

„Alle Krankheiten haben im Darm ihren Ursprung“, wusste schon Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike. Der Darm ist eines der wichtigsten Organe. Er sorgt dafür, dass die Nahrung optimal verarbeitet wird. Auf rund sieben Metern ist sein Hauptjob die Verdauung: Er spaltet Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, absorbiert Nährstoffe und Spurenelemente aus dem Nahrungsbrei, sorgt für einen optimalen Wasserhaushalt des Körpers und produziert außerdem den Großteil der für das Immunsystem benötigten Abwehrzellen sowie Hormone, Botenstoffe und sogar Vitamine.

Die größte Schleimhaut des Körpers

Etwa dreiviertel unseres Immunsystems sitzt im Darm, gut geschützt von rund 1,5 Kilogramm Darmbakterien, die die Darmflora ausmachen. Es beliefert die Schleimhäute über das Blut mit Immunzellen. Eine gesunde Darmflora und ein gesunder Darm sind das Fundament der Gesundheit. Bestehend aus Billionen an Mikroorganismen und Bakterien ist die Darmflora Verdauungshilfe, Gesundheitspolizei und Saubermacher in einem. „Schlechte“ Bakterien, Pilze und sogar Parasiten werden von ihnen erkannt und bekämpft.

Mit seinen Schlingen, Zotten und Falten stellt der Darm die größte Schleimhaut des Körpers dar. Sagen die einen, sie wäre fast so groß wie ein Fußballfeld, so behaupten nun schwedische Wissenschaftler, er messe „nur“ rund 40 Quadratmeter und habe somit Wohnzimmergröße.

Doch egal wie groß, an den Darm denken die meisten nur, wenn er peinliche Geräusche von sich gibt oder nicht mehr richtig funktioniert. Denn noch nie hatte der Darm so viel zu tun wie heutzutage: Es ist noch nicht so lange her, dass Stress ein Fremdwort war, Medikamente selten genommen wurden, Kohlenhydrate kein „täglich Brot“ waren, Fleisch nur selten am Teller zu finden war, wir eine Vielzahl an verschiedenen Gemüsen zu uns nahmen und wir durch viel mehr körperliche Arbeit alles verbrannten, was wir konsumierten.

Das „zweite“ Gehirn

Mehr als hundert Millionen Nervenzellen beherbergt der Darm, daher sprechen Wis-



Sieben Meter bestimmen über die Gesundheit

Der Herbst ist nach der TCM die wichtigste Zeit, um den Dickdarm zu regenerieren. Er wird dem Metallelement zugeordnet, das im Herbst seine Hoch-Zeit hat. Alles, was wir jetzt für den Darm tun, hilft ihm doppelt. Alles, was ihm schadet, schadet ihm jetzt umso mehr. Das Immunsystem hat seinen Sitz groÙteils auch im Darm. Wer es vor dem Winter noch stärken will, findet jetzt den idealen Zeitpunkt dafür.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

senschaftler auch vom „zweiten Gehirn“. Das „Bauchgehirn“ ist eine Kopie des Kopfhirns, die Zelltypen sind identisch. Das kleine Gehirn in unseren Gedärmen steuert selbsttätig die Peristaltik (Muskelbewegungen) und kommuniziert durch die Botenstoffe Serotonin und Dopamin mit dem großen Bruder im Kopf. Diese Botenstoffe sind immerhin für unser Wohlbefinden verantwortlich, für Glücksgefühle und einen gesunden Antrieb. Bei Depressionen gibt es hier Defizite. Wie Forscher der School of Medicine an der Universität Los Angeles herausfanden, transportiert der Vagus-Nerv (zehnter Gehirnnerv und Kommunikationstransporter) seine Informationen zu 90 Prozent in nur eine Richtung: Nämlich vom Darm zum Hirn und nicht umgekehrt. Von dieser Tatsache lässt sich unter anderem ableiten, dass ein großer Teil unserer Emotionen von den Nerven unseres Darms beeinflusst wird. Wenn wir Schmetterlinge

im Bauch haben, uns etwas auf den Magen schlägt oder wir Entscheidungen aus dem Bauch heraus treffen, deuten wir schon an, dass Sorgen, Wut, Freude, Ekel und auch Angst anscheinend im Bauchraum entstehen. Viele Wissenschaftler meinen schon lange, man solle Bauchgefühle stärker berücksichtigen.

Wenn der Darm erkrankt – eine Auswahl häufiger Darmprobleme

> Durchfallerkrankungen

Schon eine kurze, harmlose Durchfallerkrankung, ausgelöst durch Viren wie Rotavirus oder Norovirus, Nahrungsmittelunverträglich-



lichkeiten oder einfach, wenn man etwas Verdorbenes gegessen hat, schwächt den Körper extrem. Wie schlimm ist es erst, wenn unsere für den Körper so wichtige Steuerzentrale an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leidet. Die beiden schwersten Darmerkrankungen neben dem Darmkrebs (eine der häufigsten Krebsarten) sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

> Colitis ulcerosa

Dabei ist der Darm immer wieder entzündet und es kommt zu Durchfällen. Betroffen sind der Dick- sowie der Mastdarm.

