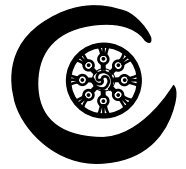


# DER DARM

## DIE BASIS DER GESUNDHEIT

Infoblatt / Ernährung & Darm



Der Magen Darm-Trakt ist die größte und komplexeste Lebensgemeinschaft im menschlichen Körper. Wesentlich ist das Gleichgewicht zwischen einer gesunden Darmflora, der körpereigenen Abwehr und den immunregulatorischen Zytokinen. Eine Verschiebung dieser empfindlichen Faktoren kann in einer chronischen Entzündung enden, welche nicht mehr durch körpereigene Mechanismen in den Griff zu bekommen ist. Erkrankungen wie Zöliakie, Lebensmittelallergien chronisch entzündliche Darmerkrankungen, reaktive entzündliche Gelenkerkrankungen, Infektanfälligkeit, Tumore des lymphatischen Gewebes stellen einige der Krankheitsbilder dar, die aus einem Ungleichgewicht entstehen können.

Über den Darm nehmen wir alle für den Körper wichtigen Nährstoffe auf. Vergleichbar ist der Darm mit den Wurzeln einer Pflanze. Wir wissen, dass der Boden das Wachstum und Widerstandsfähigkeit einer Pflanze bestimmt. Unsere Vitalität und Gesundheit hängt in vergleichbarem Maße von dem ab, was wir essen, wie wir essen und wie infolgedessen unser Darmmilieu beschaffen ist. Unser Darm hat vielfältige Aufgaben Nicht nur dass er für den Transport und die Ausscheidung der Nahrung zuständig ist, so erfolgt auch die Aufnahme von Nährstoffen und deren Auswahl im Darm. In der Darmschleimhaut sind Immunglobuline welche einen wahllosen Transport von Substanzen verhindert. Allergene und schädliche Bakterien erfahren eine Barriere. Was manchen nicht so bekannt scheint ist die wichtige Rolle für unsere Infekt und Tumorabwehr. Unser Darm besitzt 80 % des Lymphgewebes, in der Form der Payerschen Plaques und 50 % der Lymphknoten sind dem Darm zugeordnet. So ist mit Sicherheit anzunehmen, dass ein schwacher Darm die Abwehr maßgeblich einschränkt. In jedem Gramm Stuhl eines gesunden Menschen befinden sich zwischen hundert Milliarden und einer halben Billion Mikroorganismen. 60 % unseres Stuhlolumens sind Bakterien. Die Zusammensetzung der verschiedenen Bakterienarten stellt ein empfindliches Gleichgewicht dar.

90 % sind den Bifidobakterien und Bacterociden, 10 % der Coliformen, Enterokokken und Lactobacillen und nur 1% bestehen aus Proteus, Staphylokokken, Clostridien und Hefepilzen. Die Übergänge zur gestörten Darmflora sind fließend und können durch einen Mangel an guten Darmkeimen oder einer Überwucherung von schädlichen Keimen und Pilzen entstehen. Eine funktionstüchtige Darmflora ist die Basis eines gesunden Organismus. Sie hat eine Schutzfunktion für die Darmwand, eine Aufrechterhaltung des Darmmilieus und nicht zuletzt die Aufnahme von Vitaminen wie Folsäure, Laktoflavin, Vitamin K und den Vitaminen des B-Komplexes. Sie ist durch unsere Lebensweise leicht zu stören. Störungen entstehen durch Infektionen, Fehlernährung, Antibiotika- Missbrauch, Stress und vielem mehr und sind häufig die Ursache von Verdauungsstörungen, Entzündungen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen. Aber nicht nur Verdauungsprobleme kann eine kranke Darmflora bedingen. Noch viel wichtiger sind Störungen im Immunsystem (*Allergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs.*), Hauterkrankungen und eine Mangelversorgung mit wichtigen Nährstoffen.

Die Vermehrung pathogener (= *krankhafter*) Keime führt zur Bildung körpereigener, giftiger Substanzen, zur Stoffwechselbelastung der Leber, zur Verteilung von Toxinen (= *Giften*) über den Lymphfluss mit der Möglichkeit der Ablagerung vorzugsweise im lockeren Bindegewebe. Gleichermassen führt eine Darmdysbiose (= *Fehlbesiedelung des Darmes mit Darmkeimen*) über eine vermehrte aktive und passive Resorption (= *Aufnahme*) von Antigenen (= *Krankheitskeimen*) zu einer Überlastung und folgenden Erschöpfung des, vor allem im Darmsystem sich befindenden Immunsystems. Folgen sind Infektanfälligkeit oder die Ausbildung von Allergien. Umgekehrt fördert eine Immunschwäche die Entwicklung einer gestörten, mit pathogenen Keimen überwucherten Darmflora. Wenn man die resorptionsfähige Fläche unseres Darms misst, kommt man auf ca. 150 m<sup>2</sup> im Gegensatz zu unserer äußeren Haut (2m<sup>2</sup>).

# DER DARM

## DIE BASIS DER GESUNDHEIT

Infoblatt / Ernährung & Darm



So wie unsere Haut hat auch unsere Darmschleimhaut eine wichtige Barrierefunktion zwischen Körperaußenseite und Körperinnenseite. Dies bedeutet dass der gesamte Verdauungstrakt (*von der Mundhöhle bis zum Anus*) eigentlich Körperaußenseite ist. Dem Darm fällt die Aufgabe zu, alle unbrauchbaren Substanzen, Gifte und Krankheitserreger in enger Zusammenarbeit mit dem Immunsystem abzuwehren. Diese Leistungsfähigkeit hängt ganz wesentlich von einer ausgewogenen **Symbiose der Darmbakterien** ab, die aus einer Vielzahl verschiedener Mikroorganismen besteht. Sie bilden das **Ökosystem** des Darms. Wiederkehrende entzündliche Prozesse, Medikamente wie Aspirin, Zytostatika, Antibiotika und der Verzehr von Fertiggerichten mit Emulgatoren und Verdickungsmitteln **können die Darmschleimhaut durchlässig werden lassen wie ein Sieb**. Die Stabilität der **Darmschleimhautbarriere** bricht somit ein. Antigen wirkende Nahrungsbestandteile, Viren, Bakterien und Pilze gelangen so in das Körperinnere und lösen eine allgemeine Immunreaktion aus, die sehr unterschiedlich ausfallen kann. Am häufigsten entwickeln sich versteckte **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, die das Immunsystem chronisch belasten und teils auffällige, teils nur ganz unspezifische Symptome produzieren, die sich erst einmal nicht mit dem Verzehr bestimmter unverträglicher Lebensmittel in Verbindung bringen lassen. **Die Darmflora beeinflusst auch das Körpergewicht**. Etwa 90 % der Bakterien lassen sich in zwei große Gruppen zuordnen. Der Gruppe der „Firmicuten“ und der Gruppe der „Bacteroidetes“. Forscher der Washington University haben herausgefunden, dass die Zusammensetzung der Darmflora eines Menschen direkt mit dessen Körpergewicht in Beziehung steht. Im Darm von Übergewichtigen kommen die Firmicuten etwa in einem Verhältnis von 8:1 deutlich häufiger vor als die Bacteroidetes.

Bei Normalgewichtigen ist hingegen das Verhältnis 4:1. Eine besondere Eigenschaft der Firmicuten ist, für den Menschen unverdauliche Ballaststoffe viel besser abbauen zu können als die Bacteroidetes. Als Folge bekommt der Mensch mit zu vielen Firmicuten im Darm seine Ballaststoffe von dieser Bakteriengruppe so stark zerkleinert, dass sie für ihn verdaubar werden. Es entsteht eine zusätzliche Kalorienquelle im Darm. Das bedeutet dass beim Verzehr der gleichen Nahrungsmenge je nach Darmflorazusammensetzung unterschiedlich viele Kalorien aufgenommen und in Fettgewebe umgewandelt werden. Ein Kohlehydratreduzierte Ernährung führt zu einer erwünschten Zunahme der Bacteroidetes Arten. Die Darmflora hat auch einen wichtigen Einfluss auf die **Scheidenflora**. Vermutlich dient der Darm als Reservoir für Laktobazillen, welche wichtig für eine intakte Scheidenflora sind. Aus diesem Grund leiden auch so viele Frauen nach Antibiotikaeinnahme unter Scheidenpilzinfektionen. Die Milchsäureproduktion unter Östrogeneinfluss ist verantwortlich für einen stabilen pH-Wert von 3,5 und 4,5. Wird er weniger sauer, steigt das Risiko, dass krankmachende Keime die Scheide besiedeln können. Dann entstehen Beschwerden wie Juckreiz, Ausfluss, Brennen, eine trockene Scheide. Ursachen für eine gestörte Vaginalflora sind Stress, Hormonschwankungen, oder Östrogenmangel im Wechsel, in der Schwangerschaft oder nach der Geburt. Die Laktobazillen in der Scheide schützen auch den **Harntrakt** vor Entzündungen. Eine gesunde Darm- und Scheidenflora konnte das Harnwegsinfektionsrisiko um bis zu 73 % senken.

*Quelle: Dr. Petricevic, Univ. Wien*

# DER DARM

## DIE BASIS DER GESUNDHEIT

Infoblatt / Ernährung & Darm



### Der Darm, das verkannte Wesen mit „Hirn“ und „Intuition“

Sein **Nervensystem** des Darms bildet nach neuesten Forschungen und alten Weisheiten unser **zweites Gehirn** und unsere **Intuition**. Unser Darm kann Gefühle wahrnehmen und ans Gehirn weiterleiten. Er erzeugt fast 95 % des Glückshormons Serotonin. Diese Botenstoffe können sowohl unsere Gefühle wie auch die Verdauung beeinflussen. Informationen werden dadurch dauernd zwischen unserem „Kopf-Hirn“ und „Bauch-Hirn“ hin und her geschickt. Wer kennt nicht das Druckgefühl im Bauch oder Durchfall wenn man aufgeregt ist oder Angst hat. Auch Sätze wie „Ich entscheide dies aus dem Bauch heraus“ haben nichts mit Gefühlsduselei zu tun. Michael Weger schreibt dazu: „Darmprobleme bei Erwachsenen stehen oft im Zusammenhang mit dem **Kampf um Macht** oder dem Zustand der **Ohnmacht** oder der Angst, nicht zu genügen. Auch **Liebesentzug**, unterschwellige **Aggression** oder **Resignation** können einen Einfluss darauf haben.“ **Neigung zu Durchfall** kann der **Kampf um Anerkennung** oder die Angst vor Überforderung sein. Bei **Verstopfung** kann der Mensch nichts mehr hergeben. Es kann sein dass er zu oft enttäuscht worden ist, vielleicht **zu viele Opfer** gebracht hat bzw. ausgenutzt worden ist.

Menschen mit Darmproblemen sollten lernen sich selbst anzunehmen und zu lieben, wie sie sind – um sich dadurch unabhängig zu machen von Kritik und Lob von außen.

In der Chinesischen Medizin hat der Dünndarm die Funktion „das Reine vom Unreinen zu trennen“. Jedoch nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf mentaler und spiritueller Ebene. Auch unsere Geistige Nahrung und unserer Emotionen müssen verdaut werden. Der Bauch wird dem Element Erde (*Magen und Milz-Pankreas*) Meridian zugeordnet. In der TCM ist dies die Mitte – unsere inneres Zentrum. Wenn wir uns zu viel um die Sorgen anderer Menschen kümmern verlieren wir unsere Mitte. Der Dickdarm ist der Abfallsammler – der Unterscheider zwischen Schädlichen und Unschädlichen.

Er hat einen Engen Bezug zur Lunge und zur Haut. Seine Aufgabe ist nicht nur die Ausscheidung von Abfallstoffen, sondern auch das Vermögen liebevolle Beziehungen zu pflegen und schädliche aufzulösen. Je weniger Ausgeglichen unsere Energien sind, desto stärker wird unser Bedürfnis nach Kontrolle über unser Leben.

### Ursachen für eine Dysbiose:

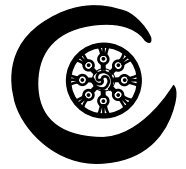
- **Medikamente:** Antibiotika, bes. Sulfonamide, Kortison und Immunsuppressiva, Chemo- und Strahlentherapie, Schmerzmittel, Antibaby-Pille Röntgenstrahlen, Mittel gegen Verstopfung,
- **Erkrankungen des Verdauungstraktes:** Durchblutungsstörungen des Verdauungstraktes, Leber-Gallen-Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Divertikulose, Stenosen, Fisteln,
- **Umweltbedingt:** Schwermetallvergiftungen (*Blei, Cadmium, Quecksilber, etc.*)
- **Schwere Darminfektionen:** Alle Arten Darm schädigender Bakterien, Darmmykosen (*Pilze, Candida-Befall*)
- **Ernährungsbedingt:** Fastenkuren, Nahrungsmittelin-toleranzen, denaturierte Nahrungsmittel (*Zucker, Weißmehl*), Glutenallergie, Farbstoffe, Konservierungsmittel, einseitige Ernährung, Vitaminmangel, Störung des Säure-Basen-Haushaltes
- **Psychische Faktoren wie:** Traumata, Stress, Sorgen.
- **Bei Erkrankungen wie Diabetes, Allergien, autoimmunologischen Erkrankungsformen, Krebsleiden, kann stets eine gestörte Darmflora zugrunde gelegt werden.**



