

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 5

Artikel: Salat als Medizin
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724227>

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: 17.01.2026

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

Salat als Medizin

Zu den Krankheiten des Verdauungstraktes gehört die Divertikel-Entzündung. Leider bleibt es selten nur bei einem Schub. Ein Experte gibt Auskunft über Vorbeugung und Behandlung.

Haben Sie Divertikel? Vermutlich schon. Die sogenannten Ausstülpungen der Darmschleimhaut durch eine Lücke der Darmmuskulatur hindurch nach aussen bilden sich naturgegeben beim Alterungsprozess – wie Gesichtsfalten oder graue Haare. Mit dem Unterschied, dass Darmdivertikel keine nur optische und harmlose Erscheinung sind; sie können manchmal sehr grosse Beschwerden verursachen.

Andreas Schmid, Viszeralchirurg aus Aarau, hat täglich mit Divertikeln und deren Folgen zu tun. «Divertikel sind bei etwa zwanzig Prozent der sonst gesunden Bevölkerung vorhanden, die Häufigkeit nimmt im Alter stetig zu. Von den über 70-Jährigen ist rund ein Drittel betroffen», erklärt er. «Divertikel haben per se keinen Krankheitswert, bei der überwiegenden Mehrheit der Betroffenen treten keine Probleme auf. Sie können aber zu Entzündungen führen, deren Schweregrad von einfach bis kompliziert reichen kann und behandelt werden muss.»

Für die Entstehung von Divertikeln sind laut dem Experten verschiedene Faktoren verantwortlich. Zum einen för-

Richtige Diät ist wichtig

Zur Prophylaxe von Divertikeln und deren Entzündungen: Ballaststoffreich essen (Salat, Obst, Gemüse, Vollwertgetreide), viel trinken.

Während eines Divertikulitis-Schubs: In der Akutphase gilt es, zunächst mehrere Tage zu fasten, danach muss der Darm mittels einer strengen, ballaststoffarmen Diät geschont werden. Indem auf sämtliche Lebensmittel verzichtet wird, die pflanzliche oder tierische Nahrungsfasern enthalten (Gemüse und Früchte roh und gekocht, Vollkorngetreide, faserige Fleischsorten), bleibt die Stuhlmenge möglichst klein, und es entwickeln sich keine blähenden Gase.

Zur Vermeidung weiterer Schübe bei Divertikulose: Sobald die Entzündung abgeklungen ist, Nahrungsmittel mit möglichst hohem Ballaststoffanteil bevorzugen, aber grobkörniges Brot und Müsli, Kerne, Nüsse, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Beerenobst, Rhabarber, Ananas usw. meiden. Die Rückstände dieser Produkte könnten in den Divertikeln hängen bleiben und neue Entzündungen verursachen. Gut kauen und auf reichlich Flüssigkeit achten. Keine extrem süssen oder sauren Lebensmittel, keine scharfen und gewürzten Speisen.

dere der Lebensstil in den industrialisierten Ländern mit einem zu niedrigen Anteil an Ballaststoffen in der Nahrung und einem relativ hohen Anteil an raffinierten Zuckern die Entstehung von Divertikeln. Eingeschränkte körperliche Aktivität sowie die Einnahme von gewissen Medikamenten würden den Darm träger machen und könnten ebenfalls eine Rol-

le spielen. Ganz wesentlich scheine aber die altersbedingte Verminderung der Elastizität des Bindegewebes zu sein.

Divertikel können im ganzen Magen-Darm-Trakt auftreten. Bevorzugt kommen sie in einem bestimmten Abschnitt des Dickdarmes vor, dem «Sigma» im linken Unterbauch. Bei einer Darmspiegelung oder Röntgenuntersuchung sind unter Umständen Dutzende solcher Ausstülpungen zu erkennen (Divertikulose), die sich je nach Beschaffenheit des Stuhls mit diesem füllen, aber in der Regel auch wieder entleeren können.

Ursache für eine akute Entzündung (Divertikulitis) ist meist ein mikroskopisch kleiner Durchbruch der Schleimhaut, der zu einem lokalen Austritt von Darmbakterien führt. «Eine unkomplizierte Divertikulitis äussert sich meist durch zunehmende starke Bauchschmerzen, typischerweise im Bereich des linken Unterbauches. Es kann auch Fieber oder Schüttelfrost auftreten, der Allgemeinzustand ist zum Teil erheblich beeinträchtigt», sagt Andreas Schmid.

