

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

Artikel: Heikle Divertikel
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033434>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Heikle Divertikel

Viele Menschen haben Ausstülpungen der Darmschleimhaut.
Die sind in der Regel harmlos, solange sie keine Entzündung auslösen.
Was man über Divertikel wissen sollte.

Text: Silke Lorenz

Ganz heimlich, still und leise existieren sie in unserem Darm. Erst bei einer routinemässigen Darmspiegelung oder einer Ultraschall-Untersuchung werden sie oftmals entdeckt. Meist sind die Betroffenen überrascht, denn sie haben keinerlei Beschwerden. Bei über 70 Prozent aller Menschen mit Divertikeln sind diese unauffällig und werden ein Leben lang nicht bemerkt. Diesen Zustand nennt man Divertikulose.

Häufigkeit nimmt im Alter zu

«Ob Männer oder Frauen, Divertikel kann jeder bekommen. In westlichen Industrieländern sind bei den unter 50-Jährigen etwa 10 Prozent der Menschen betroffen, bei den über 70-Jährigen sind es etwa 50 Prozent. Im Alter nimmt die Häufigkeit also deutlich zu», sagt Dr. Bruno Balsiger, Privatdozent und Spezialarzt für Gastroenterologie mit einer Gemeinschaftspraxis in Biel. In asiatischen und afrikanischen Ländern dagegen sind Divertikel seltener zu finden, selbst in höherem Lebensalter. Den Grund vermuten Mediziner in anderen Ernährungsgewohnheiten.

Eine familiäre Häufung kann durchaus auftreten. Dies hat damit zu tun, ob schwaches oder festes Bindegewebe vererbt wird. Denn dieses gilt neben dem Alter ebenfalls als Risikofaktor für die Entstehung von Divertikeln. Erschlafft nämlich das Bindegewebe bzw. die Muskelwand des Darms und herrscht zugleich ein Überdruck im Darminnenen, z.B. durch Verstopfung oder ballaststoffarme Ernährung, bilden sich diese Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Sie werden

durch eine Lücke in der Darmmuskelwand nach aussen gedrückt, erläutert der Facharzt.

Wenn sich die Divertikel entzünden

So klein sie im Darm sind, so grosse Schmerzen können die Ausstülpungen auslösen. Härterer Stuhl kann die Darmwand im Bereich dieser kleinen Taschen mechanisch reizen. Durch vorhandene Bakterien entsteht in der Folge eine Entzündung. «Etwa jeder hundertste Mensch mit Divertikeln entwickelt innerhalb von zehn Jahren eine Divertikulitis, also eine so genannte Divertikel-Entzündung. Sie äussert sich meistens durch starke Bauchschmerzen mit einer Bauchfellreizung und eventuell auch Fieber. Zum Teil können auch dünne Stuhlgänge und dauernder Stuhldrang auftreten», sagt Dr. Balsiger. Im Akutfall sollte man einen Arzt aufsuchen, damit er den Bauch untersuchen kann. Je nach Beschwerden verschreibt er ein Antibiotikum. Zudem sollte man auf faserreiche Stoffe verzichten und versuchen, den Stuhl eher dünn zu halten.

Wann ist eine Operation wirklich nötig?

Hier gibt es klare Richtlinien: «Grundsätzlich sind Divertikel nicht gefährlich. Im Extremfall kann eine Divertikulitis aber zu einer Darmperforation und zu einer kotigen Bauchfellentzündung führen. Dieses Risiko ist beim ersten Entzündungsschub am höchsten. Doch im Allgemeinfall ist eine Operation schlussendlich dann sinnvoll, wenn immer wieder auftretende Entzündungsschübe die Lebensqualität beeinträchtigen.



gen und für den Patienten traumatisierend sind. Auch dauernde Unterbauchschmerzen bei nachgewiesener Divertikulose können bei grossem Leidensdruck eine Operation vernünftig erscheinen lassen», erläutert der Gastroenterologe.

Dabei werden die Divertikel nicht einzeln entfernt, sondern meist ein ganzer Teil des linksseitigen Dickdarms, die sogenannte Hochdruckzone. Das geschieht mittels der Knopflochtechnik (*Laparoskopie*). Mit dieser Methode verbleiben unter Umständen noch Divertikel im restlichen Darm. Meist machen sich diese nach einer OP nicht mehr bemerkbar. Allerdings sei es in bestimmten Fällen trotzdem möglich, dass sie sich wieder entzünden oder dass erneute Divertikel entstehen, räumt Balsiger ein.

Ernährung und Bewegung

So weit muss es aber gar nicht erst kommen. Die schöne Nachricht ist, dass man mithilfe der richtigen Ernährung prima vorbeugen oder bereits vorhandene Divertikel gut in Schach halten kann. Das A und O: Verstopfungen und Blähungen vermeiden, die Darmtätigkeit anregen, den Stuhl nicht zu hart und nicht zu weich halten und beim Stuhlgang nicht pressen. Das gelingt zum einen durch reichlich Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter am Tag sollten es sein, z.B. Was-

ser, Kräutertees, grüner Tee (wirkt entzündungshemmend) und stark verdünnte Fruchtsäfte. Kohlensäurehaltige Getränke dagegen, und wenn es nur sprudeliges Mineralwasser ist, fördern Blähungen. Zum anderen ist es wichtig, gründlich zu kauen, achsam und langsam zu essen. Wenn möglich, sollte die Konzentration in diesem Augenblick ausschliesslich dem Essen gehören. Keine Ablenkung durch Handy, Computer oder Fernseher!

