

Der Darm - Das Tor zur Gesundheit

*„Den Kopf halt` kühl,
die Füße warm,
und stopfe nicht so voll den Darm,
das macht den besten Doktor arm.“*



fotolia

Leider wird in unserer Zeit viel zu wenig Augenmerk auf einen gesunden Darm gelegt. Durch unsere modernen Ess- und Lebensgewohnheiten entfernen wir uns nicht nur von unserer über Jahrmillionen fein abgestimmten Anpassung an unsere Umgebung. Vor allem schädigen wir unseren Darm, der wie kein anderes Organ für unser

Wohlbefinden oder unser Kranksein maßgebend ist. Wenn man bedenkt, wie viele wichtige Aufgaben das größte unserer Organe erfüllt, sollte es intensiver in den Mittelpunkt der Gesundheitsvorsorge gestellt werden. Seine Aufgaben reichen von

- der Verdauung von Nahrungsinhaltsstoffen,
- der Spaltung und Aufnahme von Fett, Eiweiß und Kohlehydraten,
- der Aufnahme von Wasser,
- der Ausscheidung von Toxinen,
- der Herstellung von Vitaminen, wie z.B. K2,
- der Bereitstellung von Verdauungsenzymen

bis hin zur Steuerung der Immunlage. Letzteres vollbringt der Darm, indem er fremde tierische Eiweiße zwar aufnimmt, diese aber zuvor in der Darmwand sterilisiert, um im Blut eine Vermischung des fremden Erbgutes mit unseren Erbanlagen zu verhindern.

Die Verdauung - Wie alles beginnt

In erster Linie dient der Darm der Verdauung und Aufnahme (Resorption) von Nährstoffen und Wasser. Genau genommen beginnt die Verdauung aber schon viel früher, nämlich schon beim Kauvorgang im Mund: Enzyme, wie die Amylasen, starten die Zerlegung großmolekularer Kohlenhydrate und ergeben damit den süßen Geschmack. Anschließend wird die Nahrung über die Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort produziert die Schleimhaut den Magensaft mit dem Enzym Pepsin, das die Proteine

(Eiweiße) spaltet. Auch Salzsäure wird hergestellt, um das nötige saure Milieu zu bilden, auch um unerwünschte Keime zu töten. Die Amylase wird dabei inaktiviert. Nun kommt der Nahrungsbrei in den Zwölffingerdarm, Dort hinein pumpt die Gallenblase den in den Nachtstunden zuvor von den Leberzellen gebildeten Gallensaft zur Fettlösung. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gibt ebenfalls ihr Sekret für die Eiweißverdauung in den Zwölffingerdarm ab, sodass der Nahrungsbrei mit diesen Verdauungssäften durchmischt ist, bevor er in weitere Dünndarmabschnitte wandert.

Das Einfließen der Verdauungssäfte in den Dünndarm kann man übrigens oftmals sehr gut hören, was aber fälschlicherweise als Magenknurren bezeichnet wird. Merke: Es ist kein Signal des Körpers, dass er Nahrung braucht!

Die Nährstoffe können nun über die Dünndarmschleimhaut ins Blut- und Lymphsystem gelangen. Im Darm übrig bleiben jetzt nur noch nichtresorbierbare Nahrungsbestandteile und Wasser. Die Blutgefäße nehmen die gelösten Nahrungsbestandteile auf und transportieren sie mit dem Blut zur Leber, die diese, teilweise als Reserve (z.B. in der Form von Glykogen), in den Leberzellen speichert. Den größten Teil aber gibt sie an die Körperzellen weiter, wo sie weiterverwertet werden. Eventuell vom Dünndarm in den Blutkreislauf gelangende Gifte werden mittels der Leber dort „entgiftet“, indem sie beispielsweise an bestimmte Eiweiße gebunden werden.

Die unverdaulichen Nahrungsreste werden anschließend vom Dünndarm in den 1,5 Meter langen Dickdarm abgeben. Seine Hauptaufgabe ist es, dem Nahrungsbrei weiter Wasser zu entziehen, ihn also weiter

einzudicken. Dabei wird der immer fester werdende Darminhalt durch kräftige Darmbewegungen geformt und ausgeschieden.

