

Definition des Krankheitsbilds

Unter Divertikulose des Dickdarms versteht man sackartige oder taschenförmige Ausstülpungen der Dickdarmwand.

Aus Gründen der Einfachheit wird im Folgenden auch der Begriff des Divertikels verwendet.

Symptome

Die Symptome, die ein **Divertikel** anzeigen, können sehr unterschiedlich und wechselhaft sein, was die Diagnosestellung erschwert. Divertikel werden wegen ihres oftmals langen symptomfreien Verlaufs zufällig beim Röntgen o. ä. Routineuntersuchungen erkannt.

Die häufigsten Symptome eines Divertikels sind:

- Stuhlnormmäßigkeiten (z. T. morgendliche, kurz aufeinander folgende, „explosionsartige“ Durchfälle)
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Völlegefühl
- Unverträglichkeiten von Speisen und Nahrungsmitteln

Bei Entzündung der Divertikel spricht man von **Divertikulitis**. Dabei handelt es sich um ein neues Krankheitsbild. Die Symptome und die Therapieansätze einer Divertikulitis sind grundsätzlich anders als bei einer Divertikulose des Dickdarms.

Die häufigsten Symptome einer Divertikulitis sind:

- Entzündung der Ausstülpungen
- Starke Schmerzen und Durchfälle
- Blut- und Schleimabgang
- Fieber
- Gefahr einer Perforation (Durchlöcherung der Dickdarmwand)

Ursachen

Die Ursachen für die Entstehung einer Divertikulose liegen in unserer ballaststoffarmen Ernährung, diversen anderen Ernährungsfehlern (zu süß, zu hektisch, zu fett essen), wahrscheinlich auch Stress u. v. m.

Auch die Vererbung spielt eine maßgebliche Rolle. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Mit zunehmendem Alter steigt bei ballaststoffarmer Ernährung die Gefahr bis hin zur Divertikulitis. Diskutiert werden folgende Zusammenhänge:

Ballaststoffarme Ernährung

Niedriger Ballaststoffanteil führt zu hohem Darminnendruck. Hoher Ballaststoffanteil vermindert den Darminnendruck. Ein jahrelang erhöhter Darminnendruck führt zu Ausstülpungen der Darmwand.

Nahrungsmittelintoleranz

Häufig lösen bestimmte Nahrungsmittel Beschwerden aus bzw. verstärken diese. Der Patient sollte daher seine individuell nicht verträglichen Lebensmittel kennen und lernen, mit ihnen umzugehen. Als Auslöser für Divertikel sind Nahrungsmittelintoleranzen allerdings nicht zu sehen.

Stress

Eine weitere Ursache wird in der Höhe der Stresstoleranz bzw. dem Ausmaß an Stresssituationen im Alltag gesehen. Der Umgang mit Stress gehört deshalb auch zur Therapie.

Die Therapiemöglichkeiten

Allgemein

Wichtig: Bei der Therapie sollte immer individuell vorgegangen werden.

Ernährungstherapie

Bei einem Großteil der Patienten wird die Symptomatik der Divertikulose durch die Ernährung ausgelöst. Eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr und der Flüssigkeitsmengen sind Hauptziel der Ernährungstherapie.

Entspannungstherapie

Stress, Hetze und Hektik lassen bei vielen Menschen den Darm stressig reagieren. Die Stressschwelle ist bei jedem Menschen anders. Es gibt Menschen, die lassen sich durch Kleinigkeiten aus der Ruhe bringen, während andere ein dickes Fell haben und selbst in kritischen Situationen gelassen bleiben. Durch das Anwenden von Entspannungsübungen lässt sich hier Abhilfe schaffen. Stressmanagement ist Hauptziel der Entspannungstherapie.

Ernährungstherapie

Ernährungsempfehlungen

Die Divertikulose wird mit einer ballaststoffreichen und flüssigkeitsreichen Ernährung behandelt. Bei akuter Divertikulitis dagegen ausgesprochen ballaststoffarme Kost. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können das Allgemeinbefinden kurzzeitig beeinträchtigen, sind aber nicht das eigentliche Problem der Erkrankung!