Die dritte Massnahme ist regelmässige Bewegung, mindestens eine halbe Stunde pro Tag. Damit lässt sich das Risiko für eine Divertikulitis bei Patienten mit Divertikulose um bis zu 40 Prozent reduzieren. Denn Bewegung bringt die Verdauung in Schwung und wirkt gegen Verstopfung.

Die Rolle der Ballaststoffe

«Am wichtigsten ist es, den Anteil an Ballaststoffen zu erhöhen», betont Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon. Sie sind aufgeteilt in zwei Gruppen: wasserlösliche und wasserunlösliche. Wasserlösliche Ballaststoffe wirken positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, auf das Immun- und Nervensystem. Im Dickdarm werden sie zu kurzkettigen Fettsäuren und zu Gasen abgebaut und sind damit eine perfekte Nahrung für die Darmflora. Besonders

Gutes auf dem Teller

Antientzündliche Lebensmittel – eine Auswahl

Gemüse: Brokkoli, Fenchel, Spinat, Paprika, Zwiebeln, Möhren

Obst: Äpfel, Birnen, Feigen, Erdbeeren, Hagebutten, Sanddorn

Fisch: Lachs, Makrele, Sardinen, Hering

Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Sojabohnen

Getreide: Vollkorngetreide, besonders Hafer, Vollkornreis, schwarze Quinoa

Nüsse und Samen: Leinsamen, Mandeln, Walnüsse, Pistazien

Öle und Fette: Leinöl, Rapsöl, Walnussöl

Kräuter und Gewürze: Salbei, Petersilie, Kreuzkümmel, Senf, Dill, Thymian

Salate: Löwenzahn, Bittersalate

Genussmittel: grüner Tee, dunkle Schokolade, Kaffee



viele davon sind in Obst und Gemüse enthalten. Wasserunlösliche Ballaststoffe (hauptsächlich in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse) binden Wasser und quellen stärker. Das Stuhlvolumen nimmt zu, der Stuhl wird weicher, was die Passage durch den Darm beschleunigt.

Wer Divertikel hat, sollte also Ballaststoffe aus Getreideerzeugnissen und Gemüse täglich auf den Speiseplan setzen. Ob Brot, Nudeln, Reis, Mehl – grundsätzlich sind jeweils die Vollkornvarianten vorzuziehen. Enthalten 100 Gramm eines Nahrungsmittels fünf Gramm Ballaststoffe oder mehr, gilt es als ballaststoffreich. «Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe sollten wir am Tag zu uns nehmen, besser wären sogar 40 bis 50 Gramm», meint die Expertin.

Wichtig: Der Körper muss sich schrittweise an die Umstellung gewöhnen. So erkennt man auch leichter, welche Lebensmittel man besser verträgt als andere, etwa bei den Hülsenfrüchten. Zusätzlich gilt es, viel zu trinken, denn Ballaststoffe brauchen reichlich Flüssigkeit, um richtig «arbeiten» zu können.

