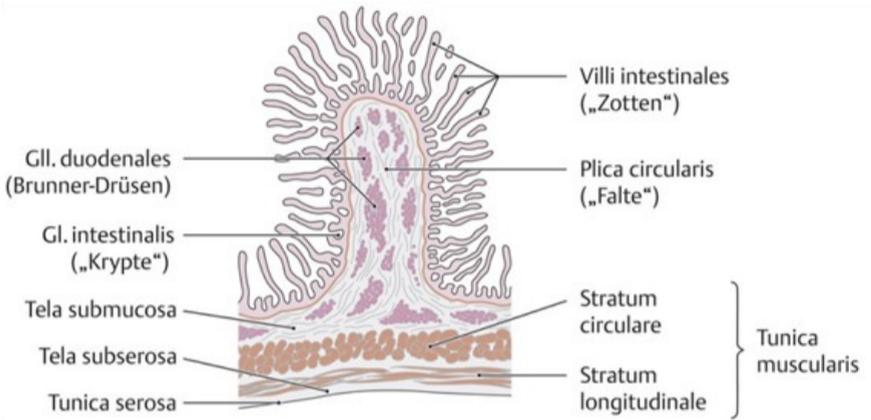


Verdauungsorgan - Dünndarm |

TIPP

Der Dünndarm ist ein ca. 4-5 m langes schlauchförmiges Organ. Er beginnt am Magenausgang mit dem Duodenum (Zwölffingerdarm) und setzt sich dann ohne scharfe Grenze in das Jejunum (Leerdarm) und in das Ileum (Krummdarm) fort. Als Jejunum bezeichnet man die oberen 2/5tel, als Ileum die unteren 3/5tel des Dünndarmes. Dieses bewegliche Dünndarmkonvolut wird rahmenförmig vom Dickdarm umgeben. Die Dünndarmwand ist von folgenden Schichten (von außen nach innen) aufgebaut: Tunica Serosa (Bauchfell), Tunica Muscularis (Muskelhaut), die sich in eine äußere Längsmuskel- und eine innere Ringmuskelschicht unterteilt, der Tela Submucosa (Bindegewebige Verschiebeschicht) und der Tunica Mucosa (Schleimhaut). Die Schleimhautoberfläche wird durch Falten, Zotten und Mikrovilli auf über 100m² vergrößert und begünstigt somit die Verdauung und Resorption.



Die Hauptaufgabe des Dünndarmes ist die Resorption von Nahrungsbestandteilen wie z.B. Wasser, Nährstoffen, Elektrolyten, Vitaminen, Gallensäuren usw. Im Bereich des oberen Dünndarmes findet die Enzymsekretion und Hormonproduktion statt. Während im Jejunum vor allem die fettlöslichen Vitamine, Fette, Cholesterin und Eiweiß resorbiert werden, findet im Bereich des endständigen Ileums die Resorption des Vitamin B12 Komplexes und der Gallensalze statt. Weiters besitzt der Dünndarm immunologische Funktionen, da er z.B. Immunglobulin G und A produziert. Der Speisebrei wird mittels 4 Darmbewegungstypen weiterbefördert. Zum einen wird über die Eigenbeweglichkeit der Zotten der Kontakt zwischen Schleimhaut und Speisebrei gewährleistet, zum anderen finden Mischbewegungen statt. Das sind Pendelbewegungen durch die Längsmuskulatur und rhythmische Segmentierung durch die Ringmuskulatur, und letztendlich erfolgt die Weiterbeförderung des Darminhaltes über peristaltische Wellen.

Lage der Fußreflexzone | Sie liegen auf beiden Fußsohlen in der Höhe des Fußwurzelknochens bis zum Fersenbein. Eine schiebende Bewegung in Richtung Ferse vollziehen.



Quelle: RWO-SHR Gesundheitsmethode – Das Handbuch zur Vertiefung des Wissens über die Fußreflexzonologie, Agnes L.D Tschen/1994; Bilder: RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010); RWO-SHR Gesundheitszentrum Europa: Unterrichtsmaterial; Schünke M, Schulte E, Schumacher U et al., Hrsg. Prometheus LernAtlas - Innere Organe. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. 2009.