



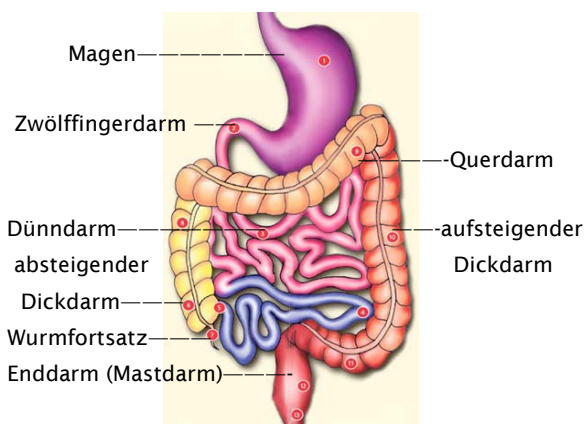
### Darmgesundheit

Beitrag von Gisela Lüttringhaus

#### Wussten Sie schon,

- ⇒ dass die Gesamtoberfläche des Darms ungefähr die Größe eines Fußballfeldes hat.
- ⇒ dass im Darm über 400 unterschiedliche Bakterienarten vorkommen.
- ⇒ dass die Anzahl der Mikroorganismen im Darm größer ist als die unserer Körperzellen.
- ⇒ dass über 70% des menschlichen Immunsystems im Darm angesiedelt sind.
- ⇒ dass die Darmflora sich als ein sehr komplexes und empfindliches Ökosystem darstellt.
- ⇒ dass die Funktionen von Darm und Gehirn eng miteinander verflochten sind und der Darm deshalb auch „Bauchhirn“ genannt wird.
- ⇒ dass sich Störungen des Ökosystems Darmflora auf viele andere Organe auswirken können.
- ⇒ dass sich umgekehrt psychische Probleme, Stress und soziale Irritationen in Störungen des Darmmilieus und der Darmfunktion zeigen können?

#### Aufbau des Verdauungsapparates



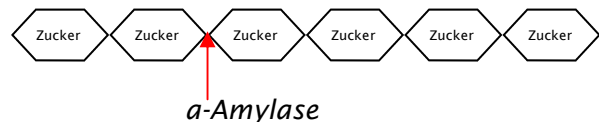
Unser gesamter Verdauungstrakt ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die nicht nur schützenden Schleim produziert, sondern auch Enzyme, Hormone, Immunglobuline (Antikörper) Puffer-substanzen gegen Säuren und anderes mehr.

Übrigens: Enzyme sind Eiweiße, die Stoffwechselfvorgänge in Gang setzen oder beschleunigen. Ohne Enzyme „läuft nichts“. Andere Bezeichnungen sind: Fermente oder Biokatalysatoren.

**Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern körperliches und seelisches Wohlbefinden.**

#### Verdauung und Darmflora

Genau genommen beginnt die Verdauung bereits im Mund. Kauen zerkleinert die Nahrung, und der beigemischte Speichel enthält ein Enzym (die  $\alpha$ -Amylase), das die langen Kohlenhydratketten in kleinere Bausteine zerlegt.



Kohlenhydrate sind nichts anderes als viele aneinander gereihete Zuckermoleküle. Deshalb schmeckt Brot – wenn Sie es nur lang genug kauen – irgendwann süß.

Der zweite Verdauungsschritt folgt im Magen. Hier machen sich Salzsäure und ein weiteres Enzym, das Pepsin, über die Eiweiße her. Im Dünndarm schließlich geht es mit Hilfe von Gallenflüssigkeit und fettspaltenden Enzymen, den Lipasen, den Fetten an den Kragen. Auch die schon vor verdauten Kohlenhydrate und

Eiweiße werden weiter zerlegt, bis sie klein genug sind, um mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen die Dünndarmwand zu passieren und schließlich ins Blut zu gelangen. Dabei sind nicht nur Enzyme beteiligt, sondern auch Bakterien, wie Lakto- und Bifidobakterien.



Alles, was im Dünndarm nicht aufgenommen wurde, wird weiter zum Dickdarm transportiert. Hier warten wiederum Billionen von Darmbakterien auf die unverdaulichen Nahrungsreste.

Das bekannteste Dickdarmbakterium, Escherichia Coli (E.coli), kommt in Gesellschaft von bis zu  $10^{12}$  Artgenossen vor. Diese Zahl erscheint zunächst gar nicht so groß, wenn man sie jedoch von der mathematischen in eine allgemein verständliche Form übersetzt, sieht das so aus:

1.000.000.000.000

Dabei ist E.coli nur eine Art von vielen Darmbakterien.