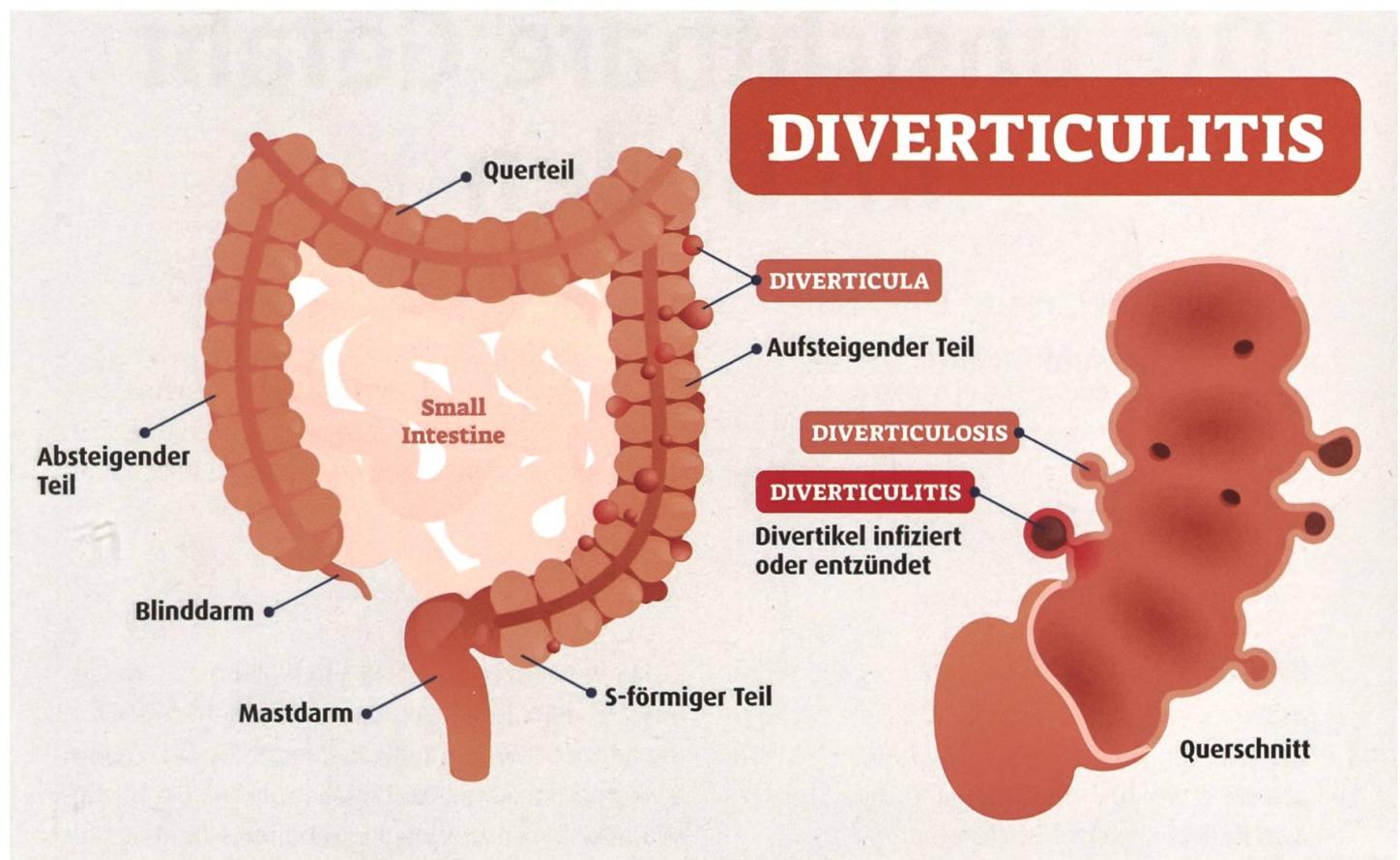
Was man meiden sollte

Zudem sollte man rotes Fleisch reduzieren und besser zu Geflügel und Fisch greifen. Insbesondere fetter Meeresfisch wie Hering oder Makrele enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, die als gute Entzündungshemmer gelten. Aus diesem Grund sind auch Lein-, Hanf- oder Rapsöl sehr zu empfehlen. Probiotische Lebensmittel sorgen ebenfalls für eine gesunde Darmflora.

Keine Angst vor Erdbeeren oder Nüssen

Bislang galt: bloss keine Nüsse, Samen, Himbeeren oder Erdbeeren essen. Denn diese kleinteiligen Lebensmittel respektive die in den Früchten enthaltenen Körnchen könnten sich womöglich in den Divertikeln festsetzen und Entzündungen hervorrufen. Doch mittlerweile widerlegen einige wissenschaftliche Studien diese frühere Meinung.

Im Gegenteil: Es gebe sogar einen positiven gesundheitlichen Effekt, wenn man zweimal pro Woche Nüsse und Samen isst, so Ernährungsexpertin Snowden. Wer sich trotzdem unsicher ist, kann ja Körner fein mahlen und alles stets gut kauen.



Schonkost nach Entzündungsschub

Ist dennoch eine Entzündung entstanden und wieder abgeklungen, benötigt der Darm einige Tage Erholung. «So ist nach diesem akuten Schub zunächst Schonkost mit Tees, Brühen und Suppen angebracht. Dann folgt die Aufbaukost mit ballaststofffreien Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukten, Gemüse- oder Fleischbrühe ohne Einlage, Wurst, Käse, Gelee-Speisen», erklärt Bettina Snowdon.

Langsam kommen mehr Nahrungsmittel hinzu, aber immer schön ballaststoff- und fettarm wie Getreideprodukte aus Weissmehl, Kartoffeln ohne Schale, Kartoffelbrei, Geflügelwaren, gegartes Gemüse, gedünstetes Obst ohne Schale und Kerne. Erst wenn die Entzündung gänzlich abgeheilt ist, kann man langfristig auf eine ballaststoffreiche, antientzündliche und probiotische Ernährung umstellen.

Vom Arzt zur Ernährungsberatung

Wer das Gefühl hat, eine Umstellung auf ballaststoffreiche Ernährung nicht aus eigener Kraft zu schaffen,

sollte seinen Arzt detailliert um Rat fragen. Mit einer ärztlichen Verordnung kann die Ernährungsberatung in vielen Fällen über die Grundversicherung abgerechnet werden.



Buchtipps:

«Gesunde Ernährung bei Divertikulitis» von Bettina Snowdon, Humboldt Verlag, 2022



Weitere Infos:

www.sge-ssn.ch
svde-asdd.ch
b-m-b.ch