

# DER AUFBAU DES DARMS

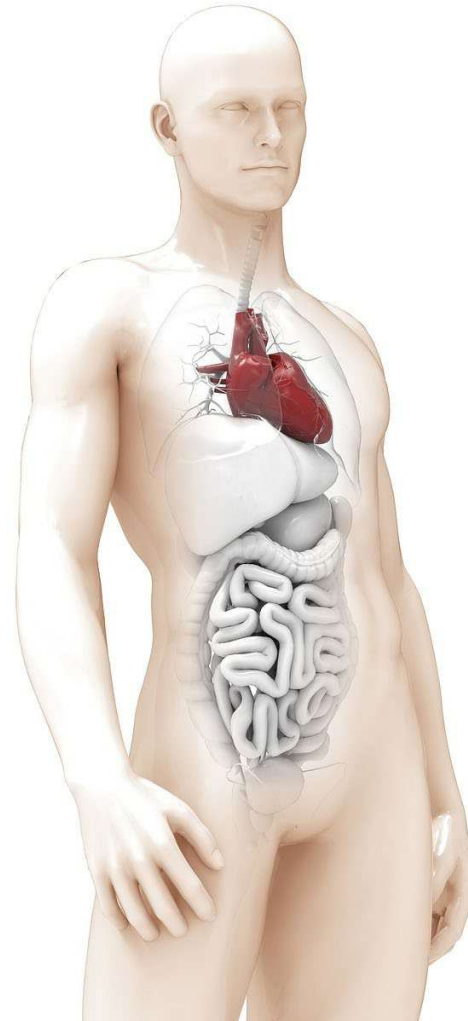
Dr. Annette Pitzer



# WAS DICH ERWARTET

Der Dünndarm

Der Dickdarm



Dr. Annette Pitzer

Biochemikerin, Mikrobiologin, Heilpraktikerin,  
Autorin, Bloggerin, Speakerin ...

**Kompetenz und Erfahrung in der  
integrativen Gesundheitsprävention.**

Gesundheitsprävention Online-Beratung für  
orthomolekulare Medizin, **Darmgesundheit**  
& Hormongleichgewicht

# DER DÜNNDARM

Der **Dünndarm** schließt sich an den Magenausgang an und gliedert sich in folgende Teile:

- Zwölffingerdarm (Duodenum)
- Leerdarm (Jejunum)
- Krummdarm (Ileum)



Im Dünndarm finden die Nährstoffe den Weg in den Körper

Der Dünndarm beginnt als **gekrümmter Schlauch in C-Form direkt hinter dem Magenausgang**.

Auf seinem **circa 30 Zentimeter** langen Weg nimmt er Verdauungssekrete aus der Gallenblase sowie aus der Bauchspeicheldrüse auf.

An seinem oberen Ende können sich Geschwüre entwickeln. Die Einwirkung des sauren Magensekrets begünstigt diesen Prozess.

Leerdarm und Krummdarm ergänzen den Zwölffingerdarm

---

Der Dünndarm ist **sehr beweglich** und hängt an einem Band, dem sogenannten **Mesenterium**, an der Rückwand der Bauchhöhle.

Das Mesenterium besteht aus Fett und Bindegewebe.

Es hält den geschlängelten Leerdarm und den Krummdarm im Unterbauch und versorgt beide mit Nerven, Blutgefäßen und Lymphbahnen.

Nach dem sich im Duodenum Verdauungssekrete unter den Speisebrei aus dem Magen gemischt haben, beginnt die eigentliche **Aufnahme von Nährstoffen in den Körper**.

Der **Dünndarm zerlegt die vorverdaute Nahrung** in Moleküle. Es entstehen zum Beispiel Aminosäuren und freie Fettsäuren. Der menschliche Organismus nimmt diese kleinsten Nahrungsbestandteile nun durch die Darmschleimhaut ins Blut auf.

Unverdauliche Substanzen und Wasser bleiben im Dünndarm zurück.