> Morbus Crohn

Die chronische Entzündung kann den gesamten Darm, also auch den Dünndarm erfassen. Im Zuge des Krankheitsverlaufes kommt es zu einer Verdickung der Darmwand. Dadurch werden Fisteln und Engungen des Darmes ausgelöst.

> Reizdarm

Die typischen Symptome eines Reizdarms sind Bauchschmerzen, Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung, auch Juckreiz im After. Betroffen sind der Dickdarm und der Dünndarm. Die Ursachen sind noch nicht erforscht, man vermutet jedoch Stress, falsche Ernährung, Infekte und eine nicht intakte Darmflora.

> Verstopfung

Dreimal pro Tag bis zu dreimal pro Woche Stuhlgang gilt als normal. Erst bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung, bei der trockene Schleimhäute und ein verkrampfter Darm eine Rolle spielen.

> Blähungen

Solange es im Bauch nur gluckert und rumort, sind Blähungen harmlos. Kommen ein vorgewölbter, gespannter Bauch und Krämpfe hinzu, fängt meist die Suche nach der Ursache an. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kostumstellung, Bewegungsmangel, Fettverdauungsstörungen (wenig Gallensäuren) und psychischer Stress können dahinter liegen.

> Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Von harmlosen Blähungen, wiederkehrenden Durchfällen bis hin zu Entzündungen, Kopf- und Gliederschmerzen ist nahezu jedes Symptom möglich, wenn man ein oder mehrere Nahrungsmittel nicht verträgt. Laktoseintoleranz und Zöliakie – eine 100 prozentige Unverträglichkeit auf Gluten –, sind die bekanntesten. Unverträglichkeiten spielen bei nahezu allen Darmbeschwerden mit, selbst wenn das schulmedizinisch bezweifelt wird. Regeneration findet

erst statt, wenn man weglässt, was man nicht verträgt. Was das ist, kann man mit einfachen energetischen Tests herausfinden (mehr dazu siehe LEBE 3/2013).

> Divertikulitis

Durch zu hohen Druck kommt es im Dickdarm zu Schleimhautausstülpungen, die sich entzünden können.

> Darmpolypen und Darmkrebs

90 Prozent der Darmtumore entwickeln sich aus gutartigen Darmpolypen, die meist zufällig bei einer Darmspiegelung entdeckt werden. Sie treten ab etwa 40 Jahren auf und haben eine Verdopplungszeit von zwei Jahren. Bis ein Karzinom vorliegt, vergehen rund zehn Jahre.

> Leaky Gut Syndrom

In der Schulmedizin ist es umstritten, bei Heilpraktikern und in der Naturmedizin ist es Realität. Bei einem gesunden Menschen ist die Darmschleimhaut „dicht“, nur Nährstoffe und Wasser können durch die Darmwände hindurch in den Blutkreislauf kommen. Durch eine undichte, löchrige Darmschleimhaut gelangen jedoch auch Toxine, Nahrungspartikel und Stoffe ins Blut, die dort überhaupt nichts verloren haben: Sämtliche Alarmsirenen schrillen, für das Immunsystem gilt Alarmstufe Rot. Der Körper bildet Entzündungsstoffe und Antikörper. Ein Leaky-Gut soll Auslöser von Allergien, chronischen Erkrankungen, ständiger Müdigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, autistischen Störungen, Neurodermitis und Psoriasis, Herzerkrankungen, Parkinson, Depressionen, Reizdarm, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sein. Wenn diese Fremdstoffe Ähnlichkeit mit körpereigenen Zellen haben, können hier auch Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Hashimoto Thyreoiditis, MS usw. entstehen, wenn das Immunsystem sich irrt und die eigenen Zellen angreift. Das Leaky Gut Syndrom entsteht durch unseren modernen stressigen Lebensstil und unsere Essgewohnheiten mit zu wenig Ballaststoffen, industriell gefertigter Nahrung, künstlichen Aroma- und Farbstoffen, Schwermetallen, Alkohol, Nikotin, Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen, Bewegungsmangel, zu viel Gluten, Konservierungsstoffen und Medikamente – vor allem Antibiotika oder Cortison, aber auch die Antibabypille.