### **Ein intaktes Ökosystem Darmflora isteine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit**

Allen physiologischen Darmbakterien ist eins gemeinsam: sie leben in Symbiose mit uns. Das bedeutet, wir geben Ihnen ein behagliches Zuhause und ausreichend Nahrung. Dafür fügen sie uns keinen Schaden zu, bilden einen dichten Schutzrasen auf der Darmschleimhaut, können Giftstoffe spalten, die beim Eiweißabbau anfallen (z.B. Ammoniak) und so die Leber entlasten; einige Bakterien produzieren sogar Vitamine.

### **Gestörte Darmfunktion**

Dieses friedliche Miteinander funktioniert aber nur, solange das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt. Gerät es außer Kontrolle, wird nicht nur der Darm geschädigt (Darmdysbiose), sondern es kann zu zahlreichen Folgeerkrankungen im Gesamtorganismus kommen.

Ursachen für eine Schädigung der Darmflora können unter anderem sein:

- ⇒ Antibiotika und andere Medikamente (Blutdruck- und Fettsenker, Psychopharmaka usw.)
- ⇒ Abführmittel
- ⇒ falsche Ernährung (Entzündungskrankheiten wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder eine nicht erkannte Zöliakie)
- ⇒ psychischer oder körperlicher Streß.....

In der Folge verändert sich die Darmschleimhaut, wichtige Zellen gehen zugrunde, der Darm kann durchlässig werden für Substanzen, die normalerweise nicht oder nicht in dieser Form in den Körper gelangen sollen (z.B. Giftstoffe oder zu große Eiweißpartikel). Dieses veränderte Milieu bekommt auch unseren physiologischen Untermietern nicht. Die Zusammensetzung der Darmflora verändert sich; es entsteht Raum für unerwünschte Bewohner wie beispielsweise Hefepilze. Mit anderen Worten: das ökologische Gleichgewicht wird massiv gestört.

Langfristig entstehen Erkrankungen, die man auf den ersten Blick überhaupt nicht mit dem Verdauungstrakt in Verbindung bringt:

- ⇒ chronische Nebenhöhlenentzündungen
- ⇒ chronische Bronchitis
- ⇒ Allergien
- ⇒ Neurodermitis
- ⇒ Ekzeme
- ⇒ Mykosen
- ⇒ Leberschäden
- ⇒ Migräne
- ⇒ Fibromyalgie
- ⇒ erhöhte Infektanfälligkeit
- ⇒ Wiederkehrende Harnwegsinfektionen
- ⇒ ADS
- ⇒ allgemeine Schädigung des Nervensystems und viele mehr.

### **Diagnose**

Eine Therapie kann nur dann erfolgreich sein, wenn die Ursache der Beschwerden feststeht. Dabei kann man nicht nach der oft praktizierten „Da wo's“-Methode vorgehen (Da, wo's wehtut, wird behandelt). Mir fällt dazu eine Fernsehwerbung ein, in der es um Kopfschmerzen geht. Sie lautet ungefähr so:

Es gibt in Deutschland ca. 80 Millionen Köpfe und 37 verschiedene Arten von Kopfschmerzen'. Und dann wird ein Kopfschmerzmittel als Universallösung vorgestellt.

**Ohne eine klare Diagnose  
ist eine erfolgreiche Therapie  
ein reiner Zufallstreffer.**



So kann man allerhöchstens ein Symptom für eine Weile ignorieren, das Grundproblem bleibt bestehen.

Auf die oben genannte Liste der Erkrankungen bezogen, heißt das: Alle Krankheiten können die unterschiedlichsten Ursachen haben. **Einer** der möglichen Gründe – und das ist sogar relativ häufig – kann eine gestörte Darmfunktion sein.

Sie sehen also: ohne eine klare Diagnose ist eine Therapie oft ein reines Glücksspiel. Sie kann sogar unter Umständen das Grundleiden noch verschlimmern.

Nehmen wir einmal an, eine chronische Nebenhöhlenentzündung wird mit Antibiotika behandelt. Nun liegt die Ursache aber in diesem Fall in einer Dysbiose der Darmflora. Das Antibiotikum, meistens werden sogenannte Breitbandantibiotika verordnet, ist ein „Bakterienkiller“ – ihm ist es egal, ob krankmachende Erreger dabei zerstört werden oder die so wichtige Darmflora. Ihre Symptome werden Sie so nicht los, im Gegenteil, die Darmbakterien werden noch weiter reduziert und machen Platz für unerwünschte Gäste, wie z.B. Pilze. Bisweilen ist es gar nicht so einfach, die Ursache von Erkrankungen herauszufinden.



