



FEUER ER IM BAUCH

Meist weiß man gar nicht, dass man sie hat. Divertikel sind Ausstülpungen der Schleimhaut im Darm. Treten sie auf, wird das als Divertikulose bezeichnet. Oft verläuft sie beschwerdefrei. Allerdings können sich Divertikel auch entzünden und Schmerzen verursachen. Lesen Sie, was gegen die Entzündung hilft und wie man Divertikel überhaupt vermeidet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Divertikel sind Schleimhautausstülpungen einer geschwächten Darmschleimhaut. Dabei wird die Darmschleimhaut, die das Darmrohr an sich vollständig auskleidet, durch Lücken in Muskeln

und Bindegewebe nach außen gepresst. Die Divertikel bilden sich im etwa 40 bis 45 Zentimeter langen, s-förmigen Abschnitt des Dickdarms. Dort, im sogenannten Sigma, ist der Druck des Stuhls auf die Darmwand am höchsten - vor allem bei Verstopfung.

GEGENSTEUERN ODER IGNORIEREN?

Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen verfangen sich an den ballonförmigen Ausstülpungen Stuhlreste, die sich entzünden und dumpfe Schmerzen, vor allem linksseitig, Verstopfung, Blähungen, manchmal auch Durchfall verursachen. Die Beschwerden verschwinden durch Schonkost und verschlimmern sich mitunter bei Rückfällen - und zu diesen kommt es aber irgendwann, wenn man nichts am Grundproblem ändert: Unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Divertikulose zeigt einen epidemieartigen Anstieg in den Industrienationen mit hohem Lebensstandard in den letzten Jahrzehnten. Rund 60 Prozent der Älteren haben sie, aber auch Jüngere können schon betroffen sein. Die Schulmedizin rät zwar bei Beschwerdefreiheit noch gar nichts zu unternehmen, das ist aber schon deshalb nicht günstig, weil es sich hier eventuell nur um den Beginn eines Problems handelt.

WER IST GEFÄHRDET?

Im Grunde ist jeder gefährdet, der den heutigen Ernährungsgewohnheiten frönt wie zu wenig pflanzliche Nahrung, industriell Verändertes wie Weißmehl, Zucker, Fertiggerichte, zu viel (fäulnisbildendes) Fleisch, Mangel an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, zu viel entzündungsauslösende Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distelöl, Margarine), zu wenig Wasser trinken. Wir sind also immer beim gleichen Thema: Gesundheit will erarbeitet sein.

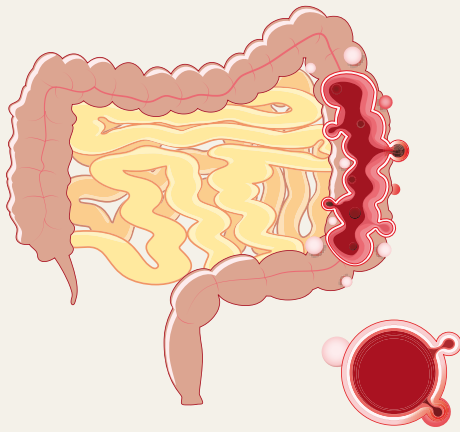
WENN ES SCHLIMMER WIRD

Verweilt der Stuhl zu lange im Darm, wird er hart. Sogar Kotsteine können entstehen und der Druck im Darm erhöht sich noch mehr. Auf Dauer können dadurch kleinste Stellen der Darmwand porös werden. Treten Darmbakterien aus dem Darmlumen aus, zeigt

sich das durch Fieber. In der Klinik wird ein Antibiotikum verabreicht und einwöchiges Fasten verordnet. Kommt es zu einem Durchbruch des Divertikels oder einer Blutung in

nicht in der Akutphase einer Entzündung, da ist Schonkost angesagt. Ballaststoffe geben dem Stuhl Volumen und machen ihn weicher, er verbleibt kürzer im Darm und der Druck auf die Darmwand wird reduziert. Durch ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung wird das Risiko für eine Divertikulitis laut Studien fast halbiert: Vegetarier und Veganer haben wesentlich seltener entzündete Divertikel. Und auch wenn man schon welche hat, wie eine 83jährige Diabetikerin, die seit bereits zwei Jahren immer wieder über Darmschmerzen klagte, kann man die Schmerzen wieder loswerden durch die konsequente Einnahme geeigneter Ballaststoffe im Zuge einer Darmregenerationskur (aber dazu im zweiten Teil des Artikels).