Das tut dem Darm besonders gut

Nicht jeder verträgt alles und was dem einen hilft, geht am anderen spurlos vorüber. Hat man aber die richtigen Naturmittel gefunden, können nahezu Wunder geschehen, so groß ist die Regenerations- und Selbstheilungskraft des Menschen. Energetisches Austesten wird in diesem Magazin darum immer wieder erwähnt. Besonders häufig stellen sich Erfolge mit folgenden Natursubstanzen ein:

> Laktobazillen: *Lactobac* Darmbakterien

Da der Darm das geheime Zentrum und die Steuerzentrale ist, ist es naheliegend und kaum verwunderlich, dass viele Krankheiten durch eine nicht intakte Darmflora ausgelöst werden oder diese beeinflussen. Was liegt da näher, als das Übel an der Wurzel zu packen und Gutes für die Darmflora zu tun. Zur Behandlung des Ungleichgewichts (Dysbiose) der Darmflora eignen sich konzentrierte, lebensfähige Bakterienkulturen. Diese Probiotika sind die Wegbereiter für eine sich selbst ansiedelnde, gesunde Darmflora. Sie schaffen im Darm den richtigen pH-Wert, damit sich wieder eine gesunde Flora bilden kann – ein Prozess der von alleine geschieht. Der Darm gestillter Kinder wird nach den ersten Wochen vor allem von milchsäureproduzierenden Bifidobakterien und Laktobazillen bevölkert. Sie sind wesentlich für ein gesundes Immunsystem und führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert, die es krank machenden Bakterien erschwert, sich dort anzusiedeln, den nützlichen hingegen ein ideales Terrain bietet. Diese Fähigkeit hat auch der *Acidophilus*stamm DDS1. Neben dem Talent, den richtigen pH-Wert wiederherzustellen, kann er auch das Immunsystem durch die Produktion des natürlichen Antibiotikums *Acidophilin* unterstützen und krankmachende Keime bekämpfen. Er fördert die Verdauung und erzeugt wichtige Vitamine und Enzyme.

> Ballaststoffe: Akazienfaser und Baobab

Die *Akazienfaser* aus der afrikanischen Akazie ist ein getrocknetes Baumharz und ein tolles

„Darmmittel“ aus 90 Prozent löslichen Ballaststoffen. *Baobab Fruchtpulver* enthält zur Hälfte lösliche und unlösliche Ballaststoffe und zusätzlich noch Kalium, Kalzium und Vitamin C und wirkt entzündungshemmend.

Ballaststoffmangel ist eines der ganz großen Ernährungsprobleme, Ursache für Verstopfung, Leberschäden durch Rückvergiftung sowie für Divertikulitis. Ballaststoffe sind definitiv nicht im richtigen Ausmaß in der Ernährung enthalten, wenn man nicht speziell darauf achtet. Darmflora und Ballaststoffe – beides zusammen ist vielleicht der wichtigste Schlüssel zur Darmgesundheit und zur Reduktion von Überempfindlichkeiten, wie sie heute so alltäglich sind. Denn die Darmbakterien erzeugen bei der Fermenta-



Baobab ist die Frucht des afrikanischen Baobabbaumes

tion der löslichen Ballaststoffe Butyrat, das einen Film auf der Schleimhaut erzeugt und Nahrungs- und Genussmittel, wie beispielsweise Kaffee, verträglicher macht. Außerdem dient es der Ernährung der Schleimhautzelle und hemmt die Krebsentstehung. Bei entzündeter Darmschleimhaut, Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch Durchfall durch Antibiotika spielt ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel eine bedeutende Rolle. Selbst entzündliche Verände-



Akazienfaser ist das Harz der afrikanischen Akazie

rungen bei Hauterkrankungen wie Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis und Allergien können damit zusammenhängen.

Besonders empfehlenswert sind lösliche Ballaststoffe bei Reizdarm. Mitverursacher der krampfartigen Bauchbeschwerden und Blähungen, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet werden, ist eine geschwächte Darmflora sowie eine geschädigte Darmschleimhaut. Da die *Akazienfaser* beides fördert, ist sie für Reizdarmpatienten eine wertvolle Unterstützung. Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich die Konzentration von darmfreundlichen Milchsäure- und Bifidusbakterien im Stuhl bei einer täglichen *Akazienfaser*-Dosis von 10 g vervierfachte – weit mehr als man mit dem bekannten probiotischen Inulin erzielen kann.

Allerdings kann man, vor allem bei einer Fruktoseintoleranz, auch eine Unverträglichkeit auf unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose (Kapselhüllen!) oder Oligosaccharide (in vielen Darmpräparaten leider enthalten) entwickelt haben. Deshalb wird dann *Baobab*, das zur Hälfte unlösliche Ballaststoffe und auch etwas Fruktose enthält, eventuell schlechter vertragen als die *Akazienfaser*.

