

Vortrag Darmgesundheit

14. Juni 2015

*Begrüßung, Vorstellung. Wer bin ich? Wo? Was mache ich?

Von A wie „Angstzustände“ bis Z wie „das **Z**u Bett gehen fällt mir schwer“.

Warum ein Vortrag zum Thema Darm ? – warum ist Darmgesundheit so wichtig?

Weil der Darm eine große Rolle in unserem körpereigenen Abwehrsystem spielt –, **der Darm ist die Wurzel unserer Gesundheit**“.

Wenn wir geboren werden ist unser Darm steril – erst durch den Geburtsvorgang werden die mütterlichen Keime auf das Kind übertragen und bilden die Erstbesiedelung im kindlichen Verdauungstrakt. Unsere Darmflora ist also genauso individuell wie unser Fingerabdruck.

Anhand einiger Fakten möchte ich Ihnen verdeutlichen, welche Aufgaben der Darm täglich zu erfüllen hat.

1. Fläche des Darms 300 – 500 m²
2. Bakterienbesiedlung ca. 100 Billionen unterschiedliche gesunde Bakterien (eine eins mit 14 Nullen) – das übersteigt die Anzahl unserer Körperzellen um das 10-fache.
3. bildet Vit. der B-Reihe, Folsäure (B9), Pantothensäure (B5) u. Biotin
4. ermöglicht die Aufnahme von Nährstoffen – er NÄHRT uns
5. baut Giftstoffe ab
6. erzeugt Botenstoffe (z.B. Serotonin, unser sog. Glückshormon) und Immunglobuline.
7. produziert antibiotische Schutzstoffe.
8. Training des darmassoziierten Immunsystems, (80 % sitzen im Darm)

Also kann man mit Fug und Recht sagen, daß der Darm ein **Hochleistungsorgan** ist.

Bauchhirn versus Kopfhirn

Der Darm hat eine ihm eigene Intelligenz und reagiert auf innere und äußere Einflüsse wie ein empfindliches Messgerät. Unser Bauchhirn fühlt mit, es erinnert sich und lässt uns intuitiv „aus dem Bauch heraus“ entscheiden. Möglicherweise handelt es sich dabei auch um das so genannte „Unbewusste“ nach dessen biologischer Grundlage noch immer geforscht wird. So stehen sich die Entscheidungen von Kopf-, und Bauchhirn häufig gegenüber und der Mensch weiß nicht wem er folgen soll.

Der Darm enthält ein Netz aus 100 Millionen Nervenzellen.

Sie sehen also wir bewegen uns was den Darm angeht häufig im Bereich von Millionen und Milliarden Zahlen, einerseits im Bereich der Bakterien und im Bereich der Sinneszellen.

Was schädigt die Darmflora?

Nun, da tun wir einiges, was dem Darm keine Freude bereitet

Ich nenne Ihnen hier mal einige Beispiele:

An erster Stelle möchte hier die verschiedenen Antibiotika nennen. Anti bios = gegen das Leben, sie bekämpfen nicht nur krankmachende Erreger, sondern töten auch die nützlichen Darmbakterien. Dies begünstigt die Vermehrung von weniger erwünschten Keimen. Die Barrierefunktion wird geschwächt oder bricht sogar zusammen. Hefepilze können sich ungehindert vermehren weil sie unempfindlich gegen Antibiotika sind. Antibiotika in der Tiermast als Beispiel – wir nehmen es über die Nahrung u.U. in größeren Mengen auf.

Bei manchen Erkrankungen ist es unerlässlich eine Antibiose durchzuführen, dann bitte zum Antibiotikum ein Probiotikum einnehmen um der Darmflora eine Regeneration zu ermöglichen.

Konservierungsstoffe, Fehlernährung (wertlose Kost), Pestizide, Fungizide, Schwermetalle, chem. Zusatzstoffe und Medikamente und natürlich Stress !! Stress schwächt den Körper weil Vitamine, Mineralstoffe und Energie im Übermaß verbraucht werden. Stress hat aber auch über das Nervensystem eine erhebliche Auswirkung auf den Darm. Die Beweglichkeit des Darms wird gehemmt – es kommt zu Verstopfung, zu übermäßiger Gärung und zu Fäulnisprozessen. Der Körper wird mit Toxinen überflutet, was dann wiederum die gesamte Flora des Darms belastet.

Ferner entsteht ein Ungleichgewicht zwischen gesunden und krankmachenden Keimen durch o.g. Faktoren, was wiederum zu einem Untergang der Darmzotten führt. Die Abwärtsspirale kommt in Gang - die Darmschleimhaut und das Immunsystem ziehen sich zurück mit oftmals sehr unangenehmen Folgen für den Darmbesitzer.

Die Darmschleimhaut ist vergleichbar mit einem feinen Netz, wie ein Kaffeefilter, nur etwas poröser.

Zu große Nahrungsbestandteile und Giftstoffe können nun die Darmwand durchdringen und ins Körperinnere gelangen wenn die Schleimschicht innerhalb des Darms beschädigt ist.

Die Integrität der Darmschleimhaut ist immens wichtig für unsere Gesundheit, weil hier entschieden wird welche Stoffe die Darmbarriere durchdringen dürfen.

Wenn der Schutzmechanismus hier außer Kraft gesetzt wird, dann treten großmolekulare Stoffe ins Blut über die dann wiederum die Leber belasten.

Es werden Giftstoffe im Zwischenzellgewebe eingelagert, die hier wiederum die Entgiftung und Versorgung unsere Körperzellen und Organe behindern.