Wie man bei Divertikulitis helfen kann



die Bauchhöhle, wird der betroffene Darmabschnitt mitunter operativ entfernt. Das ist auch der Fall, wenn die Divertikel sich immer wieder entzünden. Denn dadurch entstehen Narben, die den Darmdurchgang immer enger machen. Durch weiteren Druck und Entzündung kann es zu einem Darmverschluss oder einer Bauchfellentzündung kommen. Darmbakterien können dann in den gesamten Körper streuen, Abszesse an der Leber oder eine Herzklappenentzündung auslösen.

WAS RÄT DIE NATURHEILKUNDE?

Akutes gehört vom Arzt behandelt. Vorbeugend bzw. nach Abklingen der Beschwerden kommt es auf einen selbst an. Grundprinzip ist: Es darf keine Verstopfung entstehen, es ist im Gegenteil unbedingt auf weichen Stuhl zu achten, denn die Darm-Passage muss zügig erfolgen. Die einfachste Methode hierfür: Viel Wasser trinken, Bewegung und vor allem: Ballaststoffe - allerdings

WELCHE UNTERSUCHUNGEN SIND SINNVOLL?

Divertikel werden meist im Zuge einer Koloskopie (Darmspiegelung) festgestellt, aber auch Ultraschall, CT oder MRT zeigen sie an. Eine Koloskopie sollte man jedoch erst einige Wochen nach Abklingen akuter Schmerzen durchführen. Von Ganzheitsmedizinern wird mitunter empfohlen, eine Stuhl-Untersuchung (etwa bei Ganzimmun Deutschland) machen zu lassen.

KANN AUS DIVERTIKELN DARMKREBS ENTSTEHEN?

Darmkrebs muss man bei Divertikeln zwar nicht fürchten, er entsteht häufig aus Polypen, die allerdings oft gleichzeitig mit Divertikeln auftreten. Die wohl wirkungsvollste Natursubstanz zur Reduktion von Polypen ist *Curcumin*. Es wirkt außerdem entzündungshemmend und krebsvorbeugend, gegen Colitis, Blähungen und Verstopfung. In Studien ging die Anzahl der Polypen damit um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte. Einziger Nachteil: *Curcumin* ist schwer im Darm resorbierbar, darum fügen manche Hersteller ihren Präparaten Pfefferextrakt hinzu. Das ist allerdings ganz schlecht, wenn man Divertikel hat. Pfefferextrakt macht *Curcumin* leichter aufnehmbar, indem er die Durchlässigkeit der Darmwände erhöht. Das ist aber nicht sinnvoll, schon gar nicht bei Darmproblemen, egal welchen. Das *Curcumin*-Präparat

Curcugreen ist hier weit empfehlenswerter, da es statt Pfefferextrakt die ätherischen Öle der Curcumawurzel enthält und dadurch nachgewiesenermaßen sogar noch besser aufnehmbar ist als durch Hinzufügen von Pfeffer.