> Die Aminosäure L-Glutamin

Sie ist „der“ Therapeuten-Tipp beim Leaky-Gut-Syndrom. Im Dünndarm wird *Glutamin* von den Zellen der Darmschleimhaut dringend gebraucht, um die geschädigte Darmschleimhaut wieder aufzubauen. Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen braucht der Körper sogar hohe Dosen an *Glutamin*, um die Entzündung bekämpfen und beheben zu können. Hilfreich ist *Glutamin* auch bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarm und Durchfall. Auch bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten könnte *Glutamin* der Schlüssel zur Heilung sein, indem fehlgeleitete Immunreaktionen durch eine Abdichtung des Darms beendet werden.

> Die Aminosäure Threonin

Indem *Threonin* für den Kollagenaufbau verwendet werden kann, fördert es dessen Fähigkeit, die Darmschleimhaut zu beruhigen und beschädigte Zellwände zu reparieren. *Threonin* ist für die Ausbildung der Schleim-

schichte (Mucine) der Schleimhäute zuständig. Fehlt es, können Krankheitserreger wesentlich leichter in die ungeschützte Schleimhaut eindringen. Besonders anfällig ist der Magen, wenn die schützende Schleimhautschicht ausdünnert und sich infolgedessen Schäden durch die aggressive Magensäure zeigen. Auch die Darmschleimhaut kann von Threonin-Mangel betroffen sein und zum Leaky-Gut-Syndrom führen.

> Der *Herici* Vitalpilz

Der Baumpilz *Herici* erinaceus ist in erster Linie wegen seiner enorm positiven Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bekannt. Neben Leber und Magen pflegt er auch Dünn- und Dickdarm. Der ganze Trakt wird beruhigt, die



Der Baum- und Heilpilz *Herici* erinaceus

Verdauung reguliert. Der *Herici* baut die Magenschleimhaut wieder auf. Außerdem bekämpft der antibakteriell wirkende Pilz das *Helicobakter pylori* Bakterium, welches Auslöser für Gastritis und Magengeschwüre ist. Sodbrennen, Reflux und Entzündungen, Magenbrennen und Reizmagen bessern sich schnell und können ausgeheilt werden. Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten immer wieder für neue Entzündungen sorgen, kann der *Herici* die Darmschleimhaut regenerieren. Außerdem unterstützt er bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Sowohl Dünn- als auch Dickdarm profitieren von der regenerierenden Wirkung des Heilpilzes auf die Schleimhaut und die Darmflora.

> *Curcuma* und Weihrauch

Curcuma löst Probleme mit der Fettverdauung und wirkt daher bei Blähungen oft Wunder. Für Darmpatienten ist *Curcuma* ohne Pfeffer-Extrakt als Zusatz oft bekömmlicher. Der Zusatz wird wegen



Weihrauch ist das Harz des Weihrauchbaumes

der besseren Resorbierbarkeit beigefügt, was aber unnötig ist, wenn noch die ätherischen Öle enthalten sind, die für die Aufnahme sorgen. Der Hauptwirkstoff *Curcumin* wirkt stark entzündungshemmend bei allen – auch schweren – Darmentzündungen, wie auch der *Weihrauch*. Er wirkt wahre Wunder bei schwersten Darmentzündungen! Aber eventuell Kapsel öffnen, da die Zellulosekapsel möglicherweise nicht vertragen wird. Unbedingt darauf achten, dass keine Beistoffe wie Magnesiumstearat (Magnesiumsalz der Stearinsäure) enthalten sind! Sie werden bei der automatisierten Verkapsulierung benötigt, sollen Darmzotten verkleben und sind gerade bei Entzündungen besonders überflüssig. *Curcumin* reduziert übrigens Darmpolypen!

> Pflanzlicher Schwefel MSM

Bereits die Römer wussten von der heilenden Wirkung des Schwefels und nutzten die Quellen für ihre Gesundheit. *MSM* (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelverbindung, die fast überall in der Natur vorkommt. Ursprünglich stammt *MSM* aus den Algen des Meeres. Deren Gase steigen auf, regnen ab und reichern sich in Pflanzen an. Im Darm können Vitamine, Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente ohne Schwefel schwerer aufgenommen werden – so gesund die Ernährung auch ist, gelangen die wertvollen Inhaltsstoffe daraus auch dorthin, wo sie gebraucht werden? Schwefel sorgt für die optimale Durchlässigkeit der Zellmembranen und fördert somit die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Schadstoffe können dadurch besser abtransportiert werden. Außerdem sind gut ausgebildete Schwefelbrücken um die Zelle die Voraussetzung dafür, dass sämtliche Enzyme überhaupt wirken

können und *MSM* unterstützt zusätzlich noch die Bildung und Aufrechterhaltung der Darmschleimhaut und ist ein exzellenter Entzündungshemmer. Naturheilärzte propagieren organischen Schwefel vor jeder Mahlzeit und haben beste Erfahrungen damit. ✍

