

Darmge- sundheit

– Probleme an der Wurzel packen

Joachim Vollmer

Migräne, Erschöpfung, das Gefühl, nur noch „auf Reserve“ zu laufen – solche Beschwerden plagen immer mehr Menschen. Nur selten werden dafür organische Ursachen in Erwägung gezogen. Viele Beschwerden hängen jedoch erwiesenermaßen mit unserem Darm zusammen. Infolge der Schattenseiten unserer Zivilisation – falsche Ernährung, Medikamentenmißbrauch, Bewegungsmangel – haben wir ihn zur Müllkippe unseres Körpers degradiert. Der Darm entspricht für das System Mensch dem Wurzelwerk bei Bäumen. Aus kranken Wurzeln kann jedoch kein gesunder Baum erwachsen. Umgekehrt: Wird der Darm gut behandelt, profitiert der ganze Mensch davon.

In Mitteleuropa leiden rund die Hälfte aller Erwachsenen an chronischer Verstopfung oder anderen Verdauungsproblemen. Kaum jemand, der nicht mindestens über Blähungen oder kleinere Unpäßlichkeiten stöhnt. Die häufigsten Ursachen für Verdauungsprobleme sind falsche und unregelmäßige Ernährung mit zu viel Fett, tierischem Eiweiß und Zucker, wenig Bewegung, beruflicher oder privater Streß und eine gestörte Darmflora aufgrund verschiedenster Ursachen. Zu letzteren gehören vor allem Langzeittherapien mit Antibiotika, Cortison und anderen chemischen Präpara-

ten. Heute werden fast nur Symptome behandelt, nicht die Ursache, was zu fatalen Fehleinschätzungen mit schwerwiegenden Folgen führt.

Ein Beispiel von vielen: Kopfschmerzen. Übermäßiger Fleischgenuß führt im Darm zur Entstehung von Schwefelwasserstoff, ein giftiges Gas, das über den Darm in den Blutkreislauf gelangt und von dort aus viele Beschwerden auslösen kann. Ein Kopfschmerzmittel lindert zwar die Schmerzen, beseitigt aber nicht die Ursache, die in unserem Fall ernährungsbedingt ist. Ohne also das Problem bei der Wurzel zu packen, wird man mit der Zeit in immer größere Abhängigkeit von Schmerzmitteln geraten, bis zusätzliche Organe in Mitleidenschaft gezogen werden. Dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis sich die Unpäßlichkeiten zur Krankheit ausgewachsen.

Durchfall, Verstopfung, Blähungen

Daher entscheiden wir allein durch die Art unserer Lebensführung, in welche Richtung sich unser Befinden entwickelt: Gesundheit oder Krankheit. Fehlende Ballaststoffe, mangelnde Bewegung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr lassen den Darm träge werden. Der faulende Darminhalt verweilt dann zu lange im Körper und vergiftet über Jahre hinweg schleichend den Organismus. Die ersten Anzeichen dafür sind häufig übelriechende Fäulnisgase wie Methan und die schon angesprochenen Schwefelwasserstoffe. Sie äußern sich nicht nur durch vermehrte Blähungen, sondern sind auch an einer veränderten Bauchform zu erkennen.

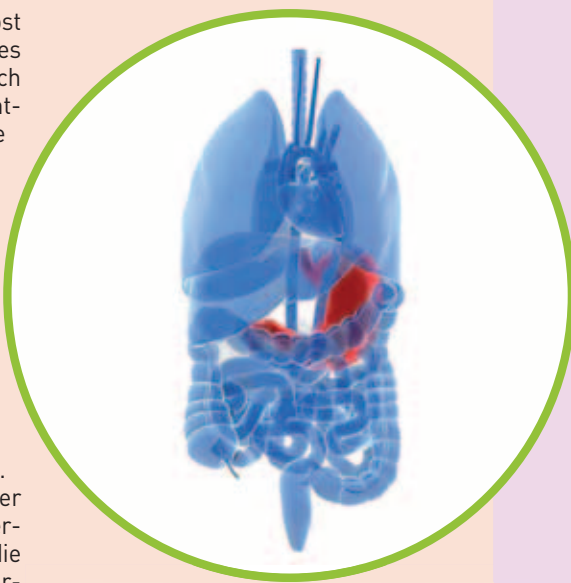
„Wenn ich nicht an meinem Leben arbeite, wird das Schicksal das für mich tun“, sagt der Volksmund. Auf unseren Darm übertragen, könnte das bedeuten: So, wie wir mit unserem Darm umgehen, wird er mit uns umgehen. Schnelle, hastige Ernährung befördert er schnell und hastig in die Kloschüssel. Unregelmäßige, schnelle Ernährungsformen, werden unregelmäßig und schnell verdaut. Durchfall und etwas später das Gegenteil, Verstopfung, sind die Folge. Viel Trinkflüssigkeit lockert den Stuhl, wenig verdickt ihn und führt zur Verstopfung. Chemische Ernährung wird, wenn überhaupt, als Kloake ausgeschieden. Oder sie ist einer der Hauptauslöser von Verschlackung, da der Stoffwechsel damit nichts anzu-