DIE ANFÄLLIGKEIT FÜR DIVERTIKEL

- Tritt familiär gehäuft auf, wobei Ernährungsgewohnheiten auf jeden Fall prägend sind und damit sozusagen mitvererbt werden,
- Erhöht sich durch Verstopfung, zu viel und ballaststoffarm essen, rauchen, die Einnahme von Kortison und Schmerzmitteln,
- Hängt mit schwachem Bindegewebe zusammen, laut TCM häufig durch zu viel pathogene Feuchtigkeit bei einer Milzschwäche, aber auch genetisch oder durch Bewegungsmangel bedingt,
- Kann durch gestörte Darmbewegungen entstehen, infolgedessen sich Muskeln verdicken, die das Darmrohr einengen,
- Ist mitbedingt durch Stress, der die Verdauung beeinträchtigt, die nur bei Ruhe gut funktioniert,
- Kann auch mit häufigen, die Darmflora schädigenden Antibiotikagaben zusammenhängen - eine gesunde Darmflora ist der beste Schutz für die Darmschleimhaut
- Kann verursacht werden durch einen „löchrigem Darm“ (Leaky-Gut-Syndrom), Unverträglichkeiten auf Gluten, Laktose, Fruktose usw., Verdauungsschwächen durch Enzymmangel, Narben wie Blinddarm- oder Kaiserschnittnarbe, da all das zu erhöhtem Druck im Darm beiträgt

8 TIPPS FÜR DEN DARM

Der Darm ist das Zentrum der Gesundheit. Nicht nur bei Divertikulitis und anderen Darmproblemen gilt es prinzipiell „darmfreundlicher“ zu leben. Der Körper kommt uns dabei ein Stück weit entgegen. Die Darmschleimhaut regeneriert sich etwa alle zwei Tage vollständig - ein Potential, das man gut unterstützen kann. Die Darmflora braucht länger. Maßnahmen dafür sind mindestens sechs Wochen bis

drei Monate erforderlich. Natursubstanzen gegen Entzündungen können schnell greifen, sind aber nur dann nachhaltig wirksam, wenn es gelingt, auch eine grundsätzliche Entlastung herbeizuführen. Die Stärkung des Bindegewebes im Darm ist eine langfristige Aufgabe. Ohne die typgerechte Ernährung sind Erfolge leider nur kurzfristig.

1. BALLASTSTOFFE! – DENN SIE HELFEN DEFINITIV

Durchschnittlich nehmen wir nur 18 oder 20 Gramm Ballaststoffe täglich auf, es sollten aber 30 Gramm, noch besser 40 Gramm sein, bei Diabetikern sogar 50 Gramm. Das ist schwer, wenn man nicht viel Obst, Gemüse und Vollkorn isst, wobei das auch wiederum nicht von jedem vertragen wird. Darum sollte man sich vorbeugend bzw. begleitend unbedingt um Ballaststoffe in Form von Nahrungsergänzung kümmern, sonst wird man unweigerlich irgendwann ein Kandidat für Divertikel werden. Hervorragend geeignet sind dafür die *Akazienfaser* oder *Baobab*, das afrikanische Fruchtpulver, oder auch beide zusammen. Wir erlebten den ganz bemerkenswerten Fall einer Frau, die noch sechs Wochen Aufschub bekam, bevor eine Operation anstand. Dank *Baobab* konnte sie abgesagt werden. *Baobab* ist nicht nur sehr reich an Ballaststoffen, es hemmt auch Entzündungen, fördert die Darmflora und schafft ein gesundes Milieu für das Wachstum der gesunden Darmflora, unterstützt die Leber und wirkt gegen Verstopfung sowie gegen Reizdarm. Sie enthält Vitamin C, Kalzium und Kalium, Spurenelemente, aber da sie ein Fruchtpulver ist, auch etwas Fruktose. Ähnlich erfolgreich und für manche noch besser geeignet, kann die *Akazienfaser* sein. Sie ist ein Baumharz, hat eine noch größere Ballaststoffdichte, enthält keine Fruktose, wirkt allerdings nicht entzündungshemmend wie *Baobab* und bietet auch keine Nährstoffe. Dafür entlastet sie die Nieren noch stärker.