Der Dünndarm genauer betrachtet:

Der menschliche Körper hat drei Grenzen zu seiner Umwelt, die Haut, die Lunge und den Darm. Diese Grenzen dienen dazu, uns vor Eindringlingen wie Bakterien, Viren und Parasiten zu schützen. Damit keine vielfältigen potenziell schädigenden Giftstoffe und Informationen aus Nahrung, Stoffwechselrückständen, Medikamenten und Pflegemitteln ins Blutsystem gelangen und Schäden verursachen, schützt uns die Darmschleimhaut als gleichsam „äußere“ Grenze. Eine gesunde Darmschleimhaut (die Mukosa) kann mit einem Maschennetz verglichen werden, das dicht genug ist, um großmolekulare Gifte abzufangen. Sie kleidet die Innenwände des Dick- und Dünndarmes aus und ist für die Nahrungsaufnahme perfekt ausgerüstet.

Die Schleimhaut im Dünndarm weist etwa 600 Falten auf, welche die Oberfläche vergrößern und dadurch die Leistungsfähigkeit der Schleimhaut erheblich steigern. Diese Falten haben an ihrer Oberfläche wiederum Falten, die man als Zotten bezeichnet. Auch diese besitzen wiederum winzige Fältchen (Mirovilli). Ausgebreitet erreicht diese Schleimhaut damit eine Oberfläche mit der Größe eines Fußballfeldes.

Darmgifte und Gärungssäuren verändern die Darmflora, schädigen die schützende Darmschleimhaut und machen die Darmwände durchlässig (Leaky-Gut-Syndrom), sodass Gift- und Schadstoffe die Darmschleimhaut passieren können und ins Blut gelangen. Denn der Darm resorbiert nicht nur Nährstoffe, sondern bei entsprechender Schädigung der Schleimhaut gelangen auch



im Darm vorhandene und entstandene Giftstoffe, wie Indol, Phenol, Methan, Schwefelwasserstoff, Kadaverine usw., in den Körper. Es kommt zu einer sogenannten „Rückvergiftung“. Der Körper wird das, was er eigentlich ausscheiden will, nicht los und nimmt Teile davon ungewollt wieder auf. Ausgangspunkt sind unter anderem Fäulnisprozesse, die entstehen, wenn Eiweiß und Kohlehydrate nicht ordnungsgemäß verdaut werden können. Die dabei gebildeten Stoffe sind vor allem für Leber und Gehirnfunktionen stark belastend. Ein anderer Ursprung sind Gärungsprozesse, innerhalb derer Zucker zu verschiedenen Alkoholen und Kohlendioxid abgebaut wird. Diese stark giftigen Fuselalkohole belasten massiv die Leber, das entstehende Gas ist für den Blähbauch verantwortlich. Leicht erhöhte Leberwerte, für die sonst keinerlei Ursache zu finden ist, können durchaus hier ihren Ursprung haben. Säureablagerungen in der Gefäßmuskulatur, Leberschäden und Durchblutungsstörungen sind mögliche Folgen dieser Prozesse. Weitere Begleiterscheinungen sind Magenprobleme, Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehschwäche und Konzentrationsmangel.

Der undichte oder lecke Darm kann, bei entsprechend genetischer Prädisposition,

weitere vielfältige Beschwerden und Störungen auslösen sowie Erkrankungen begünstigen. Ein kranker Darm bildet so das Tor zur Erkrankung des gesamten Organismus.

Leider bleiben solche Schädigungen der Darmschleimhaut meist unentdeckt, denn trotz regelmäßiger Verdauung kann der Darm enorm belastet sein. Selbst bei einer Koloskopie bleiben kleine Entzündungen unentdeckt, da es sich meist nur um Bürstensaumentzündungen der Darmschleimhaut handelt, die zwar mit dem freien Auge der Koloskopie nicht sichtbar sind, aber bereits Beschwerden machen können. Bei elektronenmikroskopischen Untersuchungen würde man diese Mikroläsionen sehr wohl finden. Diese werden aber nicht durchgeführt, da diese großen, teuren Geräte nur in wenigen Forschungseinrichtungen verfügbar sind. Mangels genauer Diagnose wird man so zum sogenannten Reizdarmpatienten abgestempelt, da schulmedizinisch keine objektive Schädigung festgestellt werden kann.

Entzündungen des Magen-Darm-Trakts können auch Entzündungen im Bindegewebe auslösen, im Gefäßsystem oder in der Muskulatur (Arteriosklerose, Fibromyalgie, etc.). Es gibt also einen Zusammenhang von Struktur und Funktion. Das hat schon F. X. Mayr erkannt.

