und Verstopfung auftritt. Experten nehmen an, dass erhöhter Druck im Darm sogar die wichtigste Ursache darstellt. Druck entsteht, wenn der Darm aufgrund ballaststoffarmer Ernährung nur mangelhaft gefüllt ist.

Als weitere Ursache für die Entstehung wird eine Gewebeschwäche der Dickdarmwand vermutet. Die Darmwand verliert im Alter ihre Festigkeit und Dehnungsfähigkeit, was die Entstehung von Ausstülpungen begünstigt. Daher sind meist Ältere oder Übergewichtige betroffen. Mehr als die Hälfte der über 70-Jährigen hat Darmdivertikel. Oft kommen auch noch Polypen hinzu. Warnsignale sind akuter Bauchschmerz (meist linker Unterbauch), eine dort tastbare "Walze", Blähbauch, unregelmäßiger Stuhl, erhöhte Blutsenkungswerte im Blutbild, eventuell erhöhte Körpertemperatur, ggf. Blut im Stuhl.

In der akuten Phase ist ärztliche Behandlung erforderlich. In leichten Fällen kann sie zuhause erfolgen. In schweren Fällen wie Durchbruch mit Bauchfellentzündung, Abszessbildung oder starker Blutung ist eine Operation notwendig. Es ist aber auch schon mehrmals gelungen, durch einfache Ballaststoffversorgung mit Naturmitteln wie *Baobab* oder *Akazienfaser* die Situation soweit zu verbessern, dass sich in leichteren Fällen Operationen erübrigten. Allerdings sollte man auch solche Versuche nur in Absprache mit dem Arzt durchführen, denn der individuelle Schweregrad ist entscheidend dafür, ob man die Initiative ergreifen darf. *Baobab* ist ein Fruchtpulver des Baobabbaumes mit rund 50 Prozent zur Hälfte löslichen, zur anderen Hälfte unlöslichen Ballaststoffen. Es hat gegenüber der *Akazienfaser*, ein getrockneter Baumsaft mit 90 Prozent löslichen Ballaststoffen, den Vorteil, zusätzlich entzündungshemmend zu wirken, enthält jedoch auch