2. BALLASTSTOFFMANGEL MACHT NICHT NUR PROBLEME IM DARM

Es bleibt nicht bei Verstopfung, Divertikulitis und erhöhtem Darmkrebsrisiko. Auch außerhalb des Darms richtet Ballaststoffmangel

Schaden an durch ansteigende Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Er trägt maßgeblich zu Herz-, Kreislauferkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 sowie Übergewicht durch zu geringes Sättigungsgefühl bei. Da Ballaststoffe Butyrat bildenden Darmbakterien als Nahrung dienen und Butyrat die Darmschleimhaut intakt hält, hängen auch Unverträglichkeiten und Allergien letztlich mit Ballaststoffmangel zusammen. Hautleiden wie Neurodermitis und Psoriasis gehen ohnehin mit Butyrat-Mangel Hand in Hand, darum ist auch dabei auf genügend Ballaststoffe zu achten. Ballaststoffe reinigen nicht nur den Darm selbst, sie binden außerdem Gifte, die von der Leber weitergereicht werden und bei Ballaststoffmangel von ihr rückresorbiert werden müssen. Ballaststoffe sollten auch die Nieren entlasten, indem sie Gifte wie Ammoniak bereits im Darm binden.

○

Krankheiten befallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.

○

Hippokrates von Kos

3. LANGSAM ESSEN, ZEIT NEHMEN UND UNVERTRÄGLICHES MEIDEN

Auf jeden Fall sollte man nach einer Entzündung langsam mit mehr Ballaststoffen in der Ernährung beginnen, gut kauen und meiden, worauf man unverträglich reagiert. Hauptverdächtige sind neben Gluten, Milchprodukte generell, Laktose, Fruktose, Eier und Zucker. Schulmedizinisch sind Nachweise nicht in jedem Fall möglich. Kinesiologen testen sie aber energetisch aus, das geht schnell. Auf jeden Fall ist eine Glutenunverträglichkeit zu beachten, da sie den Darm massiv belastet und nicht immer leicht festgestellt werden kann. Es ist aber bereits eine Glutensensitivität problematisch für den Darm, wenn auch nicht so gravierend wie

eine Zöliakie. Ein Versuch, glutenfrei zu leben, kann der Gesundheit sehr nützen, da Gluten ohnehin die Darmzotten verkleben. Brote auf Sauerteigbasis und glutenfrei, wie die pacha-maia Brote, schmecken mindestens so gut wie herkömmliche Brote, sind aber weit gesünder und besser verträglich. Eine gute Magnesiumversorgung entkrampft den Darm. Zwei Scheiben dieses Brotes decken schon den halben Tagesbedarf an Magnesium. Die meisten Ballaststoffe – zwei Scheiben um die acht Gramm – haben das pacha-maia Körnerbrot und Bauernbrot.

4. DIE DARMSCHLEIMHAUT REGENERIEREN

Ballaststoffe sind also die tägliche Basis. Aber sie sind noch nicht alles, wenn es ans „Reparieren“ der Darmschleimhaut geht. Die *Aminosäure L-Glutamin* wird als Energiequelle für alle sich schnell teilenden Zellen benötigt. Die Darmschleimhaut beansprucht bis zu 70 Prozent des Glutamins aus der Nahrung, da sie sich alle zwei Tage erneuern muss. Ist zu wenig Glutamin im Blut – etwa nach einer Operation oder Verletzung oder auch durch einen Infekt, denn die Bildung von Immunzellen und Antikörpern benötigt ebenfalls Glutamin – ist eine Störung der Darmschleimhaut die mögliche Folge. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Leaky-Gut-Syndrom, Allergien, Hautleiden, Unverträglichkeiten) braucht der Körper konsequent besonders hohe Dosen an Glutamin, um die Darmschleimhaut zu heilen und Entzündungen bekämpfen zu können. Als Faustregel gilt: 10 Gramm Glutamin täglich über sechs Wochen regeneriert die Darmschleimhaut. Genauso benötigt der Körper ständig Zink für alle sich schnell teilenden Zellen, deshalb belastet Zinkmangel alle Gewebe mit einer hohen Zellteilungsrate spürbar. Bei nur einer zinkfreien Mahlzeit am Tag sinkt das verfügbare Zink im Körper gleich um 50 Prozent und der Körper muss seine Zinkspeicher angreifen. Empfehlenswert ist neben dem Zinkgluconat vor allem *kolloidales Zink*, das im Unterschied zu allen Zinkverbindungen den Kupferstoffwechsel nicht beeinflusst.