Mögliche Folgen einer gestörten Darmbarriere:

Verschiedenste Allergien, Nahrungsmittel Intoleranzen, Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, chron. Schmerzen, Rheuma, Migräne, Depressionen, Angstzustände, Blähbauch, Verstopfung, Durchfälle, Reizdarmsyndrom, Darmentzündung wie Morbus

Crohn und Col. ulcerosa, leaky gut Syndrom (das Auseinanderweichen der Darmzellen Verlust der Integrität des Darmes) – alles Folgen einer zerstörten Darmflora.

Was also können wir tun, um unseren Darm und unser Verdauungssystem gesund zu halten? – wie es ja das Thema des heutigen Tages ist.

Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

Ich werde Ihnen jetzt einige Hinweise dazu geben:

1. Langsam kauen, bewusst essen - ohne Hektik. Die Verdauung beginnt bereits im Mund mit der Amylase des Speichels.
2. Raufutter in die Ernährung einbauen, z.B. rohes Sauerkraut. Dies hat zusätzlich einen positiven Effekt auf das Darmmilieu weil es milchsauer vergoren ist und somit dem Darm viele probiotisch wirksame Mikroorganismen zuführt.
3. Ballaststoffreiche Ernährung. Verzicht auf leere Kalorien aus Weißmehl und Süßwaren. Heißhunger auf Süßes kann ein Hinweis auf eine Dysbiose im Darm sein z.B. einen Pilzbefall.
4. Abwechslungsreiches Essen – fast food vermeiden. Wenig scharf Gebratenes.
5. Ausreichend trinken – Wasser!! Ohne Kohlensäure ! Sehr wichtig
6. Five a day – das heißt fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Gut gekaut und eingespeichelt.
7. Kein Missbrauch von Abführmitteln, lieber natürliche Stoffe verwenden wie z.B. Flohsamenschalen oder Leinsamen.
8. Einläufe mit Kräutertee oder Kaffeeinläufe (alle 2 Wochen).
9. Darmmassage.
10. Leberwickel. Beste Zeit: 12- 14 Uhr, oder Abends vor dem zu Bett gehen – für einen ruhigen Nachtschlaf.
11. Ausreichend Bewegung – Bewegungsmangel führt zu Darmträgheit. Bei Bedarf Ergänzung der Ernährung durch Probiotika = für das Leben und Prebiotika = unverdauliche Ballaststoffe, die den schützenden Bakterien als Nährstoff dienen.
12. Atmen !! Tiefe Bauchatmung ist wie eine Massage für den Darm und hilft ihm seine Arbeit so zu tun, daß es beiden gut geht – ihm und uns.
13. Eine Darmsanierung nach Klärung des Beschwerdebildes. Hier kann eine Stuhlprobe zum Labor geschickt werden um Aufschluss über die Bakterienbesiedlung im Darm zu erhalten.

Dort im Labor werden sowohl die Bakterienstämme untersucht, als auch z.B. die Funktion des Leber-Galle Systems. So kann beurteilt werden ob die Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißverdauung regelrecht funktioniert.

Anschließend kann gemeinsam mit dem Therapeuten ein Konzept zur Darmsanierung oder wie man auch sagt zur Symbioselenkung erstellt werden.

Das bedeutet; es wird ein individuell für den Patienten abgestimmter Behandlungsplan erstellt und besprochen wie es im Alltag für den Patienten am besten integriert werden kann. Ich nehme mir Zeit für die Befundbesprechung gemeinsam mit dem Patienten.

Die Erfahrung zeigt, daß die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit bei der Behandlung größer ist, wenn der Patient versteht um was es geht und Verständnis für die Vorgänge in seinem Inneren entwickelt.

Zum Abschluss möchte ich noch auf einige Kräuter eingehen, die im Zusammenhang mit Darmerkrankungen oder zur Prophylaxe zum Einsatz kommen können.

Jeder kennt den guten alten Kümmel – er macht viele Speisen leichter verdaulich, z.B. das Sauerkraut.

Den Flohsamen bzw. die Flohsamenschalen hatte ich Eingangs schon erwähnt – eine große Hilfe bei Neigung zu Verstopfung und zur Stuhlregulation. Sie bewirken eine Regelung der Entleerungsfrequenz und des Volumens.

Ferner möchte ich auf die Wichtigkeit der bitteren Bestandteile in unserer Nahrung hinweisen. Löwenzahn, Brennnessel, Chicoree, Artischocke, Wegwarte, Engelwurz, Frauenmantel und viele mehr – alles wunderbare Lieferanten gesunder Nähr- und Bitterstoffe.

Auch auf die Möglichkeit der Darmpflege mit Heilerde möchte ich hier noch kurz eingehen. Es gibt sowohl die klassische Heilerde in feiner Pulverform, als auch Präparate aus Tonerde wie Bentonit und Zeolith. Diese werden nicht nur bei Durchfällen zum Binden der Giftstoffe im Darm verwendet, sondern auch zur Behandlung bei Darmentzündung und als Hausmittel bei Magenproblemen. Hier bietet sich aufgrund der großen Oberfläche der Vergleich mit einem Schwamm an.

Und natürlich die medizinische Kohle, die bei Durchfallerkrankungen ein Helfer in der Not sein kann.

Sie sehen, der Bauch samt Inhalt ist ein sehr vielfältiges Thema und nicht an einem Nachmittag zu begreifen – ich hoffe ich konnte Ihr Interesse wecken und Ihnen einen kleinen Einblick in diese bunte Vielfalt geben.

Zum Abschluss noch ein Zitat von Oscar Wilde:

„Ich habe einen ganz einfachen Geschmack – von Allem nur das Beste“

Im Sinne Ihrer Darmgesundheit. Bleiben Sie gesund!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Möglichkeit für Fragen.

Die hier dargestellten Möglichkeiten sollen keinesfalls vom Besuch eines Arztes / Heilpraktikers abhalten und dienen lediglich der Information des Patienten.