Folgende Lebensmittel lösen häufig Unverträglichkeitsreaktionen aus:

- Kaffee
- alkoholische Getränke
- kohlenstoffreiche Getränke
- grobblähende Speisen (Kohl)
- Milchprodukte, v. a. Frischmilch
- rohes Obst
- Zitrusfrüchte
- gebratene Speisen
- saure Säfte
- diätetische Lebensmittel, die Sorbin oder andere Zuckeralkohole als Süßungsmittel enthalten
- fettreiche Speisen

Reduzieren Sie den Verzehr auf ein allgemein vernünftiges Maß (z.B. nur 2-3 Tassen Kaffee, gelegentlich und moderat Bier oder Wein, keine unreifen Obstsorten, nichts scharf Angebratenes, keine „Licht-Produkte“ etc.)

Ballaststoffe sind kein Ballast

Häufig ist ein Mangel an Ballaststoffen das eigentliche Problem, v. a. bei Patienten mit gleichzeitig jahrelanger Obstipation (Stuhlverstopfung).

Die Therapie besteht hier in einer ballaststoffreichen Ernährung bzw. ggf. in der Anreicherung der Speisen mit täglich 30g Weizenkleie (3 Esslöffel) und reichlicher Flüssigkeitszufuhr (über 2 Liter pro Tag). Durch zusätzliche Kleie und gleichzeitig mehr Flüssigkeit verschwinden häufig die Beschwerden oder werden gelindert.

Vollwertige Ernährung

Im Großen und Ganzen ist eine **vollwertige Ernährung** unter Ausschluss der Unverträglichkeiten auslösenden Speisen und Getränke zu empfehlen. Man spricht dann von einer leichten Vollkost mit hohem Ballaststoffanteil.

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Gelangen sie in den Dickdarm, saugen sie Wasser auf und quellen. Das Volumen des Speisebreies vergrößert sich und der Reiz, der auf die Darmwände ausgeübt wird, regt die Darmtätigkeit und damit die Verdauung an. Dies führt zu einer Verkürzung der Darmpassage (= Zeit von der Ankunft des Speisebreies in den Darm bis zur Ausscheidung) und somit zu einer kürzeren Verweildauer der Speisereste im Dickdarm.

Für eine reibungslos funktionierende Verdauung ist das sehr wichtig, denn je länger der Speisebrei im Dickdarm verweilt, umso mehr Wasser wird ihm entzogen, d.h. er wird immer trockener, die Konsistenz dadurch fester und er kann nicht mehr so gut ausgeschieden werden.

Neben der Beeinflussung der Verdauungstätigkeit üben Ballaststoffe noch weitere wichtige Funktionen im Körper bzw. Stoffwechselgeschehen aus.

Ballaststoffe...

- binden Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.
- machen schneller satt und unterstützen so die Gewichtsregulation.
- regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- sind Nährböden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.
- beschleunigen die Darmpassage.

Die wichtigsten Ballaststoffe sind:

- Zellulose
- Hemizellulose
- Pektin
- Lignin

Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, v. a. in Getreide und Getreideprodukten wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten reichliche Ballaststoffe. Für die Behandlung von Divertikeln sind besonders die Ballaststoffe aus Getreideerzeugnissen und Gemüse wichtig.

Ernährung bei Divertikulose des Darms

Begleitinformation

Mindestens 30g, besser 40-50g sollten täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Der Verzehr an Ballaststoffen ist durch die Änderung unserer Essgewohnheiten stark zurückgegangen.

Die geforderte Menge erreichen in unseren Breiten nur die Wenigsten!

Aber Vorsicht - wer seine Ernährung von heute auf morgen völlig umstellt und nun plötzlich mehr Ballaststoffe aufnimmt, der muss mit Blähungen, Druck- und Völlegefühl und Bauchschmerzen rechnen. Der Darm ist die faserreiche Kost nicht mehr gewöhnt und sollte langsam umgewöhnt werden.

Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit sollten Sie am Tag trinken! Wenn Sie die Ballaststoffe über Kleie oder andere Quellmittel zuführen, sollten Sie 2,5 Liter pro Tag zu sich nehmen.

Am besten verträglich und am natürlichsten ist, wenn die Ballaststoffe über Nahrungsmittel aufgenommen werden. Man sollte also nicht Weißbrot und Toast essen und zum Ausgleich den Joghurt mit Weizenkleie anreichern. Besser und v. a. verträglicher ist, Brot und Gebäck aus Vollkornmehl zu wählen und ein Müsli statt Weißbrot zu verzehren.

Die Austauschtablette gibt Ihnen Tipps, wie sich ganz einfach ballaststoffarme Lebensmittel gegen ballaststoffreiche austauschen lassen.

Geeignete und weniger geeignete Lebensmittel

Die Umstellung auf eine ballaststoffhaltige Ernährung ist einfach, wenn Lebensmittel, die arm an Ballaststoffen sind, gegen ballaststoffreiche ausgetauscht werden.

wenig Ballaststoffe	viel Ballaststoffe
Brötchen, Toastbrot, Weißbrot, Croissant	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback	Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen mit Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot
Teigwaren	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern
polierter Reis	Vollkornreis
Cornflakes	Getreideflocken, Vollkornhaferflocken
Pudding, Cremespeisen, Eis	Beerenfrüchte, Rote Grütze, Obstsalat, Müsli, Backobst

Ballaststoffgehalt einiger Lebensmittel

Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt in 100g
Weizenkleie	49
Leinsamen	39
Kichererbsen, getrocknet	21
Haferkleie	19
Weizenkeime	17
Weizenvollkornmehl	13

Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt in 100g
getrocknete Feigen	13
Haferflocken	10
Weizenflocken	10
Pumpernickel	9
Roggen-/Weizenvollkornbrot	8
Kidneybohnen, weiße Bohnen	8
Vollkornnudeln	8
Erdnüsse	7
Rosinen	6
Müsli-Mischung (im Durchschnitt)	10
Vollkornzwieback	10
Getrocknete Pflaumen	5
Erbsen, gekocht	4
Brokkoli, gekocht	3
Zum Vergleich	
Tomaten	1
Gurken, roh	0,5
Fleisch, Wurst, Fisch	0
Käse	0
Eier	0
Milch, Milchprodukte	0

(Quelle: Die große GU Nährwert-Tabelle)

Die Liste zeigt, wie viele Ballaststoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind. In der Praxis sollte man jedoch bedenken, dass man nicht 100g Kleie bzw. 100 g Haferflocken isst. Mit Brot und Obst erreicht man diese Menge jedoch schnell. 30g noch besser 40g Ballaststoffe pro Tag - wie bekomme ich diese Menge zusammen?

Folgendes Beispiel zeigt, wie eine Aufnahme von 40 g Ballaststoffen am Tag zu erreichen ist.

Lebensmittel	Ballaststoffe
5 Scheiben Vollkornbrot (250g)	20g
3 Kartoffeln (200g)	3,5g
1 Apfel (150g), ungeschält, roh	3g
1 Birne (150g), roh	5g
Himbeeren (50g)	2,5g
Bohnen (150g), gekocht	3,5g
gemischter Salat mit Mais (120g)	2,5g
Gesamt	40g

Sonstige Ernährungstipps

Neben oben genannten Faktoren sind folgende Dinge zu meiden:

- Kalorienreiche Mahlzeiten
- prozentual hoher Fettanteil der Nahrung
- Essen unter Zeitdruck
- unzureichendes Kauen der Speisen
- Genussgifte wie Nikotin und Alkohol

Entspannungstechniken

Das Stress und Hektik bei den meisten Menschen Störungen des Magen-Darm-Traktes hervorrufen, ist allgemein bekannt. Zum einen nimmt man sich bei der alltäglichen Hast oft keine Zeit für regelmäßige Mahlzeiten, zum anderen ignoriert man häufig Körpersignale.

Wer sich keine Zeit zum Frühstück nimmt und nur so eben zwischen Tür und Angel eine Tasse Kaffee hinunterstürzt, spürt den Stuhldrang dann vielleicht später, im Auto oder bei der Arbeit. In der Hetze des Berufsalltags lassen wir den Stuhldrang oft gar nicht in unser Bewusstsein gelangen. Wenn das öfter passiert, gewöhnt sich der Darm an diese Umstände, bremst seine Tätigkeit und es kommt zu Verdauungsproblemen.

Praktische Tipps

Stressabbau als Verdauungshilfe - im Folgenden finden Sie Empfehlungen zum Verhindern von Stresssituationen bzw. zum Stressabbau.

- Planen Sie morgens genügend Zeit für das Frühstück und den Gang zur Toilette ein.
- Gehen sie sparsam mit Stimulantien wie Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin und Alkohol um bzw. verzichten Sie darauf, besonders in stressreichen Tagen!
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten (und Zwischenmahlzeiten!) in Ruhe ein, ohne dabei zu Lesen oder Fernzusehen.
- Schlafen Sie ausreichend - 7 Stunden sollten es schon sein.
- Genießen Sie Nahrungsmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe Stress abbauen helfen. Dazu gehören z.B. Vollkornprodukte, Haferflocken und Frischkost.
- Entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag mit einer Tasse Kräutertee, einer Entspannungs-CD, einem heißen Bad oder einem Spaziergang.
- Erlernen und praktizieren Sie regelmäßig Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Tai-Chi oder andere.
- Gehen Sie so oft Sie können hinaus in die Natur und nehmen diese bewusst wahr.

Stressbewältigung

Ansatzpunkte zur Stressbewältigung liegen zum einen in der Reduzierung von Belastungen und zum anderen im Aufbau an Fertigkeiten, besser mit stressigen Situationen umgehen zu können. Eine Reihe von Strategien praktizieren die meisten Menschen, um dem Stress zu Leibe zu rücken, z.B. ein Kinobesuch oder ein Spaziergang.

Hier einige Anregungen, Ihren Stress besser in den Griff zu bekommen:

- Machen Sie eine Bestandsaufnahme dessen, was Sie bereits gegen Stress tun.
- Finden Sie Möglichkeiten, wie Sie schnell und kurzfristig stressige Situationen mildern, z.B. Aufstehen vom Schreibtisch, Fenster öffnen, tief durchatmen.
- Erlernen und praktizieren Sie eine Entspannungstechnik, z.B. Yoga
- Machen Sie sich mit Zeitmanagement vertraut.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauernd in der frischen Luft.
- Nutzen Sie das Wochenende zum Entspannen, Wandern und Abschalten.
- Delegieren Sie Tätigkeiten.
- Setzen Sie Prioritäten, was wirklich wichtig ist.
- Überprüfen Sie Ihre Ansprüche

Entspannung kann man lernen

Die Wege zu Entspannung und Erholung sind vielfältig. Besonders hilfreich sind jedoch ganz spezielle Entspannungsübungen. Auch hier gibt es verschiedene Angebote, die Auswahl ist groß.

Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden geeignet. Für den einen ist Autogenes Training die beste Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen, während für den anderen Yoga am zweckmäßigsten ist. Probieren Sie doch einfach verschiedene Entspannungsübungen oder -techniken aus!

Krankenkassen, Volkshochschulen und viele andere Institutionen bieten heute die Gelegenheit, die unterschiedlichsten Entspannungstechniken zu erlernen. Eines haben alle Entspannungsverfahren gemeinsam: Um wirkungsvoll zu sein, sollten sie regelmäßig praktiziert werden!

Die gängigsten Entspannungstechniken werden Ihnen im Folgenden vorgestellt.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist wohl die bekannteste Art, um zur Ruhe zu kommen. Beim AT handelt es sich um eine konzentrierte Selbstentspannung durch Autosuggestion. Die Entspannung erfolgt über eine intensive Vorstellung von Ruhe und Entspannung. AT besteht aus vielen verschiedenen Übungen. Ziel ist im Wesentlichen die Regulation des vegetativen Nervensystems, die mit einer schnellen Erholung sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich verbunden ist.

Progressive Muskelentspannung (PM)

Die Entspannung entsteht durch die systematische, aufeinanderfolgende Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Hierdurch gelingt auf Dauer eine bewusstere Körperwahrnehmung. Stresssituationen können früher wahrgenommen werden. Durch ein zeitiges Entgegenwirken bleibt ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung erhalten.

Yoga

Fernöstliche Entspannungsmethoden wie z.B. Yoga werden mit großem Erfolg seit Jahren auch in westlichen Ländern praktiziert. Yoga besteht aus einer Folge von Körperstellungen bzw. -haltungen, welche die gesamte Muskulatur mit einbeziehen. Diese werden bewusst und v. a. langsam ausgeführt. Der Übende konzentriert sich auf seine Bewegungen und versucht gedanklich bei der Sache zu sein. Durch Yoga bleibt der Körper beweglich, und es werden Verspannungen gelöst.

Atemübungen

Die meisten Menschen atmen in Stresssituationen unzureichend und ungleichmäßig. Bei allen Entspannungstechniken spielt daher die Atmung eine große Rolle, denn ruhige, bewusste Atmung wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und trägt somit zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe bei.

Eine einfache Atemübung ist, wenn Sie sich auf den Rücken legen, ihre Konzentration auf den Atem lenken und ganz bewusst tief ein- und wieder ausatmen und dem Atem folgen.

Auch im Berufsalltag, z.B. am Schreibtisch, wirkt entspannend, wenn Sie sich kurz Ihrem Atem zuwenden und bewusst tief ein- und ausatmen. Es gibt Atemtherapeuten, bei denen man spezielle Atemtechniken erlernen kann.

Tipp zum Schluss

Als Hobby sind v. a. Tätigkeiten geeignet, die Ihnen Entspannung bieten und die Sie gerne machen. Achten Sie darauf, keinen "Freizeitstress" aufkommen zu lassen!

Sofortmaßnahmen

Erste-Hilfe-Maßnahmen

In manchen Situationen ist schnelle Schmerzlinderung gefragt. Tipps, die gut tun und entkrampfen:

- Wärme wirkt entspannend. Wickeln Sie eine heiße Wärmeflasche in ein Tuch und legen sie diese auf den Bauch.
- Auch ein Leibwickel wirkt entkrampfend und wohltuend. Legen Sie hierfür ein mit lauwarmem Wasser getränktes und ausgewrungenes Leinentuch auf den Bauch und umwickeln Sie diesen dann mit einem Baumwolllaken. Als letzte Schicht folgt eine Wolldecke. Ruhen Sie mindestens 30 Minuten.
- Eine Tasse warmer Tee (Anis-Kümmel-Fenchel oder Baldrian), langsam und schluckweise getrunken, entspannt.
- Machen Sie Atemübungen vor dem geöffneten Fenster.

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und massieren Sie langsam und bewusst den Bauch in kreisenden Bewegungen.
- Machen Sie einen Spaziergang.
- Nehmen Sie ein Bad mit Lavendel- oder Melissenöl.
- Atmen Sie gleichmäßig und tief in den Bauch hinein.

Was Sie unbedingt meiden sollten...

- Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, Mate-Tee, koffeinhaltige Getränke (z.B. Coca-Cola), Zigaretten
- Terminozwänge
- Hektik
- fettes und reichhaltiges Essen
- hastiges "Zwischendurch-Essen"
- ungenügendes Kauen
- unangenehme Debatten und Ablenkung während der Mahlzeiten

Tagesplan

Der Plan wurde erarbeitet vom Marienhospital Stuttgart (Kontakt: schule@vinzenz.de)

Getränke	
Mindestens 2,5 Liter Mineralwasser, Schorlen, Kräuter, Roibush- und Früchtetee	
Nur maximal 3-4 kleine Tassen Kaffee	
Frühstück	
Kaffee oder Tee	
Weizensprossenmüsli mit Früchten	
<u>Zutaten:</u>	
50 g	Weizenflocken
50 g	Joghurt 3,5%
80 g	Apfel
40 g	Birne
20 g	Banane
1 St.	Getrocknete Pflaumen
2 g	Rosinen
2 g	Pinienkerne
	Zitronensaft
<u>Zubereitung:</u>	
Weizen zum Keimen aufstellen. Nach 2-3 Tagen Weizenkeime mit Joghurt, Bananen, Apfel- und Birnenspalten vermengen; die eingeweichten Backpflaumen geviertelt zugeben. Müsli nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken und mit Rosinen und Pinienkernen bestreuen.	

Zwischenmahlzeit		
Belegtes Brot		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
30 g	Weizenvollkornbrot	Weizenvollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, mit Schinken belegen und mit Kresse, Gurken- und Tomatenscheiben garnieren.
5 g	Frischkäse	
20 g	Gekochten Schinken	
	Salatblättchen	
10 g	Gurke	
20 g	Tomaten	
	Gartenkresse	
200 ml	Tomatensaft	
	Pfeffer	
125 ml	Apfelsaft	
Mittagessen		
Sellerierohkost mit Grapefruit		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
100 g	Bleichsellerie	Sellerie waschen, schälen und raspeln. Grapefruit filetieren und zum Sellerie geben. Aus Joghurt, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade zubereiten und über den Salat geben; vorsichtig vermengen und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Fertig abschmecken, anrichten und mit Selleriegrün garnieren.
30 g	Grapefruit	
20 g	Joghurt	
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Selleriegrün	
Gefüllte Rouladen mit Spinat		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
100 g	Roulade vom Schwein	Roulade würzen und dünn mit Senf bestreichen. Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Spinatblätter auf das Fleisch schichten und anschließend die Roulade aufrollen; das Fleischende mit einem Holzspießchen feststecken.
	Salz, Pfeffer, Senf	
70 g	Spinat	
	Salz, Pfeffer, Muskat	
5 g	Sonnenblumenöl	
10 g	Karotten	
10 g	Bleichsellerie	
10 g	Zwiebeln	

5 g	Tomatenmark	Öl in einem flachen Topf erhitzen und die Roulade rundherum braun anbraten. Gemüsewürfelchen zugeben und mitbräunen, Tomatenmark nur kurz mit anrösten, anschließend mit Bratenjus oder Fleischbrühe aufgießen. Das Fleisch ca. 45 Min. garen, evtl. Flüssigkeit nachfüllen. Roulade herausnehmen und warmstellen. Sauce passieren und mit Stärke binden, abschmecken und mit Sahne verfeinern.
100 ml	Fleischbrühe	
	Rosmarin	
100 ml	Kartoffelstärke	
5 g	Sahne	
Nudeln mit Gemüsestreifen		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
45 g	Bandnudeln	Bandnudeln in reichlich Salzwasser garen. Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden; in wenig Flüssigkeit oder im Wasserdampf garen und unter die Nudeln mischen.
	Salzwasser	
30 g	Paprikaschoten (rot und grün)	
	Salz, Pfeffer	
Kaltschale mit Kirschen		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
100 g	Joghurt 3,5%	Joghurt mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und -schale glattrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Ein EL der Joghurtmasse in die aufgelöste Gelatine rühren; Gemisch unter ständigem Rühren zur Joghurtmasse geben. Kirschen entsteinen und unter die Joghurtcreme heben. Kaltschale abschmecken und in einem Glasschälchen anrichten.
5 g	Zucker	
2 g	Gelatine	
50 g	Kirschen	
Zwischenmahlzeit		
Alkoholfreie Fruchtbowle		
<u>Zutaten:</u>		<u>Zubereitung:</u>
100 ml	Aprikosensaft	Das Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und in ein Glas füllen. Aprikosensaft zugeben und mit Mineralwasser nach Geschmack auffüllen.
10 g	Aprikosen	
25 g	Pfirsich	
25 g	Kiwi	
15 g	Erdbeeren	
	Kohlensäurereiches Mineralwasser	

Abendessen					
Sommersalat					
<u>Zutaten:</u>			<u>Zubereitung:</u>		
20 g	Novitasalat	Blattgemüse putzen und waschen, Tomaten in Achtel, Radieschen und Zucchini in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Gewürzen, Senf und Öl eine klare Marinade zubereiten, Salat darin wenden und auf einem Glasteller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Krabben auf dem Salat verteilen.			
20 g	Radicchio				
10 g	Friséesalat				
5 g	Kresse				
5 g	Spinat				
50 g	Tomaten				
20 g	Radieschen				
50 g	Zucchini				
50 g	Mozzarella				
25 g	Krabben				
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft				
10 g	Sonnenblumenöl				
80 g	Mehrkornbrot				
10 g	Butter				
125 g	Honigmelone				
Tagesbilanz der Nährwerte					
Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium
1755	84 g	60 g	211 g	30,5 g	2,0 g

Literatur und Links

Bücher:

Verdauungs-Training (Hademar Bankhofer, 1998)

- Informationen und Anregungen zur Vorbeugung und Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden

Chronische Obstipation (Hermann Ketterer, 1999)

Vitalkur für den Darm (Robert M. Bachmann, 1996)

- Informationen, den Darm gesund zu erhalten, Beschwerden zu lindern und Vorbeugung zu treffen.

Links im Internet:

<http://www.netdokter.at/krankheiten/fakta/divertikulose.htm>

- Allgemeine Erklärungen und Online-Diskussion ist ebenso möglich.

www.divertikulose.de

- Private Internetseite mit Verweis auf Selbsthilfegruppen und Medizinischen Rat.

<http://www.prosper-hospital.de/kolo/bbobstip.htm>

- Eine informative Seite über Therapiemöglichkeiten bei Obstipation.

http://www.medport.de/thema_des_monats/tdmverstopfung.html

- Eine Informationsseite für Laien und Mediziner