## Erkrankungen, die im Dünndarm vorkommen

- Morbus Crohn
- Darmverschluss (Ileus), mechanisch oder durch Muskellähmung
- Mesenterialinfarkt
- Meckeldivertikel
- Oberes Mesenterialarterien Syndrom

# DER DICKDARM

Im Anschluss an den Dünndarm liegt der **Dickdarm** mit den Abschnitten:

- Blinddarm (Zökum) mit dem Wurmfortsatz (Appendix vermiformis)
- Grimmdarm (Kolon)
- Mastdarm (Rektum)

---

Hat der Nahrungsbrei den Dünndarm passiert, sind kaum noch Nährstoffe übrig.

Es folgt der Dickdarm mit einer **Länge von circa 150 Zentimetern**.

Die komplizierte Schleimhautoberfläche des Dünndarms weicht einem Relief mit sogenannten Krypten, kleinen Einbuchtungen, die die Oberfläche des Darms erheblich vergrößern.

Schleimdrüsen sind ein wichtiges Merkmal dieses Darmabschnitts.

Ihr Schleim macht den **Kot** gleitfähig, der nun aus dem **ehemaligen Speisebrei** entsteht.

Selbst ohne die Zufuhr von Nahrung entsteht Kot aus Schleim und abgeschilferten Zellen der Darmschleimhaut.

Im Dickdarm wandern **Wasser und Salz in den Körper**. Eine wichtige **Regulationsmaßnahme für den Flüssigkeitshaushalt**. In diesem Darmabschnitt sind auch die gesunden Keime der **Darmflora** zu Hause.



## Der Blinddarm stellt den kürzesten Teil des Dickdarms dar

Die **Krummdarm-Blinddarm-Klappe** trennt den **Dünndarm** vom **Dickdarm** und schützt beide Abschnitte vor dem Austausch von Sekreten und Bakterien der Darmflora.

An den eigentlichen Blinddarm schließt sich seitlich der Wurmfortsatz (Appendix vermiformis) an, der im Volksmund häufig als Blinddarm bezeichnet wird.

Dieser kleinste Darmabschnitt ist aus der Entwicklungsgeschichte zurückgeblieben und arbeitet mit dem Immunsystem zusammen.

Berüchtigt ist er für seine Entzündungen (Blinddarmentzündung), die mitunter lebensgefährlich werden können

## Der Grimmdarm rahmt die Bauchorgane ein

Es folgt der **hauptsächliche Teil des Dickdarms**, der **Grimmdarm oder das Kolon**.

Er liegt wie ein Rahmen im Bauchraum und misst **bis zu einem Meter**.

In seinem Inneren **dickt er den Stuhl täglich auf circa 200 Milliliter ein**.

Ist die Funktion des Dickdarms aufgrund von Infektionen oder Entzündungen einmal eingeschränkt, können Durchfall, Verstopfung und Blähungen entstehen.

Der Organismus verliert zu viel Wasser und Salz und droht auszutrocknen oder er dickt den Stuhl zu stark ein.



## Der lange Weg endet mit dem Mastdarm

Die **letzten 20 Zentimeter** seines Weges legt der Stuhl im **Mastdarm oder Rektum** zurück. Hier wird er auch gesammelt, bis eine ausreichende Menge den Reflex auslöst, der regelmäßig zur Entleerung führt.

Drei verschiedene Muskelschichten dichten den Afterkanal ab, über den der Stuhl schließlich den Darm verlässt.

## Erkrankungen des Dickdarms

- Appendizitis ("Blinddarmentzündung" im Volksmund)
- Colitis ulcerosa
- Divertikulose
- Divertikulitis
- infektiöse Durchfallerkrankungen
- Polypenbildung
- Darmkrebs
- Hämorrhoiden
- Reizdarmsyndrom



## Fazit

Der menschliche Darm ist ein faszinierendes **Organ mit vielen unterschiedlichen Abschnitten und Aufgaben**.

Über eine Länge von circa vier Metern am lebenden Menschen **verdaut er Nahrung und scheidet überflüssige Reste** aus.

Als **wichtiger Teil des Immunsystems** wehrt er Krankheitskeime ab und kümmert sich um allergische Reaktionen.

---

# VIELEN DANK

Dr. Annette Pitzer

[info@annette-pitzer.de](mailto:info@annette-pitzer.de)

<https://annette-pitzer.de/>