Oftmals aber scheint das Verdauungssystem bei den meisten Patienten einwandfrei zu funktionieren, da sogar eine chronische Selbstvergiftung vorerst beschwerdefrei ablaufen kann. Mögliche Symptome sind oft so komplex und vielschichtig, dass sie schon eine tiefgehende ganzheitliche Denkweise erfordern, um den Ursachen auf die Spur zu kommen und das Grundmuster der Krankheit zu erkennen.

In letzter Zeit entwickeln immer mehr Menschen im Bereich des Dünndarms chronische Immunreaktionen auf Lebensmittel (Allergien, Intoleranzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Histaminintoleranz etwa ist zu 90 Prozent durch eine Darmstörung verursacht. Diese Immunreaktionen sind Ausdruck einer geschädigten Schleimhaut, zugleich können diese Reaktionen aber rückwirkend wiederum eine weitergehende Schädigung der Schleimhaut hervorrufen. Ein Teufelskreislauf beginnt.

Eine nicht intakte Darmschleimhaut ist auch nicht mehr in der Lage, die wichtigen Nährstoffe aus der Nahrung zu lösen. Wir können also trotz reichhaltiger Nahrung unter einem Nährstoffmangel leiden. Wir verhungern gleichsam bei vollen Tellern!

Merke: Chronische Überforderung der Verdauungsorgane führt zu Entzündungen der Mukosa und damit zu weitreichenden Schädigungen im Immun- und Nervensystem und schlussendlich zu Entgleisungen im Gesamtorganismus.

Bei allen Zivilisationskrankheiten sollte zuerst der Darm saniert werden, denn nur ein gesunder Darm kann den Körper richtig entgiften und so die Heilung und Regeneration ermöglichen.

Darm und Psyche - Das Bauchgehirn

Mediziner gaben dem Darm den Spitznamen „zweites Gehirn“. Sein Nervensystem besteht aus über 100 Millionen Zellen und bildet damit die größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb des Gehirns. Sie umspannen den Verdauungstrakt wie ein

dünnes Netz. Dieses „zweite Gehirn“ ist nahezu das Abbild des Kopfhirns, denn Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind exakt identisch.

Der Darm ist nicht nur ein Teil des hochkomplexen Verdauungsapparats, sondern auch Quelle psychoaktiver Substanzen, welche die Gemüts- und Stimmungslage beeinflussen. So etwa produziert die Darmschleimhaut das Glückshormon Serotonin.

Schon der Wiener Nobelpreisträger Wagner von Jauregg erklärte, dass eine gründliche Darmreinigung oft ausreichte, um manchen Menschen den Weg ins Irrenhaus zu sparen. Auch russische Ärzte konnten Fälle dokumentiert, wie sich z.B. Fasten positiv auf Geisteskrankheiten auswirkte. So führt der vergiftete und gereizte Darm oft zu Gemütsverstimmungen, Depressionen, Angstzuständen, Gereiztheit und Streitsucht.

Die Verbindung zwischen Hirn und Darm ist jedoch keine Einbahnstraße, sondern die beiden Organe beeinflussen einander wechselseitig. So etwa lässt sich nachvollziehen, wie negative Situationen sich auf den Magen schlagen, wenn der Kopf Anspannung oder Furcht registriert. Spezialisierte Immunzellen leiten diese Informationen an das „Darmhirn“ weiter. Dabei schütten sie Entzündungsstoffe wie z. B. Histamin aus, welche die Nervenzellen im Darm aktivieren und so Muskelkontraktionen bzw. Krämpfe auslösen.

Die enge Verbindung von Gehirn und Darm belegen ebenso Studien, die aufzeigen, dass bei einigen degenerativen Erkrankungen des Gehirns, darunter Creutzfeld-Jakob, Alzheimer und Parkinson, der gleiche Typ von Zellschäden auch im „Bauchhirn“ auftritt.

Immunorgan Darm

Der Darm ist die Hauptbarriere gegen Krankheitserreger. 80 bis 90 Prozent des Immunsystems befinden sich dort, also eine riesige Anzahl von Abwehrkörpern.