individuelle Darmflora aus etwa 500 bis 1.000 Bakterienarten, wobei es drei Hauptgruppen gibt, die sich genetisch bedingt bevorzugt ansiedeln. Diese Vielzahl ist ohnehin niemals über ein Bakterien-Präparat zu erreichen. Darum macht es nicht unbedingt Sinn, Präparate mit vielen Bakterienstämmen einzunehmen. Es reicht ein Stamm, der vorübergehend alles

kann, was ein gesundes Darmbakterium können muss und als Platzhalter dient, bis die gesunde Neubesiedlung über den genetisch festgelegten Hauptstamm vollzogen ist. Alles, was man dazu braucht, ist unserer Erfahrung nach der Lactobazillus acidophilus DDS-1 als Wegbereiter. Laktobazillen kommen auch über die Muttermilch als erste in den noch sterilen Darm des Neugeborenen. Der Lactobazillus acidophilus DDS-1 wird seit mehr als 90 Jahren kultiviert und ist mit fast ebenso vielen Studien erforscht. Er weist alle gewünschten Eigenschaften auf, die die Darmregeneration unterstützen, und wirkt milieuschaffend. Er stellt also den gesunden pH-Wert im Darm her, der es pathogenen Keimen und Pilzen ungemütlich macht.

Lactobac Darmbakterien lindern auch Verstopfungen und Blähungen, da ihr Lactobacillus acidophilus DDS-1 Enzyme zur Verdauung bildet - Protease für die Eiweißverdauung, Lipase für die Fettverdauung und Laktase für die Verdauung von Laktose. Lactobazillus acidophilus DDS-1 hält die Darmflora

sogar während Therapien mit den wichtigsten Antibiotika wie Penicillin, Streptomycin, Aureomycin usw. aufrecht. Schon während einer Antibiotika-Anwendung eingesetzt, verhindert er nicht nur Durchfall, sondern auch die langfristigen Folgen einer veränderten Darmflora, die bei wiederholtem Einsatz von Antibiotika auftreten können.

Der Lactobazillus acidophilus DDS-1 stellt kurzkettige Fettsäuren (Butyrat) her, die das gesunde Darmmilieu mitbestimmen, als Energiequelle für Darmschleimhautzellen dienen, die Darmbewegungen fördern, die immunologischen Abwehrkräfte des Darms und verschiedene Stoffwechselwege im ganzen Körper, zum Beispiel in der Leber oder im Gehirn, beeinflussen. Butyrat wirkt besonders entzündungshemmend und schleimhautschützend. Bei vielen Leiden funktioniert die Butyrat-Produktion nicht richtig. Ein chronischer Mangel an Butyrat steht, wie bereits erwähnt, in Verbindung mit Erkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Diabetes mellitus Typ 2, Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Butyrat-bildende Bakterien lassen sich auch über die Ernährung vermehren, denn sie nehmen bei pflanzlicher Ernährung zu. Auch deshalb sei vor einem übermäßigen Verzehr von fleischhaltigen Nahrungsmitteln gewarnt.

6. DAS BINDEGEWEBE STÄRKEN

Bei Divertikulitis spielt außerdem schwaches Bindegewebe eine zentrale Rolle. Schulmedizinisch hört man immer wieder,



BAOBAB-SMOOTHIE: GENUSS MIT SINN

Vieles, das gut schmeckt, ist nicht gerade gesund. Leider. Eine Ausnahme ist die Frucht des Baobab Baumes, aus dessen Fruchtpulver man herrliche Smoothies zaubern kann. Baobab schmeckt leicht säuerlich und hat keinen großen Eigengeschmack. Sein Wert? Ballaststoffe, Antioxidantien sowie natürliche Vitamine und Mineralien.

