



# Mikrokosmos Darm

Im Darm des Menschen lebt eine große Anzahl nützlicher Bakterien, ohne die wir nicht lebensfähig wären. Diese "Wächter" unserer Gesundheit wollen gepflegt werden. Dafür ist das richtige Milieu ausschlaggebend. Was man meiden soll und wie man es verbessern kann, ist ein wichtiges Wissensfeld der Naturheilkunde, auf das die Schulmedizin nur zögerlich reagiert. Umso wichtiger ist es für den Laien selbst Bescheid zu wissen und auch Anzeichen einer Milieuschädigung selbst zu erkennen.

*Von Dr. phil. Doris  
Ehrenberger*

Im Darm und da hauptsächlich im Dickdarm befinden sich rund zehn Mal so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen hat. Rund 500 Bakterien-Stämme tragen zu wichtigen Aufgaben bei wie Verdauung, Immunabwehr, Produktion von lebenswichtigen Vitaminen (B1, B2, B6, B12, Vitamin K), Bildung von Verdauungsenzymen, Aufnahme von Magnesium, Kalzium und Eisen sowie ganz besonders wichtig angesichts immer stärker steigender Krebsraten: Ausscheidung von unbrauchbaren, sogar krebserregenden Stoffen aus dem Darm. Unser komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem, ein "Biotop" im wahrsten Sinne des Wortes, etabliert sich in den ersten Lebensjahren. Die Besiedelung beginnt mit der Geburt, mit anfangs geringer Dichte, die mit zunehmendem Lebensalter stetig ansteigt.

Einen besonderen Einfluss auf die Besiedelung hat die Nahrung, das ist ein ganzes Leben lang so, speziell aber nach der Geburt. Ob ein Kind gestillt oder mit Flaschnahrung gefüttert wird, ist an seiner Darmflora erkennbar. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen hauptsächlich von sogenannten "milchsäureproduzierenden" Bakterien (Bifidobakterien und Laktobazillen) bevölkert. Sie führen zur Ansäuerung des Darmmilieus, die es krankmachenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln. Das saure Milieu mit dem genau entsprechenden pH-Wert bildet also das Mikroklima, in dem sich gesunde Bakterienstämme ausbreiten und für den Menschen ungesunde Bakterien oder Pilze nicht gedeihen.

Nicht gestillte Kinder und Erwachsene weisen meist ein nicht ganz so optimales Milieu im Darm auf und sind daher auch nur mehr oder weniger gut gegen Fäulniskeime und Pilze gerüstet. Zu Ungleichgewichten zwischen den Darmbewohnern kommt es in weiterer Folge vor allem durch Medikamente wie Antibiotika – Anti-Bios bedeutet "gegen das Leben", Cortison, Antibabypille, Industrienernährung (Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze), zu viel, zu schwer, zu fett essen, zu viel Fleisch essen (zuviel Eiweiß führt zu Fäulnis, Antibiotika in der Massentierhaltung), aber auch das genaue Gegenteil wie strenge Diäten und völlig einseitige Ernährungsweisen, etwa zu viele Kohlenhydrate und Rohkost, die zu Gärung und einer Übersäuerung führen, chloriertes Trinkwasser, häufiges Einatmen von Chlordämpfen (Schwimmbad, Reiniger) und das sind nur einige Beispiele!

Die Abbauprodukte der Fäulniskeime, Gärung und Pilze sind giftig und belasten den Organismus auf vielfältige Weise. Blähungen, Müdigkeit, Leberbelastung, Entzündungen, dadurch erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand mit erhöhter Ausbildung von Unverträglichkeiten, Durchfall,

Anfälligkeit für Infekte, Hautprobleme (Neurodermitis), Migräne, Allergien, chronische Schmerzen, Ängste oder Depressionen können eine gestörte Darmflora anzeigen. Der Darm selbst kann auch relativ beschwerdefrei sein, außer vielleicht zu Blähungen neigen.

Erkennungszeichen für eine gestörte Dünndarmflora ist der Blähbauch ohne abgehende Darmgase, der über Nacht wieder abklingt. Morgens ist der Bauch flach. Bei einer Fehlbesiedelung des Dickdarms dagegen tritt der Blähbauch mit abgehenden Darmgasen auf. Was ist also zu tun, wenn es bereits so weit gekommen ist? Aus unserer Erfahrung muss es nicht kompliziert sein, die Fehlbesiedelung zu korrigieren.

## Laktobazillen retten das Darmmilieu

Die wohl wichtigste Maßnahme ist die Milieuverbesserung durch Wiederherstellung der idealen Säuerungsflora. Dazu am besten geeignet sind unserer Meinung nach die Acidophilus Bakterien vom Stamm DDS1, die Laktobac Darmbakterien.