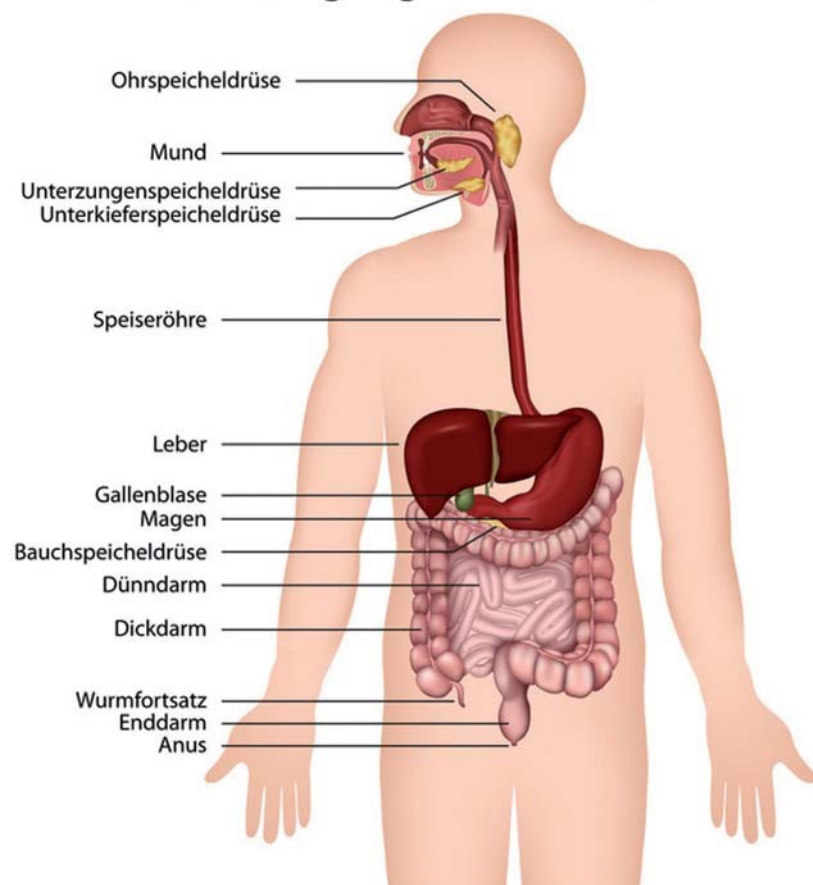
Im Darm gibt es eine mehrstufige Abwehr:

- **1. Die Darmflora (siehe unten)**
- **2. Die Darmschleimhaut:** In der sogenannten Mukosa befinden sich Abwehrzellen wie Phagozyten und Lymphozyten, Antikörper (Immunglobuline) sowie Botenstoffe (Zytokine). Die Darmschleimhaut dient, wie oben erläutert, auch als mechanische Barriere für Eindringlinge.
- **3. Das sogenannte darmassoziierte Immunsystem:** Es befinden sich hier Massenansammlungen von Lymphknoten, die aus zahlreichen Lymphfollikel gebildet werden, auch als „Peyer'sche-Plaques“ bezeichnet. Der Appendix (Wurmfortsatz, im Volksmund fälschlicherweise als „Blinddarm“ bezeichnet) am Übergang des Dünndarms in den Dickdarm ist vollständig mit Lymphfollikeln ausgekleidet. Hier lösen eingedrungene Krankheitserreger direkt eine unspezifische und spezifische Immunabwehrreaktion aus. Die Follikel bestehen aus Plasmazellen und Lymphozyten (B- und T-Zellen). Diese Zellen produzieren die Immunglobuline, welche den Darm und die mit der Verdauung verbundenen Organe vor Schädigungen durch Fremdstoffe bewahren. Auch die Tonsillen (Mandeln) am Racheneingang reagieren als Frühmeldesystem

bei Aufnahme größerer Mengen konzentrierter tierischer Eiweiße (Fleisch, Milchprodukte, Eier), um rechtzeitig die zur Verdauung großer Eiweißmengen nötigen Sekretproduktion in Darm und Bauchspeicheldrüse einleiten zu können!

Merke: Alle lymphatischen Beschwerden oder Krankheiten, wie zum Beispiel Lymphknotenschwellung der Brust oder auch am Hals, bedürfen einer gründlichen Darmsanierung!

Die Verdauungsorgane des Menschen



fotolia

Die Darmflora

Im Darm leben mehr als 400 verschiedene Bakterienstämme. Man schätzt, dass die Gesamtzahl der Darmbakterien zehnmal so hoch ist wie die Zahl unserer Körperzellen. Diese Milliarden unterschiedlicher Mikroorganismen werden gemeinhin als *Darmflora* bezeichnet.