So wird es gemacht:

- Ein paar Fruchtstücke wie etwa Beeren, Apfel, Birne, Orange - eigentlich ist alles geeignet - mit der doppelten Tagesmenge Baobab in einen Mixer geben.
- Entweder Wasser oder - ganz lecker - Reis-Kokosmilch hinzufügen, fein mixen und genießen.
- Da Baobab selbst schon sehr ballaststoffreich ist, sollte man Obstsorten, die selbst ebenfalls ballaststoffreich sind, wie Äpfel, nur in kleinen Mengen dafür verwenden, da der Smoothie sonst zu dickflüssig werden könnte.
- Ganz hervorragend in der heißen Jahreszeit ist Baobab mit Wassermelone und in der kalten Jahreszeit mit selbstgemachtem Apfelmus.
- Für die besonderen Genießer: Baobab Pinacolada mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch. Das schmeckt herrlich - mit oder auch ohne Rum.
- Und wenn man einmal gar kein Obst zu Hause hat, aber eine Dose Baobab und eine Packung Reis-Kokosmilch vorrätig, dann kann man auch nur diese beiden mixen und damit eine süß-säuerliche Wohltat erleben.
- In Afrika wurden immer schon sehr große Mengen Baobab gegessen, viel größer als unsere empfohlenen Tagesmengen, die man getrost erhöhen kann. Kinder, Schwangere, Stillende, alte Menschen - Baobab ist für alle wertvoll. Afrikanische Kinder lutschen Baobabstücke anstatt Bonbons - eine sicherlich weit gesündere Alternative!

5. DIE DARMFLORA UNTERSTÜTZEN

Eine gesunde Darmschleimhaut ist aber immer noch nur die halbe Miete. Die Darmflora muss im Zuge einer Darmsanierung mitbedacht werden. Dazu gibt es viel neues Wissen. Jeder Mensch hat im Erwachsenenalter seine

dagegen könne man gar nichts machen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht das jedoch ganz anders. Aus ihrer – energetischen Sicht – kontrolliert der Energiekreislauf Milz-Pankreas das Bindegewebe. Ist die Milzenergie langfristig geschwächt, ist das meist durch falsche Ernährungsgewohnheiten bedingt. Stark befeuchtende und abkühlende Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Weizen, Zucker, Rohkost, Südfrüchte, fehlende warme Mahlzeiten aber auch Bewegungsmangel – die Milz liebt Trockenheit und Bewegung – führen zu Cellulite, Schläffheit des Gewebes und Senkungsproblematiken. Eine geschwächte Milzenergie kann außerdem ihrer wichtigen Aufgabe, pathogene Feuchtigkeit auszuleiten und ihrer Steigerungsform – Schleim – zu transformieren, nicht mehr nachkommen. Dadurch kommt es zu Aufgedunsenheit, Ödemen und Verschleimung.

- Ernährungsumstellung und eine Kur mit *Guggul* (indischen Myrrhe), kombiniert mit *Pleurotus Vitalpilz* und Thymian wird zur Stärkung des Bindegewebes verwendet. Dadurch werden pathogene Feuchtigkeit und Schleim transformiert, die Milz entlastet und unterstützt.
- Milzstärkend und damit positiv auf das Bindegewebe wirkt auch der *Pleurotus Vitalpilz* alleine sowie die *Astragalus-Wurzel*, die besonders für Menschen mit Kältesymptomen und Senkungsproblematiken geeignet und dafür bekannt ist, die Organe an ihrem Platz zu halten.
- Die Ayurveda-Pflanze *Cissua quadrangularis* steigert außerdem die Proteinsynthese dramatisch und beschleunigt so die Regeneration des Bindegewebes.
- Das Spurenelement Silizium, etwa *flüssiges Silizium*, wirkt stärkend auf das Bindegewebe. Fehlt Silizium, was mit zunehmendem Alter häufig der Fall ist, kann das auch zu Verstopfung führen.