Sie werden seit 25 Jahren an der Universität von Nebraska kultiviert und sind vermutlich die bestuntersuchten und wirksamsten erhältlichen Acidophilusstämme. Laktobac Darmbakterien übernehmen alle Aufgaben, die eine gesunde Bakterienflora zu erfüllen hat. Etwa helfen sie bei Durchfall und Verstopfung, stärken das Immunsystem, entlasten die Verdauung, indem sie wichtige Vitamine und Verdauungsenzyme wie Protease, Lipase, Laktase zur Verdauung von Getreide, Fett und Milchprodukten produzieren. Deshalb sind sie auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Enzymschwächen wie die verbreitete Laktoseunverträglichkeit so extrem wertvoll. Sie enthalten übrigens selbst keine Milchbestandteile und sind für Allergiker völlig unproblematisch.

Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist auch, dass sie sehr robust sind und unempfindlich gegenüber herkömmlichen, die Darmflora schädigenden Antibiotika wie etwa Penicillin, Streptomycin und Aureomycin. Bei Antibiotika-Einnahme sind sie schon parallel dazu einzunehmen.

Wenn man die Kapsel öffnet, etwa um den Inhalt in ein Baby-Fläschchen zu geben, passieren die nützlichen Bakterien unbeschadet die Magen- und Gallensäuren, eine weitere Besonderheit. Sie dürfen, ja sollen in den Dünndarm gelangen, wo sie vorwiegend die Wände besiedeln, in dem der größte Teil des Verdauungsprozesses abläuft.

Dort produzieren sie Wasserstoffperoxid und andere Stoffe, welche die Widerstandsfähigkeit gegen pathogene Bakterien und Schimmelpilze im Darm erhöhen

und zu einer Reinigung des Magen-Darm-Trakts beitragen. Sie unterdrücken das Wachstum von denjenigen Mikroorganismen im Darm, die für die Bildung von Toxinen verantwortlich sind, also auch von krebserregenden Giften und Pilzen. Bei einer vaginalen Pilzinfektion ist ihre Einnahme genauso eine Unterstützung wie bei jeglicher Infektion. Sie fördern dabei sogar das Immunsystem durch die Produktion des natürlichen Antibiotikums „Acidophilin“ und haben deshalb schon oft bei *Helicobacter pylori* Bakterien geholfen, sogar ohne Anwendung von Antibiotika. Die Schulmedizin ist schnell mit Antibiotika zur Stelle und nicht versiert darin, die zugrunde gegangene Darmflora wieder aufzubauen. Probiotische Joghurts sind aus vielerlei Gründen kein Ersatz und absolut nicht empfehlenswert.

Auch zur Osteoporose-Vorbeugung ist die Säuerungsflora maßgeblich. Wer Unverträglichkeiten hat, sollte hier überhaupt aufpassen, betroffen können auch Männer sein. Laktobazillen vom Stamm DDS1 unterstützen die körpereigene Verstoffwechslung von Kalzium, fördern eine gute Magenfunktion und einen regelmäßigen Stuhlgang.

Viele Vorteile, die außergewöhnlich sind. Kein Wunder, dass wir viele Besserungen bis hin zu Beschwerdefreiheit bei sämtlichen Symptomen, die durch Darmdysbiosen entstehen, und auch bei deren Folgestörungen beobachten können.

### **Baobab Fruchtpulver, Nährboden für Laktobazillen**

Weitere Naturmittel, die als Futter für die Darmbakterien dienen, die Darmflora unterstützen und nähren, sind Ballaststoffe des Baobab-Fruchtpulvers oder – bei Fruktoseunverträglichkeit – der Akazienfaser. Damit lassen sich gleichzeitig auch schädliche Bakterien in Schach halten. Wir kennen einen Fall von Ruhr nach einem Kenia-Aufenthalt, wo Baobab statt der nicht vertragenen Antibiotika eingesetzt wurde und schnell geholfen hat.

Erstaunlich? Durchaus, aber Baobab wirkt eben zugleich entzündungshemmend, antibakteriell auf schädliche Bakterien, antiviral, sowie probiotisch. Sogar bei Reizdarm, Divertikulitis, Verstopfung und Durchfall ist Baobab erprobt. Seit ewigen Zeiten, denn Baobab ist in Afrika Volksnahrungs- und Heilmittel. Es bietet auch Babys als Nahrungszusatz die beste Grundlage für einen gesunden Darm, enthält darüber hinaus wertvolle, gut aufnehmbare Mineralstoffe und Vitamine. Bei Durchfällen von Kleinkindern verringert es die Sterblichkeit in höherem Ausmaß als das WHO-Mittel.