fangen weiß. Zu viel eiweißreiche Kost erzeugt Fäulnisgase, und als giftiges Abbauprodukt entsteht zusätzlich Ammoniak. Dieses bereitet dem Entgiftungsorgan Leber unnötige Mühe und kann verschiedenste Krankheiten, vor allem Gicht und Rheuma, auslösen.

Der Darm liebt Regelmäßigkeit

Unser Darm liebt generell einen geordneten Tagesablauf, einen Rhythmus, auf den er sich einstellen kann. Das beginnt mit dem Aufstehen, der morgendliche Körperpflege, dem Frühstück – und endet mit dem Zubettgehen. Unser Tagesablauf entscheidet über den geistigen, seelischen und körperlichen Müll, den wir produzieren, die Schlafphase darüber, wie er aufgearbeitet wird. Organisieren wir den Tag am Abend vorher oder frühmorgens im Geist, so wird das Tagespensum zufriedener erledigt, als wenn wir alles ungeplant über uns hereinbrechen lassen. In der Ruhe liegt nicht nur die Kraft, sondern auch die Gesundheit des Darms und damit auch unseres Lebens.

Für mich war es während meiner Praxistätigkeit immer wieder erschreckend zu sehen, wie wenig Patienten ihren Tagesablauf im Griff hatten. Chaotische Hektik schon beim Aufstehen auf der einen Seite, lähmende Antriebslosigkeit auf der anderen. Beide Eigenschaften verhalten sich gerade zu einem entspannten Tagesverlauf. Der Darm paßt sich an, so weit er kann, aber er liebt Disziplin über alles. Um also eine gute Verdauung zu bekommen, liegt der erste Schritt in einem geordneten Tagesablauf. Eine halbe Stunde früher aufstehen bringt schon viel, eine Stunde früher kann Wunder bewirken. Notfalls geht man eben etwas früher zu Bett. Wichtig ist ein Zeitraum, den man ganz für sich allein auskosten kann. Man setzt sich entspannt bei einer Tasse Tee in die Lieblingsecke, hört leise Musik und beginnt in Ruhe seinen Tag zu planen. Vielleicht braucht es etwas Zeit, bis die Umstellung greift, aber diese eine Stunde ist die wichtigste des Tages. Hat man einmal die Anfangs hektik des Tages im Griff, fällt es nicht schwer, Ordnung und Ruhe auch in andere Tagesaktivitäten zu bringen: z.B. bei den Mahlzeiten.



Fehlende Ballaststoffe, mangelnde Bewegung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr lassen den Darm träge werden

Beim Essen wirklich nur essen!

Der Darm arbeitet am besten unter Ruhebedingungen. Verantwortlich für Verdauungsvorgänge ist vor allem das Enterische Nervengeflecht (ENS), das im gesamten Darm vorhanden ist. Je mehr es von äußeren Einflüssen verschont bleibt, um so besser kann es sich um die Verdauung kümmern. Immerhin benötigt der Verdauungstrakt während seiner Tätigkeit etwa 30% der gesamten Energie unseres Körpers. Selbst so einfache Tätigkeiten wie Reden und Fernsehen erhöhen den Energiebedarf. Ihr Darm – und nicht nur der – wird es Ihnen danken, wenn Sie sich mehr Zeit zum Essen nehmen und sich nur darauf konzentrieren. Ist man beim Essen nicht „bei der Sache“, kommt auch das enorm wichtige Kauen zu kurz, was zu einer mangelhaften enzymatischen Vorverdauung führt. Es kommt zu einer Kettenreaktion, bei der Bauchspeicheldrüse, Galle und Darm das Nachsehen haben. Den Organen gelingt es dann oft nicht mehr, die Nahrung ausrei-