# DER DARM

## DIE BASIS DER GESUNDHEIT

Infoblatt / Ernährung & Darm



### Wann sollte eine Darmsanierung überlegt werden?

- **Beschwerden im Magen-Darm-Trakt** wie Sodbrennen, Magenbeschwerden, Völlegefühl, Durchfallneigung, Obstipation, wechselhafte Stühle, mit Blähungen und häufigem Windabgang, Divertikulose, Colitis, alle Erkrankungsformen des Verdauungssystems, Divertikulose, Reizdarm
- **Scheideninfektionen**
- **Infektanfälligkeit** wie z.B. häufige Halsentzündungen, Stirnhöhlen-, Kieferhöhlen- Vereiterungen, Erkältungsanfälligkeit
- **Hautproblemen:** Neurodermitis unreine und/oder welke Haut, Zellulite
- **Muskel- und Gelenkbeschwerden** mit chronischen Schmerzsyndromen, bis hin zu Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Arthrose, Arthritis
- **Autoimmunerkrankungen**, Rheuma und Krebs,
- **Allergien**, in Form von allergischem Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis
- **Nahrungsmittelallergien**, Malabsorptionssyndrom, Resorptionsstörungen
- **Übergewicht**, Stoffwechselstörungen, Gicht, Hypertonie, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes Typ 2,
- Vor Einleitung weiterer ganzheitlicher Therapie-maßnahmen – z.b. Immuntherapie bei Krebs
- **Migräne**, Reizbarkeit, Depressionsneigung, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, PMS
- Nach Antibiotikatherapie, Chemotherapie, Kortisonbehandlung, Strahlentherapie.

### Diagnostik:

#### 1. Anamnese

**2. Schulmedizinische Abklärung der Ursachen:** Ultraschall, Allergiediagnostik, Laktose, Fructose, Sorbit-Intoleranzabklärung, Ausführliche Blutuntersuchung (*Entzündungsparameter, Vitamine, Spurenelemente...*) Histaminintoleranzabklärung (*DAO*), Zöliakieabklärung

**3. Intestinales Ökogramm** (*zählt die Krankenkasse nicht*). Hier lassen sich anhand der Besiedlung mit Bakterien und Pilzen, der Analyse von Verdauungsrückständen, Entzündungsparametern, Messen der Darmdurchlässigkeit und weiteren Parametern Erkenntnisse über den Zustand ihrer Verdauung und damit verbundenen Resorptionsstörungen ermitteln.

### Erweiterte Stuhluntersuchung:

- **DAO (Diaminooxidase):** Ausschluss einer **Histaminintoleranz**. Dies ist eine sogenannte pseudoallergische Reaktion. Denn dabei kommt es ohne Vermittlung von Immunglobulinen zu allergieähnlichen Beschwerdebildern. Hervorgerufen werden pseudoallergischen Reaktionen durch Histamin oder andere biogene Amine. Pseudoallergische Reaktionen treten häufig auf, vermutlich sehr viel häufiger als echte Nahrungsmittelallergien.
- **Zöliakiediagnostik (Glutenunverträglichkeit):** Anti-Gliadin-Antikörper und Endomysiumantikörper
- **Laktoseintoleranz:** Milchzuckerunverträglichkeit mit H2-Atemtest – Belastungstest – wird in den Ambulanzen der Krankenhäuser gemacht
- **Fructoseintoleranz:** Fruchtzuckerunverträglichkeit mit H2-Atemtest – Belastungstest – wird in den Ambulanzen der Krankenhäuser gemacht
- **Sorbitintoleranz:** Zuckeraustauschstoff und Konservierungsmittel mit H2-Atemtest – Belastungstest – wird in den Ambulanzen der Krankenhäuser gemacht
- **Früherkennung von Darmkrebs:** Enthält Calprotectin, Hämoglobin, Haptoglobin, Tumor M2PK
- **IgG4+: Nahrungsmittelsreen:** Dabei werden die 90 Hauptallergene bei verzögerter Allergie erfasst. Besonders häufige Allergene werden einzeln getestet, der Rest in Form von Allergenpools.