Manchmal jedoch muss der Darm zuerst neu besiedelt werden mit Laktobazillen, bevor Ballaststoffe überhaupt vertragen werden. Wer sie aber gut verträgt, profitiert doppelt. Anwender berichten, dass der Bauchumfang abnimmt, was einerseits durch die reini-

gende Wirkung auf den Dickdarm zu erklären ist, andererseits auf die entlastende Wirkung auf die Darmlymphe.

### **Darmsanierung mit der Yucca-Baobab-Kur**

Wer den Wunsch hat, seinen Darm gleich mit einer Kur zu unterstützen, kann mit der Yucca-Baobab-Kur die Wirkung von Baobab und Laktobac Darmbakterien noch optimieren. Denn sie sieht darüberhinaus noch eine Mischung aus Yuccaextrakt, Triphalaextrakt (darmausgleichende Dreifrüchtemischung aus dem Ayurveda) und Brokkoliextrakt vor sowie Grapefruitkernextrakt Kapseln. Damit erhält der Darm massiv Bitterstoffe, die unter anderem regulierend und entzündungshemmend wirken, entgiften und reinigen. Eine ideale, nicht belastende, „langsame“ Kur, die leicht in den Alltag integrierbar ist.

# Täglich Bröt und kranker Darm?

**Immer mehr Menschen glauben, dass sie Getreide schlecht vertragen. Nicht nur jene, die eine echte Unverträglichkeit auf das Klebereiweiß im Getreide (Gluten) entwickelt haben. Auch jene, die sich oft nur aufgebläht fühlen. Kann Getreide aus industrieller Landwirtschaft damit zu tun haben?**

Beim Weizen ist das einerseits auf moderne Züchtungen zurückzuführen, die für eine andere, schwefelarme Eiweißausbildung sorgen und das

Klebereiweiß von Getreide dadurch fester und noch schwerer verdaulich machen, um die Backeigenschaften zu verbessern.

## Unkrautvernichtungsmittel im Getreide

Für die Verdauung von Kohlenhydraten ist ein gesunder Darm wesentlich. Dazu gehört auch die gesunde Darmflora. Die Stiftung Öko-Test fand kürzlich in drei Viertel der 20 in Deutschland gezogenen Proben von Weizenmehl, Haferflocken und Gebäck neben anderen Schadstoffen Glyphosat aus "Roundup" von Monsanto, das meist verkaufte Unkrautvernichtungsmittel weltweit. Seit 1995 verdreifachten sich die Verkaufszahlen.

Parallel zu Roundup vertreibt Monsanto gentechnisch verändertes Saatgut, das eine Resistenz gegenüber der herbiziden Wirkung von Glyphosat aufweist. Seit 1996 ist es in Europa erlaubt, glyphosat-resistentes Gensoja – wir berichteten schon im LEBE Magazin darüber, dass dafür massiv Regenwald zerstört wird - als Futtermittel einzusetzen. Dadurch muss man davon ausgehen, dass Glyphosat in Milch und Fleisch übergeht. Und tatsächlich, in den letzten Jahren häufen sich in Deutschland Meldungen über Rinderkrankheiten, wovon (laut Dokumentation des TV-Magazins FAKT vom 14.8.2012) inzwischen mehr als 1.000 Höfe betroffen sind – von Niedersachsen bis nach Bayern. In Urinproben verendeter Tiere fanden Forscher der Universität Leipzig: Glyphosat.

Glyphosat wird von den Behörden aufgrund der Zulassungsverfahren als unbedenklich eingestuft. Doch die Universität Leipzig, die seit Jahren das Rinder- und Kälbersterben erforscht, fand heraus, dass Glyphosat auf die gesundheitsfördernden Darmbakterien wie Laktobazillen abtötend wirkt, während schädliche Bakterien nicht beeinträchtigt werden und im Magen-Darm-Trakt zunehmen können. Fazit: Das Gleichgewicht im menschlichen wie auch tierischen Organismus scheint durch Glyphosat erheblich gestört zu werden.

Ob Glyphosat im Mehl schließlich für den Menschen wirklich so unbedenklich ist, wie die Behörden glauben und häufiges Brotesen dem menschlichen Darm bekommt, sei Ihrer Phantasie überlassen. Allen Warnungen von Umweltschützern und Medizinern zum Trotz wurde eine weitere Beschäftigung mit dem so häufig verwendeten Glyphosat von der EU kurzerhand auf 2015 vertagt. ✎