Der Darm liebt Regelmäßigkeit

chend zu verwerten. Ohne geregelten Tagesablauf kann es also keine geregelte Verdauung geben. Infolge der Langzeitwirkung von Darmgiften nisten sich viele Krankheiten unmerklich ein. Ab einem gewissen Punkt dreht sich der Tagesablauf dann immer mehr um die gesundheitlichen Probleme. Manch einer wird vorsichtiger im täglichen Umgang mit sich selbst und beginnt sich für das Thema gesunde Ernährung zu interessieren. Andere nehmen Medikamente für oder gegen etwas und freuen sich, wenn kurzfristig Erleichterung eintritt. Die dritte Gruppe ist allen Veränderungen grundsätzlich abgeneigt. Denn gewohnte Verhaltensweisen über Bord schmeißen zu müssen, tut den meisten weh. Nichts ist schwieriger, als sich einzugestehen, daß man bisher falsch gelebt hat. Gewohnheiten und Zwänge beherrschen oftmals das Leben, bis der Leidensdruck Einsicht erzwingt.

Trägheit schlägt auf den Darm

Neben der falschen Ernährung ist der Hauptgrund für Verdauungsbeschwerden schlicht Faulheit. Dazu wird oft schon im Kindes- und Jugendalter der Grundstein gelegt. Aber auch Erwachsene bewegen sich oft zu wenig. Zu viel Fernsehen, Internet oder Computerspiele fördern Schläffigkeit und Unausgeglichenheit. Die fehlende Durchblutung führt zu einer Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Natürliche Körperfunktionen erlahmen.

Aber auch andere Funktionen leiden unter der Untätigkeit. So z.B. das Darmhormon GLP-1, dessen Hauptaufgabe es ist, das Insulin der Bauchspeicheldrüse zu stimulieren, um die Blutzuckerwerte normal zu halten. Eine Behinderung dieser und anderer Hormone durch fehlerhafte Lebens- und Ernährungsweisen hat weitreichende Folgen für unseren gesamten Verdauungstrakt. Zu den Gefahrenquellen gehören ebenso Chemikalien, Hormone sowie auf Bakterienstämmen gründende teils genmanipulierte Enzyme, die mit oder ohne Billigung des Gesetzgebers in Nahrungsmitteln Eingang finden. Von den früher vieldiskutierten E-Nummern hört man in letzter Zeit kaum mehr etwas. Man könnte

fast denken, sie seien plötzlich unbedenklich geworden. Leider sind sie so schädlich wie eh und je.

Darmpilze – die unsichtbare Gefahr

Als letzten höchst brisanten Faktor möchte ich Pilze nennen. Infolge der „modernen“ Ernährung eskaliert die Pilzvermehrung in unserer Gesellschaft. Wegen falscher Ernährungsgewohnheiten werden vor allem die inneren Organe durch Pilzbefall belastet. Denn Pilze gedeihen bevorzugt in einem feuchtwarmen, sauren Milieu, das wir uns durch übermäßigen Zucker-, Kaffee-, Weißmehl- und Fleischgenuß im Darm selbst schaffen. Immerhin sind dies Gefahrenquellen, die wir durch eigene Entscheidung vermeiden können. Faktoren, die wir weniger gut in den Griff bekommen können, sind Wärme und Feuchtigkeit. Letztere hängt vor allem von der Funktionsweise des Dickdarms ab, der für die Wasserregulierung verantwortlich ist. Ärger und Streß tragen das Ihrige dazu bei, Krankheitsprozesse weiter zu fördern.