Die Bakterien in der physiologischen Darmflora übernehmen mehrere lebenswichtige Aufgaben. Sie bilden eine Barriere, um das Niederlassen pathogener Keime zu verhindern. Da die Zellwandstrukturen der „guten“ Darmbakterien als sogenannte Antigene wirken können, verursachen sie eine physiologische Entzündungsreaktion, was wiederum dazu führt, dass das darmspezifische **Immunsystem aktiviert und dadurch der Körper zur Abwehr angeregt wird**. Die „guten“ Darmkeime führen zudem körpereigenes Recycling durch, indem sie bereits verwendete **Gallensalze und Sexualhormone wieder dem Organismus zurückgeben**. Die physiologischen Darmbakterien besitzen ihren eigenen Stoffwechsel, bei dem sie **Vitamine, wie K, B2, B12, Folsäure und Biotin selbst herstellen**. Die Gabe von Darmbakterien (z.B. Symbioflortropfen *E. facialis*) kann zum Beispiel zu einem positiven Verlauf von Infektionen der Ohren, der Nase und des Halses beitragen.

„ Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab“

Die Top Ten der Regenerationsmöglichkeiten

Die Ernährung:

1. Generell von allem weniger essen (auch bei gesunder Kost)
2. Essenspausen von mindestens 5 Stunden während des Tages einhalten
3. Ein- bis zweimal im Jahr mindestens fasten
4. Konzentrierte Fette, Kohlhhydrate und Eiweiße (speziell tierisches Eiweiß und Sojaprodukte) meiden oder reduzieren
5. Rohkost und Vollkorn bei einem bereits geschädigten Darm reduzieren bzw. meiden und besser mit Keimlingen die Nährstoffe zuführen
6. Abendessen weglassen oder lediglich leichte Kost zu sich nehmen und spätestens um 17 Uhr essen
7. Genug kauen (30 bis 50 Mal als Minimum!)
8. In Ruhe essen. An stressigen Tagen sollte man ganz leichte Kost (z.B. Basensuppe) genießen
9. Naturbelassene (gentechnik- und spritzmittelfreie) Lebensmittel verwenden.
10. Minderwertige Nahrung meiden (Zucker, Konservierungsmittel, künstliche Vitamine, übermäßigen Alkoholkonsum)

Zu den stärksten und häufigsten schädigenden Substanzen zählen Antibiotika. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass sehr viele meiner Patienten nach einer Antibiotikabehandlung eine Nahrungsintoleranz oder Unverträglichkeit auf irgend

welche Lebensmittel entwickeln. Speziell bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und nach Antibiotikagaben ist die Darmsanierung unerlässlich. Vor allem gilt es zu bedenken, dass auch die Tiere, die wir konsumieren, Zeit ihres Lebens mit Antibiotika förmlich gemästet werden. Schätzungen zufolge geht rund die Hälfte der Jahresproduktion an Antibiotika in die Tiermast.



foto brigitte ablinger

Ein weiterer wichtiger Faktor ist aber auch das Thema Stress. Denn hier passiert Folgendes im Körper: Befinden wir uns in einer Stress-Situation, setzt das Gehirn innerhalb von Millisekunden Neurotransmitter (Botenstoffe der Nervenzellen) und Stresshormone frei. Sofort steigen der Blutdruck, sowie Herz- und Atemfrequenz, ebenso der Blutzucker und die Durchblutung von Haut und Muskeln. Die Pupillen weiten sich, die Atmung wird kürzer und die Verdauung gedrosselt. Unser gesamter Organismus ist auf Flucht oder Kampf programmiert, aber nicht auf Verdauungsleistung. Chronischer Stress führt daher häufig zu Verdauungsstörungen.

Da ungesunde Ernährung ebenso als Stressfaktor für den Körper zu zählen ist, muss auch bei allen psychisch bedingten Krankheiten immer das Thema Ernährung bei einer Therapie mitberücksichtigt werden. Zusammengefasst ist eine Darmsanierung in Kombination mit einer Ernährungsumstellung eine echte ursachengerechte Therapie, wodurch viele Krankheiten vermieden oder geheilt werden könnten. Meiner Meinung nach sollte bei allen Krankheiten zuerst der Darm saniert werden, damit weitere individuelle Therapien überhaupt greifen und stärker wirken können.

Jessika Zenz