Besser als eine Kristallkugel.....

....ist hierfür ein Speziallabor geeignet, in dem eine umfassende Diagnostik möglich ist. Über eine Stuhlprobe lässt sich nicht nur die Zusammensetzung der Darmflora nachweisen. Sie bekommen Auskunft über mögliche Entzündungen, die Bildung von gefährlichen Giftstoffen, die Besiedlung mit Pilzen, Viren oder Parasiten und dem unter Umständen krebserregenden *Helicobacter pylori*.

Es lässt sich auch feststellen, ob Ihr Darm in der Lage ist, die zugeführte Nahrung vollständig aufzuspalten und aufzunehmen.

### Therapie

Steht die Diagnose fest, kann man gezielt behandeln. Eine Therapie sollte aber stets ganzheitlich erfolgen.

**Eine sinnvolle Therapie sollte stets aus mehreren Schritten bestehen, das bedeutet: ganzheitlich sein.**

Es nützt langfristig sehr wenig, wenn man in einem sanierungsbedürftigen Haus lediglich die Tapete neu streicht. Für die Behandlung bedeutet das: es sind mehrere Schritte erforderlich, denn das eigentliche Ziel ist es nicht, nur die Krankheitsauslöser zu beseitigen, sondern die Gesundheit dauerhaft herzustellen.

Dazu gehört:

- ⇒ **körperlich krankmachende Faktoren zu identifizieren** – hierzu brauchen Sie die diagnostischen Kenntnisse eines Speziallabors.
- ⇒ **Krankheitsursachen zu beseitigen und ein optimales Milieu wiederherzustellen** – hierfür benötigen Sie die Unterstützung eines Therapeuten.

**Oft spielt auch die Psyche bei körperlichen Beschwerden eine wichtige Rolle.**

Es gibt aber auch immer wieder Fälle, in denen eindeutige körperliche Beschwerden bestehen, wie z.B. Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Blähungen usw., wo aber selbst bei gründlichster Diagnostik keine organischen Ursachen gefunden werden. Die Psychologie spricht dann von somatoformen Störungen. Das bedeutet, die Psyche verschiebt ungelöste seelische Probleme auf die körperliche Ebene. Sie kennen sicher alle die Redensarten: „Mir ist etwas auf den Magen geschlagen“, „Das liegt mir schwer im Magen.“, „Ich kann nicht loslassen“, „Das kann ich nur schwer verdauen.“, „Daran werde ich noch lange zu kauen haben.“, „Ich musste einfach zu viel schlucken.“ usw....

Hier sind Medikamente relativ sinnlos.



Es gilt also:

- ⇒ **die Lebenssituationen, die eine Störung erst ermöglicht haben, zu erkennen und zu ändern, z.B. seelische Probleme, Ernährungsfehler, Streß usw.** – hier kann Ihnen ein Therapeut begleitend zur Seite stehen.....
- ⇒ Ein Weg, an die Wurzeln einer solchen Störung heranzukommen, wäre die Kinesiologie, wo mit Hilfe des Muskeltests sowohl körperlich als auch seelisch belastende Situationen aufgedeckt und geklärt werden können. Auch Homöopathie und Bachblütentherapie sind eine wertvolle Unterstützung –
- ⇒ jedoch.....

ändern können nur Sie etwas, denn die Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kann Ihnen niemand abnehmen.

**Es gibt nichts in Deiner Vergangenheit,  
was nicht j e t z verändert werden könnte“**  
Kryon



**Gisela Lüttringhaus,  
Heilpraktikerin**

**Praxis und Schule  
für Naturheilkunde**

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2a

61381 Friedrichsdorf /Taunus

Tel: 06172 – 39 88 39

gisela@luettringhaus.de.

www.heilpraktikerschule-taunus.de



**Die Autorin** Gisela Lüttringhaus arbeitet als Heilpraktikerin in eigener Praxis für Naturheilkunde. Darüber hinaus ist Sie Leiterin und Dozentin einer Heilpraktikerschule

### **Quellen:**

**Dr. Rüdiger Pohl, MBA – Mikrobiologisch Biochemische Analytik GmbH, Pieskower Str. 33, 15526 Bad Saarow [www.labor-drpohl.de](http://www.labor-drpohl.de)**