Schmerzen auf der linken Bauchseite deuten auf eine Entzündung des Sigmas hin, so, wie sie rechts eine Blinddarmentzündung vermuten lassen könnten. Das allgemeine Krankheitsgefühl mit Fieber und Übelkeit sowie Verdauungsstörungen von Durchfall bis Verstopfung sind für Laien aber schwer von den Symptomen einer Magen-Darm-Grippe oder anderen Erkrankungen des Verdauungsapparates zu unterscheiden. «Falls die Symptome länger als zwei Tage andauern oder der Allgemeinzustand deutlich eingeschränkt ist, sollte man den Hausarzt aufsuchen»,

Inserate

MODE IN DER FABRIK – FACTORY STORE



Laden-Öffnungszeiten
Mi bis Fr: 9–12 / 14–17 Uhr
Samstag: 9–12 Uhr

ALPINIT MODE GmbH
Alpinitstrasse 5B
5614 Sarmenstorf
mode@alpinit.ch
www.mode.alpinit.ch

ALPINIT-HOSEN

In 3 Qualitäten erhältlich

- Reine Wolle
- Polyester/Wolle
- Polyester/Viscose/Seide

Besuchen Sie uns in unserem grossen Fabrik-laden, oder bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose ganz einfach per Telefon 056 667 24 94



WEGE ZUR WELTERKENNTNIS

NEUE DAUER AUSSTELLUNG

HISTORISCHES MUSEUM BASEL

BARFÜSSERKIRCHE

Di – So 10 – 17 h
www.hmb.ch



Wer regelmässig viel Salat isst, tut etwas gegen die Entstehung von Divertikeln.

Dies führt sehr schnell zu schwerer Bauchfellentzündung, die mit stärkstem Bauchweh und einer rapiden Verschlechterung des Allgemeinzustandes einhergeht und akut lebensbedrohlich ist. Per Notoperation muss der betroffene Abschnitt des Dickdarmes entfernt werden. Je nachdem, wie fortgeschritten die Verschmutzung der Bauchhöhle ist, muss man vorübergehend einen künstlichen Darmausgang anlegen.

Aufgrund des Austrit-

tes von Darmbakterien kann sich auch ein lokaler Abszess bilden. Darunter versteht man eine Eiterbildung im Bauchraum, die abgekapselt ist und durch Einlage einer Drainage zuerst entleert werden muss. Die Darmverengung (Stenose) ist die Folge von schweren Vernarbungen des Darmes nach wiederholten Entzündungen. Folgen davon sind komplizierte Verstopfungen bis zum Darmverschluss. Eine Stenose macht häufig eine Operation nötig, weil sich die Engstelle in den meisten Fällen nicht anders lösen lässt. Selten führen entzündete Di-

vertikel zu einer inneren Blutung, die sich über den Darm entleert. Auch wenn solche Symptome auftreten können, ist es wichtig zu wissen, dass die Divertikulitis in keinem Zusammenhang mit einer Krebserkrankung steht.

Bei Divertikeln handelt es sich um bleibende Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Sie bilden sich nicht mehr zurück, auch wenn eine Entzündung erfolgreich behandelt wurde. Um weiteren Entzündungsschüben vorzubeugen, raten Fachleute zu Massnahmen, die für weichen Stuhl und regelmässige Verdauung sorgen: ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung und möglichst viel körperliche Bewegung.

Ganz vermeiden lassen sich weitere Divertikelentzündungen jedoch auch mit einer bewussten Lebensweise nicht. «Bereits nach zwei unkomplizierten Schüben einer Divertikulitis sollte deshalb die chirurgische Entfernung des betroffenen Darmabschnittes in Betracht gezogen werden», erklärt Andreas Schmid. Bei dieser «Sigma-Resektion» wird ein etwa 30 Zentimeter langer Teil des Dickdarms herausgeschnitten, in dem aufgrund des hohen Drucks ein Divertikel platzen könnte. Die Darmenden werden wieder zusammengenäht, ein künstlicher Darmausgang ist nur in wenigen Fällen nötig.

Dank der minimal invasiven «Schlüssellochchirurgie», bei der durch drei bis fünf kleine Hautschnitte unter Sicht mit einer speziellen Kamera gearbeitet wird, ist der Eingriff weniger belastend als eine klassisch offene Operation. Die allgemeinen Operationsrisiken wie auch die Gefahr der sehr seltenen Verletzung von anderen Bauchorganen bleiben aber bestehen. Dafür sollten nach einem korrekt durchgeführten Eingriff keine weiteren Komplikationen mehr auftreten – selbst wenn in anderen Teilen des Darmes noch Divertikel vorhanden sind. Martina Novak

rät Andreas Schmid. Mit rechtzeitiger Behandlung einer akuten unkomplizierten Divertikulitis durch Antibiotika, Nulldiät während mehrerer Tage und falls nötig Hospitalisation, um Infusionen zu verabreichen, lassen sich die Beschwerden rasch mildern und schwerwiegende Folgen eventuell vermeiden.

Schwerstwiegende Komplikation einer Divertikulitis ist der Darmdurchbruch, der bei einem Drittel der Patientinnen und Patienten vorkommt. Dabei bricht das betroffene Divertikel in die Bauchhöhle durch, und Stuhl kann austreten.

Bild: allesalltag

Inserat

Schon wieder Harndrang?

1 x täglich
1 Kapsel

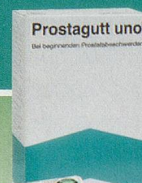


Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

Prostagutt uno® – zur Linderung von Beschwerden bei beginnender Vergrösserung der Prostata mit Harndrang. Rein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines standardisierten Extraktes von Sägepalmfrüchten (WS® 1473).

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch