



LEBENSHORIZONT ALTER

FASZINATION DARM

25



Pflege
Wohnen
im Alter
Betreuung



EDITORIAL

Faszination Darm – auf das Bauchgefühl hören

Liebe Leserinnen und Leser

Hätten Sie erraten, dass unser Bettenlift jährlich zirka 125'000 Personenfahrten verzeichnet? Ich in keinem Fall!

Anfang März bis Anfang Mai 2025 fand die Gesamterneuerung unseres 42-jährigen Bettenliftes statt. Gleichzeitig wurde das Estrichdach angehoben, damit der neue Lift zukünftig bis unters Dach geführt werden kann. Der Bettenlift befindet sich zentral in der Mitte des Betriebes und gehört zu den wichtigsten technischen Anlagen des Hauses – er ist ein besonders wichtiger «Lebensnerv» für Bewohnende und Mitarbeitende.

Damit während der Sanierung die Bewohnenden zu den gleichen Essenszeiten gepflegt werden konnten, mussten die täglichen Abläufe des Bereiches Gastronomie ganz neu strukturiert werden. Dem Team stand nämlich lediglich ein Acht-Personen-Lift im Kopfanbau zur Verfügung. Durch die dortige beschränkte Transportkapazität benötigte die Verschiebung der Verpflegungswagen hin und zurück achtmal länger.

«Gut geplant ist halb gewonnen», die gründliche Vorbereitung und Planung seitens des Mösli-Teams sowie der Architekten und Handwerker führte zu einer termingerechten und erfolgreichen Umsetzung der Liftsanierung. Vielen Dank an alle Beteiligten!

Faszination Darm – auf das Bauchgefühl hören

Mit seinen bis zu acht Metern Länge ist der Darm das längste menschliche Organ. Nicht umsonst wird er auch als zweites Gehirn bezeichnet: In ihm befinden sich über 200 Millionen Nervenzellen und bis zu 100 Billionen Bakterien. Kein Wunder, dass zwischen einer gesunden Darmflora und der Gesundheit eines Menschen eine enge Verbindung besteht.

Erfahren Sie in der Informationsbroschüre 2025 faszinierende Fakten über den Darm, wie Sie diesen gesund halten und was die häufigsten Beschwerden und Erkrankungen sind. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute Lektüre.

Ein grosser Dank an alle Sponsoren

Unser heutiger VW-Mösli-Bus hat mittlerweile 21 Jahre auf dem Buckel und ist in die Jahre gekommen. So war es an der Zeit, sich langsam für ein Ersatzfahrzeug Gedanken zu machen. Da sich die allgemeine Gesundheitssituation der Bewohnenden sehr verändert hat seit der letzten Fahrzeuganschaffung, ist heute ein neues Bedürfnis an den Nachfolgewagen entstanden. Und zwar muss sich der neue Bus für Rollstuhltransporte eignen. Der dafür benötigte Innenausbau ist kostenintensiv, deshalb haben wir eine Sponsoringanfrage lanciert und sind bei vielen Firmen, Gemeinden und Kirchgemeinden sowie Privatpersonen auf offene Ohren gestossen. Jeder Zustupf hat uns riesig gefreut!

Wir danken allen Sponsoren für ihre Grosszügigkeit und Verbundenheit zu unserem Hause. Ihre Unterstützung ist für uns nicht selbstverständlich!

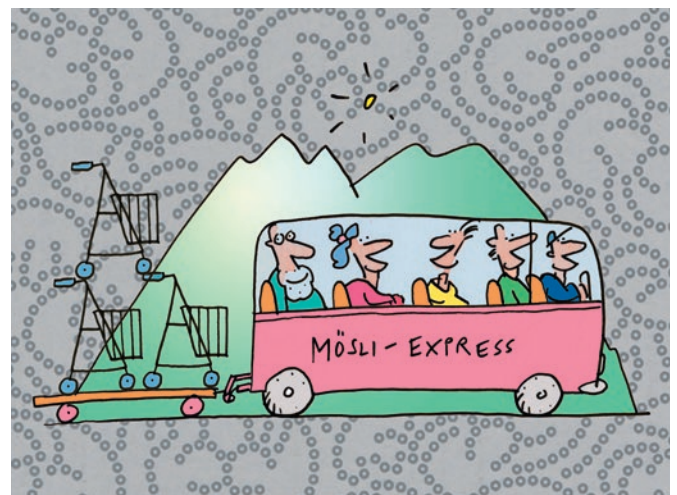
Jürg Kruger, Institutionsleiter

WIR SIND ALLE GLEICH. ES GIBT KEIN CHRISTLICHES, MUSLIMISCHES ODER JÜDISCHES BLUT. ES GIBT NUR MENSCHLICHES BLUT. SEID DOCH MENSCHEN!

Margot Friedländer

DIE SPONSOREN

- Aeschlimann Hotelbedarf AG, Bleienbach
- Bering AG, Burgdorf
- Bracher Innendekorationen GmbH, Utzenstorf
- Dedita Genossenschaft, Thun
- Gebäudeversicherung Bern, Bern
- Gemeinde Bätterkinden
- Gemeinde Fraubrunnen
- Gemeinde Utzenstorf
- Huldi Sabina und Jürg, Utzenstorf
- ISP AG, Utzenstorf
- Itree Informatik, Jegenstorf
- Jost Bau AG, Wynigen
- Kirchengemeinde ref. Kirche Bätterkinden
- Kirchengemeinde ref. Kirche Utzenstorf
- Kirchengemeinde röm. Kath. Kirche Utzenstorf
- Knuchel Katharina, Utzenstorf
- Kunz Gärten GmbH, Fraubrunnen
- Lilian Schönauer Beratung und Baurealisation, Burgdorf
- Lindenpraxis AG, Utzenstorf
- Luder und Messer AG, Utzenstorf
- Lüthi-Aufzüge AG, Leimiswil
- Metzgerei Pulver, Bätterkinden
- Malerei Parmini Armando, Limpach
- Pistor AG, Rothenburg
- Studer Holz Raum Werk GmbH, Utzenstorf
- TVD Management AG, Thun
- Valiant Bank, Bern
- Visana AG, Bern
- WYLERBLATTER ARCHITEKTEN GMBH, Burgdorf



Unsere jährliche Informationsbroschüre «Lebenshorizont Alter» soll als Öffentlichkeitsarbeit dienen und über wichtige gesellschaftliche Themen informieren.

Die Bewohner-Portraits sind frei gewählt und stehen NICHT mit der Thematisierung «Faszination Darm» im Zusammenhang.



«GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT.»

Hansjörg Lang, Hausarzt

FASZINATION DARM

auf das Bauchgefühl hören

Jährlich erhalten in der Schweiz etwa 48'000 Menschen die Diagnose Krebs – davon etwa 4'600 Darmkrebs, die dritthäufigste Krebserkrankung. Unter dem Begriff «Krebs» werden viele verschiedene Tumorerkrankungen zusammengefasst. Während bei den Schweizer Männern rund 53% Prostata, Lunge und Dickdarm betreffen, entfällt bei Frauen rund die Hälfte aller Neuerkrankungen auf Brust, Lunge und Dickdarm. Gemeinsam haben alle Krebsarten, dass sich Körperzellen unkontrolliert vermehren und krankhaft verändern.

Eigenes Risiko reduzieren

Zwar kann Krebs jederzeit auftreten, das Risiko steigt aber mit zunehmendem Alter. Ungefähr jede vierte Person in der Schweiz ist bis zum 70. Lebensjahr mit einer Krebserkrankung konfrontiert. Niemand kann sie zu 100% vermeiden. Allerdings können alle ihr eigenes Risiko reduzieren. Gemäss einer globalen Analyse, deren Ergebnisse Anfang Februar 2026 im Fachblatt «Nature Medicine» veröffentlicht worden sind, gehen nämlich fast 40% der Krebserkrankungen auf vermeidbare Ursachen zurück: allen voran Tabak- und Alkoholkonsum sowie Infektionen, etwa mit Humanen Papillomaviren (HPV), welche Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Auch starkes Übergewicht, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und UV-Strahlung zählen zu den vermeidbaren Risikofaktoren.

Früherkennung ist wichtig

Neben Prävention spielt Früherkennung eine bedeutende Rolle. Das Problem: Krebs kommt meist auf leisen Sohlen und verursacht am Anfang kaum Symptome. Daher sollten Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen werden, wie die ab 50 Jahren empfohlene Mammographie zur Brustkrebsfrüherkennung oder das Darmkrebs-Screening-Programm, das alle zwei Jahre einen Stuhltest oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung vorsieht.

Epidemiologische Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Darmkrebs vor allem in den Altersgruppen unter 50 Jahren am zunehmen ist. Wichtigstes Ziel ist es, das Auftreten von Darmkrebs zu verhindern, indem Vorstufen, sogenannte Polypen, frühzeitig erkannt und entfernt werden.

AUFBAU & FUNKTION DES DARMS

Der menschliche Darm ist ein mehrere Meter langer Schlauch, der sich durch den gesamten Bauchraum schlängelt. Er liegt in der Region unterhalb des Magens und füllt fast die gesamte Bauchhöhle aus. Seine wichtigste Aufgabe ist die Nahrungsverwertung: Er hilft bei der weiteren Aufspaltung der Nahrung, die aus dem Magen kommt, nimmt die Nährstoffe daraus auf und sorgt dafür, dass nicht-verwertbare und schädliche Stoffe wieder ausgeschieden werden.

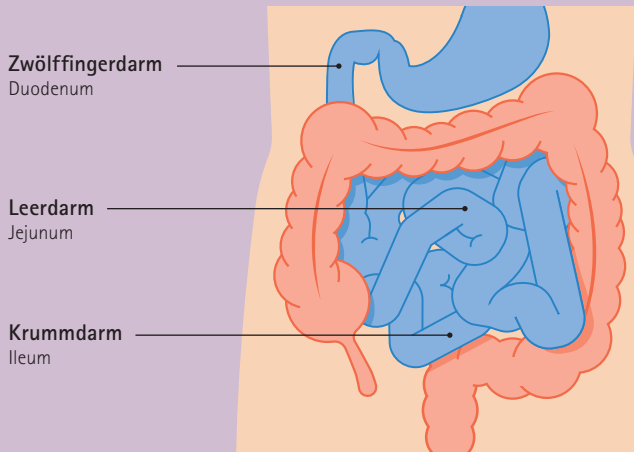
Alle Organe und Gewebe unseres Körpers brauchen jeden Tag verschiedene Nährstoffe für ihren Energiestoffwechsel. Nur so können sie arbeiten und ihre Aufgaben erfüllen.

Der Darm besteht aus zwei Hauptabschnitten: Dünndarm und Dickdarm. Der Dickdarm hat einen grösseren Durchmesser als der Dünndarm – daher rühren auch ihre Namen. Die beiden Hauptabschnitte lassen sich wiederum in Unterabschnitte gliedern. Alle Teile des Darms haben verschiedene Aufgaben zu erledigen.

Der Dünndarm

Der Dünndarm ist vor allem für die Nahrungsverwertung wichtig. Er ist drei bis fünf Meter lang und bildet mehrere Windungen und Schlingen. Der Dünndarm liegt in der Mitte des Bauchraums zwischen Magenausgang und Dickdarm. Er schliesst sich direkt an den Magen an, nimmt die dort vorverdaute Nahrung auf und spaltet sie weiter auf. Die entstandenen Nährstoffe kann der

DÜNNDARM



Körper über die Schleimhaut des Dünndarms ins Blut aufnehmen. Mit dem Blut erhalten Organe und Gewebe diese Nährstoffe und können sie für ihren Stoffwechsel nutzen.

AUFGABE DER ENZYME

Enzyme spalten die Nahrungsbestandteile in Nährstoffe auf, damit der Körper diese für seinen Stoffwechsel nutzen kann. Diese Enzyme bildet zum Beispiel die Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Mit den Verdauungssäften gelangen sie in den Dünndarm. Dazu kommen die Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase und Darmsekrete, die den Enzymen bei der Zerlegung der Nahrung helfen.

Die Enzyme zerlegen Kohlenhydrate in Zucker, Eiweisse in Aminosäuren und Fette in Fettsäuren.

Die Innenwand des Dünndarms ist stark gefaltet und besitzt eine sehr grosse Oberfläche – so gross wie ein Tennisplatz und bis zu einem Fussballfeld. Dank dieser grossen Oberfläche lassen sich genügend Nährstoffe aufnehmen, welche die Organe und Gewebe für ihre Tätigkeit brauchen.

Die Darmschleimhaut

Der Darm besitzt eine Schleimhaut, die seinen Innenraum wie eine Tapete auskleidet. Über die Darmschleimhaut nimmt unser Körper die aufgespaltenen Nährstoffe ins Blut auf: Auf der Dünndarmschleimhaut befinden sich kleine Erhebungen, die Darmzotten. Sie sind vor allem für die Aufnahme von Nährstoffen zuständig.

Der Blutstrom ist das Transportmittel, mit dem die Nährstoffe zu allen Organen und Geweben gelangen. Der Darm gibt ausserdem Schleim ab. Dieser soll verhindern, dass die Enzyme die Darmschleimhaut angreifen.

ABSCHNITTE DES DÜNNDARMS

- **Zwölffingerdarm** (Duodenum): Liegt im Oberbauch und ist etwa 30 cm lang. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse münden jeweils über Gänge in den Dünndarm und geben ihre Säfte dorthin ab.
- **Leerdarm** (Jejunum): Liegt im Mittelbauch und bildet viele Schlingen.
- **Krummdarm** (Ileum): Befindet sich im Unterbauch und bildet viele Schlingen.

Zellen in der Dünndarmwand bilden zudem Hormone. Sie regen zum Beispiel die Produktion der Galle oder des Pankreassaftes an. Im Gehirn sorgen einige Hormone dafür, dass ein Sättigungsgefühl entsteht und wir nicht immer weiter essen.

Im Dünndarm entzieht der Organismus dem Nahrungsbrei schon einen Grossteil des Wassers und dickt ihn ein. Das Wasser gelangt aus dem Darmlumen ins Blut. Durch diesen Wasserentzug ist der Darm auch an der Regulation des Wasserhaushalts beteiligt.

Der Dickdarm

Im rechten Unterbauch geht der Dünndarm in den Dickdarm über. Dieser ist ungefähr einen bis eineinhalb Meter lang und liegt wie eine Art Rahmen um den Dünndarm herum. Es gibt einen aufsteigenden Teil (Kolon ascendens), einen horizontalen Teil (Querdarm oder Colon transversum) und einen absteigenden Teil (Kolon descendens). Der absteigende Teil des Dickdarms macht im linken Unterbauch eine leichte S-Kurve und geht über in den Enddarm, Analkanal und After mit einem Schliessmuskelsystem. Über den After gelangen unverdaute Nahrungsreste nach draussen.

DICKDARM

Horizontaler Dickdarm

Kolon transversum

Aufsteigender Dickdarm

Kolon ascendens

Absteigender Dickdarm

Kolon descendens

S-Darm/Sigma

Kolon sigmoideum

Blinddarm

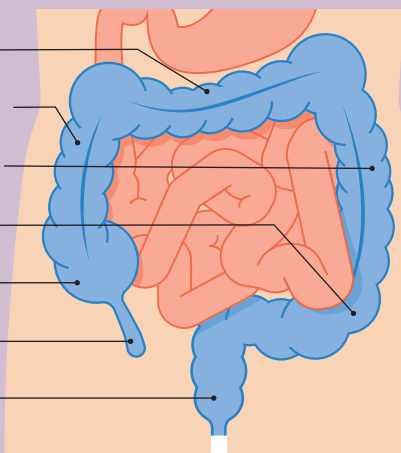
Caecum

Wurmfortsatz

Appendix

Mastdarm/Enddarm

Rektum



ABSCHNITTE DES DICKDARMS

- **Blinddarm** (Caecum): Liegt im rechten Unterbauch und bildet am Anfang des Dickdarms eine Darmschleife. Diese endet blind im **Wurmfortsatz** (Appendix). Besonders bekannt ist der Wurmfortsatz, weil er sich entzünden und eine schmerzhafte Entzündung (Appendizitis) auslösen kann.
Der Blinddarm hat die Aufgabe, den Nahrungsbrei weiter zu transportieren und zu verhindern, dass er zurückfließt. Ausserdem gibt es dort viele Lymphgefässe, weshalb der Blinddarm auch als Abwehrorgan dient. Er beseitigt eindringende Bakterien.
- **Grimmdarm** (Colon): Der längste Teil des Dickdarms ähnelt optisch einem umgedrehten «U» um den Dünndarm herum. Der letzte Teil des Grimmdarms ist der **S-Darm** (Sigma).
- **Mastdarm oder Enddarm** (Rektum): Er ist vergleichsweise kurz, nur ungefähr 15 bis 20 cm lang und endet im **After** (Anus). Der Mastdarm besitzt ein besonderes Verschlussystem, das ihn nach aussen abdichtet. So geht der Stuhl nicht unkontrolliert verloren. Dieses sogenannte Kontinenzorgan besteht aus mehreren Muskeln, unter anderem dem Schliessmuskel. Darüber befördert der Körper den gesammelten und unverdauten Darminhalt nach draussen.

Eine sehr wichtige Funktion des Dickdarms ist, dem flüssigen Speisebrei weiter Wasser und Salze zu entziehen und ihn noch mehr einzudicken. Der Darminhalt verfestigt sich so immer weiter. Gleichzeitig mengt der Dickdarm dem Speisebrei Schleim bei, damit er gleitfähiger ist und sich leichter weitertransportieren lässt.

Vitamine herstellen und aufnehmen

Der Dickdarm beherbergt ausserdem Milliarden von Bakterien. Diese haben ebenfalls verschiedene Aufgaben. Die Bakterien leben zum Beispiel von jenen Nahrungsbestandteilen, die für uns unverdaulich sind. Manche Bakterien stellen wichtige B-Vitamine wie Biotin oder Folsäure sowie Vitamin K her.

Der Dickdarm hat auch die Aufgabe, Vitamine aufzunehmen, zum Beispiel Folsäure und Vitamin B12. Vitamine sind für unseren Körper unentbehrlich.

Die Darmmuskulatur

Die Darmwand verfügt über eine kräftige Darmmuskulatur. Sie hat die Aufgabe, den Nahrungsbrei durch rhythmische Bewegungen (Darmperistaltik) zu durchmischen und ihn Stück für Stück weiter zu befördern. Wenn die unverdaute Nahrung unseren Enddarm erreicht, setzt der Stuhldrang ein: das Gefühl, zur Toilette zu müssen, um den Darm zu entleeren. Die nicht verdaute Nahrung gelangt dann als Stuhl nach aussen. Wie oft ein Mensch Stuhlgang hat, ist sehr verschieden. Manche entleeren ihren Darm einmal pro Tag, manche dreimal und manche auch nur wenige Male pro Woche. Die Häufigkeit hängt davon ab, wie viele Ballaststoffe wir mit der Nahrung aufnehmen. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten fördert die Darmtätigkeit und unterstützt die Darmgesundheit.

Der Darm und die Psyche

In der Darmwand sind viele Nervenzellen lokalisiert, die Reize weiterleiten. So kann die psychische Verfassung den Darm beeinflussen. Stress oder Ärger können auf den Darm schlagen, mit unangenehmen Folgen wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Psyche und Verdauung sind also eng miteinander verknüpft.

Die Darmflora

Im Darm tummeln sich Milliarden von Bakterien als nützliche Helfer, sie bilden die Darmflora. Die winzigen Mikroben sind wichtig, damit sich der Körper gegen krankmachende Keime wehren kann. Ausserdem stellen manche Mikroorganismen im Darm Vitamine her, zum Beispiel Vitamin K für die Blutgerinnung und verschiedene B-Vitamine wie B1, B2, B5, Biotin und Folsäure, oder Botenstoffe für das Gehirn wie Dopamin und GABA.

Die Darmflora besteht normalerweise aus guten Bakterien, die der Gesundheit helfen. Es können sich aber auch Bakterien ansiedeln, die Erkrankungen hervorrufen. Eine intakte Darmflora hält schädliche Bakterien in Schach. Sie können sich nicht richtig ansiedeln, übermässig vermehren und ausbreiten. Die Darmflora kann aber durch verschiedene Einflüsse aus der Balance geraten. So können zum Beispiel Antibiotika krankheitsauslösende, aber auch schützende Bakterien abtöten.



DIE DARMFLORA IST BEI JEDEM MENSCHEN EINZIGARTIG

Jeder Mensch besitzt eine andere Zusammensetzung, auf die auch unsere Ernährung einen Einfluss hat. Eine intakte Darmflora ist besonders wichtig für unsere Verdauung, ein starkes Immunsystem und die Psyche.

Der Darm als Baustein des Immunsystems

Der Darm ist ein Teil des Immunsystems und ein Zuhause für Immunzellen. Sie sind darauf spezialisiert, krankmachende Bakterien zu erkennen und zu bekämpfen. Sie befinden sich in der Bindegewebsschicht der Darmschleimhaut, kommunizieren über Botenstoffe miteinander und bilden Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper.

Die Darm-Hirn-Achse

Forschende gehen davon aus, dass diese Immunzellen auch über verschiedenen Botenstoffe mit unserem Gehirn in Verbindung stehen, auch «Darm-Hirn-Achse» genannt. Damit ist ein komplexes System gemeint, welches über verschiedene Wege Informationen austauscht. Auch die Darmflora ist in diese Kommunikation mit eingebunden.

Der Darm produziert zudem einige Hormone. Sie regen die Bildung von Gallen- und Bauchspeicheldrüsensäften an, die bei der Verdauung eine wichtige Rolle spielen. Zu diesen Hormonen zählen Gastrin (Produktion der Magensäure), Leptin (Fettaufnahme) oder Ghrelin («Hungerhormon»).

Verdauungsprobleme

Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, können unangenehme Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten, worunter das Wohlbefinden leidet. Auch verschiedene Krankheiten können sich im Darm entwickeln, zum Beispiel Darmpolypen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) oder Darmkrebs. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist das beste Rezept, um den Darm gesund zu erhalten.

KRANKHEITEN & INFEKTIONEN

Im Darm können verschiedene Krankheiten und Infektionen entstehen. Medizinische Fachleute bringen eine gestörte Darmflora mit Krankheiten wie entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, Diabetes und Depressionen in Verbindung.

Erkrankungen von Magen und Darm können unterschiedliche und meist sehr unangenehme Symptome auslösen. Einige Beispiele: Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit oder Durchfall. Dazu können weitere Symptome wie Fieber, Müdigkeit und Abgeschlagenheit vorkommen.

Darminfektionen

Infektionen im Darm, zum Beispiel eine Magen-Darm-Grippe, zählen zu den häufigsten Ursachen von Darmbeschwerden. Die Erreger lassen sich durch einen Stuhltest nachweisen.

HÄUFIGE AUSLÖSER VON DARMINFEKTIONEN

- **Bakterien:** Salmonellen, Campylobacter, E. coli wie Enterohämorrhagische Escherichia coli (EHEC), Staphylokokken, Vibrio cholerae (Cholera). Antibiotika helfen gegen die krankmachenden Bakterien.
- **Viren:** Noroviren und Rotaviren – viele sprechen von einer Magen-Darm-Grippe, wenn Viren am Werk sind. Typische Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Bei solchen Durchfall-Erkrankungen verliert der Körper viel Wasser und Salze. Ein Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushalts ist sehr wichtig.
- **Würmer:** Band-, Faden- oder Saugwürmer.
- **Einzeller:** Giardia lamblia (Lamblien), die Erreger können eine Giardiose (Lambliose) mit Durchfall auslösen.

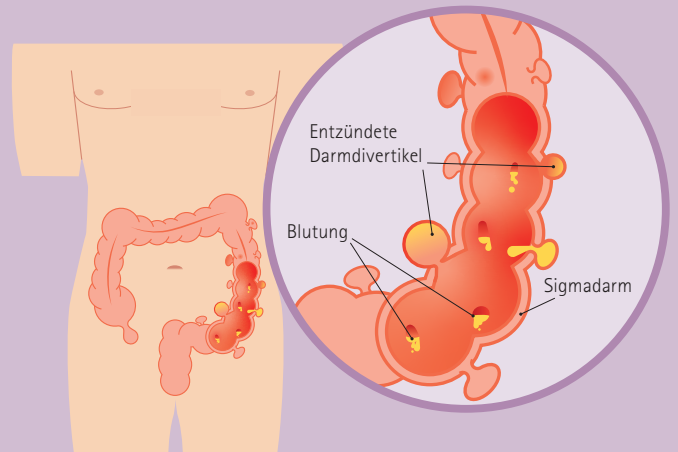
Mit Darmerregern kann man sich auf verschiedenen Wegen infizieren, beispielsweise über verdorbenes Essen oder Kontakt mit infizierten Personen. Anstecken mit den krankheitsauslösenden Keimen kann man sich unter anderem beim Händeschütteln oder Berühren von infizierten Gegenständen, deshalb ist die Hygiene sehr wichtig. Je nach Erreger können die Symptome unterschiedlich sein.







DIVERTIKULITIS



Blinddarmentzündung (Appendizitis)

Bei einer Blinddarmentzündung ist nicht der Blinddarm selbst, sondern der Wurmfortsatz (Appendix) entzündet. Die Ursachen der Blinddarmentzündung sind noch weitgehend unklar. Ärztinnen und Ärzte vermuten aber, dass Kotstücke im Wurmfortsatz für die Entzündung verantwortlich sind.

Die Appendizitis kommt oft bei jungen Erwachsenen vor und gilt als häufige Erkrankung. Um eine Operation kommen die meisten Menschen nicht herum.

Divertikulose und Divertikulitis

Im Darm können sich Ausstülpungen bilden, sogenannte Divertikel. Diese Divertikel stülpen sich nicht ins Darminnere hinein, sondern ragen nach aussen. Meist bilden sie sich im letzten Teil des Dickdarms, im Sigma. Diese gutartige Erkrankung heisst Divertikulose. Die Divertikel können sich jedoch entzünden und in einer Divertikulitis münden.

Chronisch-entzündliche Darmkrankheiten (CED)

Zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zählen zum Beispiel **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa**. Sie gehören zu den sogenannten Autoimmunkrankheiten, bei denen der Organismus irrtümlich körpereigene Strukturen angreift – in diesem Fall richtet sich der Angriff gegen den Darm.

Beide Arten der Darmentzündung besitzen viele Gemeinsamkeiten, weshalb sie nicht ganz leicht zu unterscheiden sind. Es gibt aber auch einige Unterschiede: Colitis ulcerosa betrifft meist nur den Dickdarm und löst eine Dickdarmentzündung aus, Morbus Crohn kann dagegen den gesamten Verdauungstrakt in Mitleidenschaft ziehen.

Eine Darmentzündung kann mit verschiedenen Symptomen einhergehen, zum Beispiel mit übelriechenden Blähungen. Die Behandlung hängt immer von der Ursache ab, zum Beispiel können Medikamente oder eine Operation sinnvoll sein. Durch die Ernährung können Patientinnen und Patienten auch selbst etwas tun. Ausserdem kann eine Darmentzündung durch Stress begünstigt werden. Hier können Entspannungsmethoden hilfreich sein.

Dickdarpolypen

Dickdarpolypen sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut im Dickdarm. Meist sind sie harmlos, aber sie können mit der Zeit in Darmkrebs (Kolonkarzinom) übergehen. Im Rahmen einer Darmspiegelung (Koloskopie) lässt sich ein Dickdarpolyp aufspüren und gleichzeitig entfernen. So kann Darmkrebs meist gar nicht entstehen. Darum ist die Früherkennung besonders wichtig und für Männer und Frauen in der Schweiz ab dem 50. Lebensjahr empfohlen.

Reizdarmsyndrom (IBS/RDS)

Das Reizdarmsyndrom ist eine funktionelle Störung des Darms, für die Ärztinnen und Ärzte mittels «normaler» Untersuchungsmethoden keine organische Ursache finden können. Die Erkrankung heisst auch Reizcolon, Colon irritabile oder nervöser Darm.

Ein Reizdarmsyndrom kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und den Alltag und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Frauen leiden häufiger am Reizdarmsyndrom als Männer.

Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

Die Zöliakie zählt zu den Autoimmunkrankheiten. Dabei reagiert der Körper fälschlicherweise auf das normalerweise harmlose Klebereiweiss Gluten. Dieses ist in Getreideprodukten aus zum Beispiel Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste enthalten.

Die Zöliakie betrifft meist den Dünndarm, kann sich aber auch an anderen Organen zeigen. Die Aufnahme von Gluten löst eine Entzündung in der Darmschleimhaut aus, meist im Dünndarm. Die Darmzotten bilden sich zurück und die Oberfläche des Dünndarms verringert sich. Somit kann der Dünndarm nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen. So erleben Betroffene im Laufe ihrer Erkrankung mehr oder weniger starke Nährstoffdefizite.

Kurzdarmsyndrom

Das Kurzdarmsyndrom kann entstehen, wenn nach einer Operation ein Teil des Dünndarms fehlt. So sind zum Beispiel bei Menschen mit Morbus Crohn manchmal umfangreichere Operationen und die Entfernung von Darmabschnitten nötig. Manchmal fehlt



auch ein Teil des Darms bei Neugeborenen und sie leiden von Geburt an unter dem Kurzdarmsyndrom. Durch den fehlenden Darmabschnitt sind die Aufnahme und Verwertung der Nährstoffe eingeschränkt. Betroffene müssen ihre Ernährungsweise an die verminderte Nährstoffaufnahme anpassen. Sie sollten sich ernährungsmedizinisch beraten lassen.

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden hat jeder Mensch. Dies ist ein gut durchblutetes Gefässpolster, welches den Analkanal umgibt und diesen zusammen mit der Muskulatur am Darmausgang verschliesst. Bei manchen Menschen sind die Hämorrhoiden vergrößert und verursachen verschiedene Symptome, zum Beispiel hellrotes Blut auf dem Stuhl oder Juckreiz.

Ursache der Hämorrhoiden ist vor allem die Verstopfung (Obstipation). Als Risikofaktoren dafür gelten eine ballaststoffarme Ernährung, häufiges und langes Sitzen, Bewegungsmangel oder genetische Faktoren.

Durchblutungsstörungen des Darms

Bei Durchblutungsstörungen des Darms ist seine Blutversorgung eingeschränkt. Die Zellen bekommen nicht mehr genügend Blut und somit Sauerstoff und Nährstoffe. Die Ursache einer akuten Durchblutungsstörung kann zum Beispiel ein Blutgerinnsel (Thrombus) oder ein mechanischer Darmverschluss (Bridenileus) durch Verwachsungen sein.

Eine Durchblutungsstörung kann auch chronisch sein. Angina abdominalis heisst dieses Krankheitsbild. Hier sind die Arterien im Darm verkalkt oder verengt und der Darm ist nicht mehr genügend durchblutet.

Darmverschluss

Ein Darmverschluss ist lebensgefährlich und immer ein Notfall, bei dem Ärztinnen und Ärzte schnell handeln müssen. Bei einem Darmverschluss stockt der Transport von Nahrungsbrei, Flüssigkeiten und Verdauungsekreten oder er entsteht durch eine Durchblutungsstörung.

Manchmal kommt die Beförderung auch ganz zum Erliegen. Der Grund dafür ist eine Blockade oder ein Hindernis im Darm, zum Beispiel Narbengewebe nach einem chirurgischen Eingriff, Tumore oder Hernien – hier treten Eingeweide, etwa Teile des Darms, durch eine Lücke in der Bauchwand hervor.

Die Anzeichen bei einem Darmverschluss können starke Bauchschmerzen, Übelkeit und Verstopfung sein. Suchen Sie bei solchen Anzeichen umgehend ärztliche Hilfe.

Darmkrebs

Darmkrebs ist ein bösartiger Tumor, der im Dickdarm (Kolonkarzinom) oder im Enddarm (Rektumkarzinom) entsteht. In der Mehrzahl der Fälle (etwa 90%) entwickelt sich Darmkrebs aus einem gutartigen Darmpolypen. Eine gesunde Zelle kann entarten und sich zu einer Krebszelle entwickeln. Dieser Prozess der Umwandlung von gutartig zu bösartig kann bis zu zehn Jahre dauern. Daher ist die Darmkrebsfrüherkennung so wichtig.

EMPFEHLUNG: MEDIZINISCHER CHECK-UP

Ein regelmässiger medizinischer Check-Up ist wichtig für eine langfristige Gesundheit. Die Präventionsmedizin ermittelt das Risiko und bietet sinnvolle Früherkennungsuntersuchungen.



ALTERN & DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Im Alter kommt es zu Veränderungen im Magen-Darm-Trakt, die Einfluss auf die Verdauung und die Nährstoffaufnahme haben. So klagen viele ältere Menschen über Verstopfung. Verantwortlich hierfür sind unter anderem altersbedingte Veränderungen an Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen. Eine Verstopfung begünstigen kann auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, falsche Ernährung oder Bewegungsmangel.

Wie verändert sich die Verdauung im Alter?

Im Alter vermindert sich die Magendehnung, weshalb schneller ein Sättigungsgefühl eintritt und kleinere Portionen gegessen werden. Durch Veränderungen der Magenschleimhaut kommt es zu einer geringeren Aufnahme von Vitamin B12 oder von Mineralstoffen wie Eisen und Calcium. Durch die verminderte Muskelkraft wird auch die Darmbewegung verlangsamt und auch die Magenentleerung findet langsamer statt. Ein zusätzlicher Mangel an Bewegung kann zu Verstopfung führen, die mitunter ein unangenehmes Völlegefühl zur Folge hat.

RISIKOFAKTOREN FÜR VERSTOPFUNG IM ALTER

- geringe Flüssigkeitsaufnahme
- geringe Ballaststoffzufuhr
- Bewegungsarmut
- Medikamente wie Antidepressiva, Opioide, Eisenpräparate, Kalziumantagonisten, Diuretika oder Antihistaminika
- Zurückhalten des Stuhls, zum Beispiel wegen mangelnder Privatsphäre in Pflegeheimen
- Diabetes mellitus
- Schmerzen infolge Hämorrhoiden, Fissuren
- Divertikulose
- Veränderungen des Dickdarms, zum Beispiel durch Tumore

Welche Massnahmen fördern die Verdauung im Alter?

Um die Verdauung im Alter anzuregen, können schon kleine Änderungen effektiv sein. Diese betreffen vor allem die Ernährung und das Bewegungsverhalten im Alltag.

Höhere Flüssigkeitszufuhr

Das verminderte Durstgefühl älterer Menschen und eine geringe Flüssigkeitsaufnahme begünstigen eine Verstopfung. Der Darm benötigt Flüssigkeit für den Verdauungsprozess.

Mehr Bewegung

Körperliche Aktivität regt die Verdauung an. Hier kann etwas mehr Bewegung im Alltag helfen, etwa in Form von regelmäßigen Spaziergängen, Velofahren oder Gymnastik.

Ballaststoffreiche Ernährung

Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil verbessern die Verdauung. Dazu zählen Vollkornprodukte, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Naturreis, Obst und Gemüse. Für eine positive Wirkung der Ballaststoffe ist auf ausreichend Flüssigkeit zu achten. Diese benötigen sie, um aufzuquellen. Bei Problemen beim Kauen von Vollkornprodukten, können diese eingeweicht oder fein gemahlen werden. Ein langsamer Umstieg auf Vollkornprodukte vermeidet Blähungen.

Als zusätzliche Ballaststoffe können Floh- und Leinsamen oder Weizenkleie hilfreich sein. Sie werden über Nacht in Wasser oder Joghurt eingeweicht. Auch getrocknetes Obst wie Zwetschgen, Marillen, Datteln und Feigen haben einen hohen Ballaststoffanteil.

Vergorene Milchprodukte

Produkte wie Molke, Kefir, Naturjoghurt, Buttermilch und Sauermilch sind leicht verdaulich und regen die Verdauung an. Bei Laktoseintoleranz können laktosefreie Alternativen gewählt werden.

Zeit nehmen beim Essen

Hier hilft das Sprichwort: «Gut gekaut ist halb verdaut».

Stuhlgang nicht unterdrücken

Ausreichend Zeit für den Toilettengang einplanen.

HINWEIS

Abführmitteln sollten nur nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt angewendet werden.



VERDAUUNGSMYTHEN IM CHECK

Hilft gründliches Kauen bei der Verdauung?

Ja, die Verdauung beginnt bereits im Mund. Einerseits durch das Zerkleinern mit den Zähnen, andererseits durch den Speichel, da dieser mit einem Enzym Kohlenhydrate in kleinere süßliche Bestandteile spaltet. Das gründliche Kauen erleichtert die anschließende Verdauung und die Nährstoffaufnahme. So kommt es weniger häufig zu Verstopfung, Blähungen und Sodbrennen.

Je mehr Nahrungsfasern, desto besser die Verdauung?

Nein. Nahrungsfasern sind bekannt dafür, dass sie die Verdauung anregen, aber zu viele Nahrungsfasern können zu Verstopfung führen. Deshalb ist es wichtig, reichlich zu trinken (1-2 Liter am Tag). Die empfohlene Tagesmenge an Nahrungsfasern liegt bei 30 Gramm. Diese lässt sich gut mit den empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte und drei Portionen Kohlenhydrate abdecken.

Fördert ein Glas Schnaps nach dem Essen die Verdauung?

Nein. Hochprozentiges nach dem Essen entspannt zwar die Magenmuskeln und sorgt so für ein angenehmeres Gefühl, die Verdauung wird aber nicht gefördert. Der Körper ist in erster Linie mit dem Alkoholabbau beschäftigt, was die Verdauung verzögert. Salbei-, Fenchel- oder Kamillentee sind bessere Alternativen.

Schadet Bewegungsmangel dem Darm?

Langes Sitzen und wenig Bewegung führen zu Verstopfung, da der Speisebrei langsamer transportiert wird. Regelmässige Bewegung regt die Verdauung an, hilft bei Verstopfung sowie anderen Darmbeschwerden und hat somit einen positiven Einfluss auf die Darmgesundheit.

Muss der Darm regelmässig entslackt werden?

Nein. Beim Verdauungsvorgang bleiben keine Gifte zurück. Eine positive Wirkung von Entgiftungskuren konnte wissenschaftlich bisher nicht nachgewiesen werden.

Schadet die Einnahme von Antibiotika der Darmflora?

Ja. Je nach Wirkung der Antibiotika wird die Zusammensetzung der Keime in der Darmflora verändert – und zwar über die Ein-

nahmedauer hinaus. Trotzdem sollte man Antibiotika nie zu früh oder eigenständig absetzen. Oft werden die Antibiotika mit einem Probiotikum kombiniert.

Sind probiotische Lebensmittel gut für den Darm?

Bei Probiotika handelt es sich um Sauermilcherzeugnisse mit lebenden Mikroorganismen, wie Bifidobakterien oder Laktobazillen. Pro Gramm oder Milliliter Produkt müssen mindestens 1 Million lebende Bakterien nachweisbar sein. Probiotische Lebensmittel fördern die Darmflora im Dickdarm und bieten so Schutz vor fremden, krankmachenden Bakterien im Darm. Zudem haben sie einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und können die Dauer und Schwere von Darmerkrankungen wie Durchfall günstig beeinflussen. Sinnvoll kann auch eine Kombination mit einem Antibiotikum sein.

Welche Lebensmittel sind probiotisch?

Käse, insbesondere Mozzarella, Cheddar und Gruyère, Kefir, Milchjogurt, Apfelessig und frisch zubereitetes Sauerkraut enthalten Probiotika und können die Darmgesundheit unterstützen.

Führt der Verzehr von Bananen zu Verstopfung?

Das ist abhängig vom Reifegrad der Banane. Unreife, grüne Bananen können dünnflüssigen Stuhl verfestigen, reife Bananen helfen eher beim Abführen. Reife Bananen sind grundsätzlich gut für die Verdauung, da sie Ballaststoffe enthalten.

Helfen Salzstangen und Cola bei Durchfall?

Nein. Cola kann durch den hohen Zuckergehalt den Durchfall verstärken. Gegen Salzstangen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Der Körper braucht bei Durchfall Natrium und Kalium. Mit den Salzstangen ist lediglich der Natriumspeicher wieder aufgefüllt. Brot, Bouillon, Zwieback und Bananen eignen sich besser: Neben Natrium liefern sie auch Kalium.

Literarnachweis:

Faszination Darm, Hirslanden-Gruppe 2026;
Darm – Aufbau, Funktion, Krankheiten, Universitätsspital Zürich, 16.04.2025;
Redaktion Gesundheitsportal Österreichs, 15.09.2025; Sonntagszeitung,
Krebserkrankungen 25.02.2026

«BI ÜS CHAME
CHRAFT SAMMLE
U ME CHUNNT
ZUR ERHOLIG.»



FERIEN- UND ENTLASTUNGSZIMMER für Kurzaufenthalte im Zentrum Mösli Utzenstorf

Viele ältere Menschen, welche auf Betreuung und Pflege angewiesen sind, leben zu Hause und werden oftmals von ihren Angehörigen rund um die Uhr betreut. Das Zentrum Mösli bietet für pflegende Angehörige, welche Unterstützung und Entlastung benötigen, ein temporäres Ferien- und Entlastungszimmer an. Auch Personen, welche nach einem Spitalaufenthalt noch nicht sofort nach Hause zurückkehren können, finden bei uns die Möglichkeit eines abwechslungsreichen Kurzaufenthaltes mit nützlichen Therapien.

UNSER ANGEBOT

Wir bieten ein wohnliches, geschmackvoll eingerichtetes Zimmer mit eigener Nasszelle und Balkon an. Während 24 Stunden kann der Gast auf eine umfassende und kompetente Betreuung und Pflege zählen. Die Verantwortlichen der Betreuung und Pflege legen mit dem Gast und seinen Angehörigen gemeinsam die Ziele und Schwerpunkte des Aufenthaltes fest und erfassen die individuellen Bedürfnisse.

Gerne zeigen wir Ihnen die verschiedenen Aktivierungsmöglichkeiten und die mögliche Alltagsgestaltung. Einen Teil der anfallenden Kosten wird durch Ihren Krankenversicherer mitfinanziert.

THERAPIEANGEBOTE

Mit einer ärztlichen Verordnung können Dienstleistungen wie Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie im Hause oder im Spital Emmental in Burgdorf in Anspruch genommen werden. Die Finanzierung ist durch Ihren Krankenversicherer gesichert.

ÄRZTLICHE BETREUUNG

Wir arbeiten eng mit den Hausärzten vom Dorf zusammen. Diese führen gewünschte Visiten jederzeit im Zentrum Mösli durch und sind im Notfall für Sie da. Eine aktuelle Diagnose- und Medikamentenliste, welche der behandelnde Hausarzt oder das Spital uns vor Eintritt zukommen lässt, dient der optimalen Sicherheit und bildet die Basis für eine angepasste Betreuung und Pflege. Die Finanzierung ist durch Ihren Krankenversicherer gesichert.

WEITERE ANGEBOTE

Das Zentrum Mösli legt grossen Wert auf seine vielseitigen kulturellen Anlässe und Aktivitäten je nach Saison. Mit seiner schmucken Cafeteria und dem mediterranen Innenhof ist es ein beliebter Begegnungsort. Ein lauschiger Weg führt rund um das Areal. Gemeinsame Mittag- und Abendessen mit den Angehörigen können nach Voranmeldung in angenehmer Umgebung genossen werden.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen
gerne zur Verfügung: 032 666 45 11

Jürg Kruger, Institutionsleitung
Nicole Walter, Leitung Administration





LEITGEDANKEN DES HAUSES

LEBEN IM ZENTRUM MÖSLI

Das Zentrum MöslI bietet Wohnen, Betreuung und Pflege in einem geschützten Umfeld. Wir begleiten Seniorinnen und Senioren mit ihren Angehörigen in einem wichtigen Abschnitt ihres Lebens durch seelische, soziale und medizinische Unterstützung.

WIR SCHÄTZEN DIE VIELFALT

Jeder Mensch ist aus anderem Holz geschnitzt – wir sind darum bemüht, der Vielfalt unserer Bewohnenden gerecht zu werden. In einer wohnlichen und familiären Atmosphäre bieten wir ihnen Geborgenheit und Lebensqualität.

Wir respektieren die Individualität unserer Bewohnenden und fördern ihre Selbständigkeit. Dabei ist es uns ein grosses Anliegen, die Menschenwürde aller Bewohnenden zu achten und zu schützen.

BEZIEHUNGEN KNÜPFEN UND PFLEGEN

Vielseitige Beziehungen ermöglichen es uns, unsere Aufgaben gewissenhaft zu erfüllen. Wir sind offen für Gespräche mit Bewohnenden, Angehörigen und Mitarbeitenden – so besteht ein regelmässiger Austausch. Mit Veranstaltungen und Ausflügen pflegen wir den Kontakt der Bewohnenden unter einander und auch zu den Mitarbeitenden. Gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen verbinden.

LEBENSFREUDE IST UNSER ERFOLGSREZEPT

Wir sorgen mit Lebensfreude und Engagement für die Zufriedenheit aller Beteiligten.

PARTNERSCHAFTLICH ZUSAMMENARBEITEN

Intern und extern soll unsere Zusammenarbeit von Offenheit, Toleranz und gegenseitigem Respekt geprägt sein. Wir pflegen eine gesunde Fehlerkultur und arbeiten partnerschaftlich, professionell und organisiert – Strukturen, Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortungen sind bei uns klar definiert.

SORGE TRAGEN ZU UMWELT UND MATERIAL

Wir handeln wirtschaftlich und umweltbewusst – dank gut durchdachten Investitionen und einem sorgfältigen Umgang mit materiellen und finanziellen Mitteln.

SO SETZEN WIR UNSERE LEITGEDANKEN UM

Unsere Leitgedanken sollen möglichst realistisch und zielorientiert formuliert sein. Im Arbeitsalltag setzen wir sie um, indem wir verschiedene Kommunikationsinstrumente nutzen, Fachkompetenzen gezielt einsetzen und uns stets in unterschiedlichen Gebieten weiterbilden. So können wir bestmöglich auf die Bedürfnisse aller Beteiligten eingehen.



DIE VERANTWORTLICHEN

Stiftungsrat

Verena Baumgartner
Thomas Bracher
Marianne Brügger
Annemarie Burkhalter
Jürg Eberhart
Christine Hofmann
Peter Kummer
Antonina Merenda
Annekäthi Schwab, Präsidium
Barbara Thürkauf
Pia Zaugg, Stv. Präsidium

Institutionsleitung* und Mitarbeitende

Ersa Ajeti
Mirjam Allematt
Kaihrunisa Amar
Marianne Amstutz
Peter Angele
Rosmarie Arni

Macnas Ashroff
Maria Victoria Betances
Monika Bütikofer
Susanne Egger
Damla Erkek
Kim Ertl
Daniela Fischer
Nicole Flury
Therese Friedli
Rahel Gisiger
Jessica Goldhahn
Jacqueline Grossenbacher
Margret Hager
Brigitte Hänni
Vera Hebeisen
Monika Hügli
Sabina Huldi
Verena Joggi
Karin Kiehne
Franziska Krähenbühl
Martina Krähenbühl
Jürg Kruger*

Teresa Kudyba
Margot Kummer
Margrit Kunz
Fernanda Kuster
Sandra Lerch
Noemi Lubecki
Eliane Lüscher
Elena Maruzzella
Elisabeth Marti
Esther Mathys
Silvia Mathys
Habiba Mohammed
Andrea Müller
Anna Nowopolska
Res Oberli
Michèle Ritz
Peter Rhyn
Susanna Ruef
Edith Ryter
Eliane Salvisberg
Isabelle Schertenleib
Beatrice Schwab

Manuela Schweiger
Claudia Segiser
Sabine Sommerhalder
Remzije Sopi
Marlis Stauffer
Barbara Stettler
Lara Studer
Yannick Stutz
Laila Tainasti
Saskia Thurnherr
Barbara Töke
Hans von Arx
Nicole Walter
Neville Webering
Ruth Werren
Sandra Wichowski
Anita Winterberg
Sandra Wyss
Simon Yogathas
Fabienne Zanetti
Silvia Zurbuchen

IM MÖSLI WOHNEN

Wohn- und Pflegeheim

Therese Aebi
Bruno Albisser
Margrit Althaus
Elisabeth Blaser
Paul Blaser
Herbert Bracher
Waltraut Bula
Edith Fankhauser
Margrit Flückiger
Irma Gerber-Jutzi
Johanna Gerber
Elsbeth Gfeller
Magdalena Hebeisen
Willy Heiniger

Sophie Hempfen
Verena Hess-Reinmann
Hanna Hunziker
Martha Joss
Rosa Joss-Mathieu
Edith Kilchenmann
Margrit Leutwyler
Heidi Luder-Ledermann
Leonie Luder
Fritz Mani
Margarita Mani
Heidi Moser
Alzbeta Nehoda
Marianne Neuenschwander
Suzanne Orschel

Johanna Rügsegger
Verena Ruffbach
Lorette Schmid
Hermann Schmidli
Hanna Schneider
Edith Strahm
Berta Ulli
Alois Wagner
Rita Wälchli
Helena Walther
Berta Weber
Irène Widmer
Heinz Wyss
Margrit Wyssenbach

Siedlung

Marianne und Urs Affolter
Katharina Berchten
Anne Marie Bürki
Dora und Ferdinand Fuchs
Verena Gerber
Toni Hess
Margrit Kohler
Erika Kräuchi
Hans Rudolf Kropf
Therese Ledermann
Hedwig Leuenberger
Therese Moser
Roswitha Schlup
Ernst Stoller
Erika Tschannen
Marie-Louise Zahnd



Zentrum Möslì
Waldstrasse 54
3427 Utzenstorf

Tel. 032 666 45 11
info@zentrummoesli.ch
www.zentrummoesli.ch

Stand per 31. 12. 2025

Pflege
Wohnen
Betreuung im Alter