

# Verdauen und Ausscheiden





Verdauen und Ausscheiden sind in unserer Gesellschaft zwar sehr wichtige Themen – viele Aspekte davon sind aber auch tabuisiert. Es ist an der Zeit, über die Zusammenhänge der Verdauung nachzudenken.

Autor: Stefan Knobel

SEIT JEHER EIN WICHTIGES THEMA. Die Themen der menschlichen Verdauung und Ausscheidung spielten in der Geschichte der Menschheit schon immer eine besondere Rolle. Der Medizinhistoriker Christoph beginnt seinen Artikel «Hüter des Afters. Eine kurze Geschichte der Verdauung» (1997) im NZZ-Folio mit einem Zitat des französischen Mathematikers und Literaten Jean Le Rond d'Alembert: «DAS EINZIGE VERGNÜGEN im Leben ist es, jeden Morgen das grösste unserer Bedürfnisse befriedigen zu können.»

Mörgeli zeigt auf, dass in den frühesten medizinischen Schriften aus Griechenland Verdauungsstörungen und deren Behandlung beschrieben wurden. Eine reibungslose Funktion der Verdauung ist bis heute ein Indiz für Gesundheit und Lebensqualität geblieben – auch wenn man nur ungern darüber spricht.

VIELE INNERE GEHEIMNISSE. Wir verfügen heute über viel mehr Wissen über die Verdauung wie die alten Griechen. Trotzdem bleiben viele Prozesse des Verdauungsvorgangs ein «inneres Geheimnis». Wir wissen zwar viel über die Funktionsweise der verschiedenen Darmabschnitte. Direkt beeinflussen können wir diese aber nicht. Heute wissen wir auch, dass unser Darm von Milliarden von Bakterien besiedelt ist und die Vielfalt dieser Bakterien enorm wichtig ist. Die Frage, wie wir dem nachgewiesenen Artensterben dieses Microbioms entgegenzutreten können, ist aber schwer zu beantworten.

DAS ZUSAMMENSPIEL MACHT ES. Verdauung ist aber nicht nur ein großes, inneres Geheimnis. Wir wissen, dass wir sie durch die Qualität, die Zusammensetzung und die Menge der Nahrungsmittel beeinflussen können. «Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun.» Dieses alte Sprichwort deutet darauf hin, dass wir seit Menschengedenken wissen, dass die Art der Aktivitäten nach dem Essen einen großen Einfluss auf die Verdauung haben.

Die Qualität der Nahrungsmittel und unsere Bewegung beeinflussen sowohl die Darmfunktion wie auch die Darmflora. Es geht also um Fragen der Wirkungszusammenhänge, die letztlich nie vollständig beantwortet und deshalb immer wieder neu gestellt werden müssen.

VERSCHIEDENE PERSPEKTIVEN. Wir setzen uns mit dem Thema Verdauung in dieser LQ aus verschiedenen Perspektiven auseinander. Dies im Bewusstsein, dass nicht einzelne Faktoren und Aspekte, sondern deren Zusammenspiel die Qualität der Verdauung ausmacht. Nach einer Übersicht über die vier Perspektiven «Qualität und Zusammensetzung der Nahrungsmittel», «Physiologische Darmfunktion», «Darmflora» und «Motorische Bewegung» erzählt Jakob Ferner über seine Entdeckungen zu den Themen Verdauung und Ausscheidung als Tetraplegiker. Unter dem Titel «Nahrungsaufnahme, Verdauen und Ausscheiden im Säuglingsalter» setzen sich Maren Asmussen-Clausen und Nina Henkel mit den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander. Die Dentalhygienikerin Bettina Jirsak berichtet über die Bedeutung der Mundhygiene für unsere Gesundheit und zu guter Letzt wird der Expertenstandard «Erhaltung und Förderung der Mundgesundheit in der Pflege» vorgestellt. ●

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_