7. DIE VERDAUUNG FÖRDERN

Verstopfung ist Gift bei Divertikulitis, ein leicht absetzbarer, nicht zu harter Stuhl – idealerweise morgens und nach jeder Mahlzeit – gilt hingegen als Anzeichen für Darmgesundheit. Dennoch sind Abführmittel nicht empfehlenswert, da sie nur die Entleerung des Darminhalts beschleunigen, aber nicht regulieren. Dabei gehen dem Körper außerdem wichtige Mineralstoffe verloren und es kann sich schnell ein Gewöhnungseffekt einstellen, wodurch immer höhere

Dosen Abführmittel benötigt werden. Neben den schon erwähnten stuhlregulierenden Ballaststoffen *Baobab* und *Akaziefaser* und den verdauungsfördernden *Lactobac Darmbakterien* haben manche aber tiefgreifendere Probleme mit der Bildung von Verdauungsenzymen. Dann kann ein Enzym-Präparat Wunder wirken. Die beliebtesten veganen Enzyme sind Papain aus der Papaya, Bromelain aus der Ananas sowie Verdauungsenzyme aus *Aspergillus oryzei*, einer Schimmelpilzart, mit denen sich Enzyme von Schweinen gut ersetzen lassen. So eine Enzymmischung ist hilfreich bei Mangel an Verdauungsenzymen, Magen-Darm-Beschwerden, Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz



oder bei nachlassender Enzymbildung ab 40 Jahren. Sie bieten umfassende Verdauungshilfe: Ihre Amylasen unterstützen die Verdauung von Kohlenhydraten wie Stärke, Zucker oder Polysaccharide. Ihre Cellulasen helfen bei der Verdauung von Cellulose und Chitin in Obst, Gemüse und Pilzen. Sie stellen Lipasen bereit für die Verdauung von Fetten und zur Verbesserung der Gallenblasenfunktion und versorgen mit Proteasen für die Verdauung von Eiweiß und zur Unterstützung der Immunfunktion. Zu guter Letzt enthalten sie auch noch Laktase für die Verdauung von Laktose (Milchzucker). *Enzyme* verbessern den Ernährungszustand, senken Histamin und entlasten Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

8. HEILPFLANZEN MITBERÜCKSICHTIGEN

Verdauungsregulierung funktioniert ebenso über Heilpflanzen.

- Vor allem *Brennnessel*, *Löwenzahnwurzel*, *Curcuma* oder *Mariendistel* mit *Artischocke* haben vielfältige entgiftende, regenerative, stoffwechselanregende und verdauungsfördernde Wirkungen auf den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsapparat.
- *Brennnessel* und *Löwenzahnwurzel* wirken auch noch entsäuernd, entwässernd und reinigend auf Darm, Blut, Nieren, Blase, Nieren, Leber, Haut und Lymphe.
- *Curcuma* und *Mariendistel* mit *Artischocke* reinigen und stärken vor allem Leber, Galle und Magen.
- Die *Aloe Vera* baut Körpersäfte wieder auf, wenn man unter Trockenheit leidet. Alle Entzündungen im Darm reagieren hervorragend auf *Aloe vera*, egal, ob sie einen autoimmunen Hintergrund haben wie *Colitis ulcerosa*, einen oft ernährungsbedingten wie das *Leaky-Gut-Syndrom* (löchriger Darm) oder durch diverse Erreger hervorgerufen werden. Die *Aloe* wirkt dabei auf mehreren Ebenen. Ihre Ballaststoffe reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Vor allem repariert die *Aloe* eine beschädigte Darmschleimhaut und stellt die natürliche Darmbarriere bei durchlässigem Darm wieder her.
- Ist Anspannung das Problem hinter Verstopfung, ist der entspannende *Sternanis* genau richtig.
- Die stärkste entzündungshemmende Wirkung geht vom *Weihrauch* aus. *Curcumin* und Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* sind ebenfalls nachweislich gute Entzündungshemmer. Zusätzlich entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren und Zucker besser meiden sowie alles, auf das man unverträglich reagiert. ♪