Für viele Menschen wird der Gesundungsprozeß also mit der Neuordnung des eigenen Lebens beginnen. Dies setzt die Fähigkeit zur Selbstkontrolle voraus. Der schwierigste Teil dabei ist zunächst, zu sich selbst ehrlich zu sein und Fehler als solche zu identifizieren. Nur Fehler, die man erkannt hat, kann man korrigieren, und Erkenntnis ist es auch, die den Rückfall in alte destruktive Gewohnheiten verhindert. Viele Unsitten erleben wir wie kleine „Teufelchen“, die sich in uns einnisten und uns Dinge tun lassen, die wir bei klarem Verstand niemals tun würden. Erinnern wir uns an das berühmte Zitat aus Goethes „Zauberlehrling“: „Die Geister, die ich rief, ich werd' sie nicht mehr los.“ Um die „Geister“ wieder einzufangen, bedarf es vor allem eines starken Willens, der trainiert werden kann. Und ein paar einfache Regeln. Diese allerdings sind leicht zu erlernen (siehe Kasten). Mehr Details und Tipps zur Darmgesundheit finden Sie in meinem Buch zum Thema. ■

Buchtipp

Joachim Vollmer: Gesunder Darm, gesundes Leben. Verlag Knauer Mens Sana. München 2010.

Die 13 Gebote der Darmgesundheit

1. Machen Sie aus Ihrem Essen so oft wie möglich eine Zeremonie. (Slow Food statt Fast Food)
2. Gut und gründlich kauen!
3. Trinken fördert die Entgiftung. (2-3 Liter Wasser, Tee, Kombucha, Frucht- oder Gemüsesäfte täglich)
4. Körperlich aktiv werden und wenigstens 3 x pro Woche Gymnastik oder Sport betreiben. (Grundsatz: einmal wöchentlich kräftig ins Schwitzen kommen)
5. Alles in Maßen. Das Gesunde liegt immer auf dem goldenen Mittelweg, wie schon die Weisen in alten Kulturen wußten. Ob es um Essen geht, um Schlaf oder Bewegung – zu viel oder zu wenig macht auf Dauer krank. Symptome dafür, ob wir im Gleichgewicht sind, sind unser Körpergewicht, der Grad unserer inneren Ruhe, Konzentriertheit und Belastbarkeit.
6. Regelmäßigkeit tut Körper, Seele und innerer Uhr gut.
7. Speisen Sie mit Genuß und gönnen Sie sich ruhig mit gutem Gewissen ab und zu einen kleinen Ausrutscher.
8. Fleisch und Fisch in Maßen verzehren. Pflanzliche Nahrung bevorzugen. Pflanzliche Öle sollten tierisches Fett weitgehend ersetzen. Obst und Gemüse täglich, so weit wie möglich frisch.
9. Zwei, maximal drei Mahlzeiten, zum Abend hin die Menge reduzieren.
10. Keine Salate oder Rohkost am Spätnachmittag oder gegen Abend mehr verzehren, es sei denn, Sie sind es gewohnt und ernähren sich ausschließlich von Rohkost. Dann aber zumindest keine Flüssigkeitszufuhr mehr kurz vor, während oder nach der abendlichen Rohkost.
11. Öfters mal einen Tag mit basischer Kost (Gemüse und Gemüsesäfte) einlegen, vor allem dann, wenn mal mit saurer Kost „über die Stränge geschlagen“ wurde. Nach Grillabenden, Geburtstagen oder sonstigen Feiern sollte man die nachfolgenden Tage nutzen, um gegenzusteuern.
12. Einmal pro Jahr seinen Organen einen Urlaub gönnen. Damit meine ich Fasten, Saftfasten oder Ernährungsumstellung über einen längeren Zeitraum, auf den man sich selbst verpflichtet hat.
13. Und das Wichtigste von allem: Mit Humor durchs Leben gehen und sich selbst nicht immer so wichtig nehmen.

www.allergosan.at



Mit diesem Probiotikum gelingt es, stressbedingte Störungen durch natürliche, gesunde Helfer im Darm zu behandeln.

Mag. Anita Frauwallner
CEO Institut Allergosan

Erste Hilfe gegen Stress

Bei

- chronischer Müdigkeit
- Verdauungsproblemen
- abnehmender Leistungsfähigkeit
- fehlender Konzentration
- Schlafstörungen



Erhältlich in Apotheken.

Probiotika höchster Qualität.