

Der Darm

Darm gut - alles gut

Unser Darm kann viel mehr als nur verdauen, was wir essen. Er ist ein hochkomplexes Organ, in dem es sich entscheidet, ob wir uns einen Schnupfen holen, ernsthaft krank werden oder glücklich sind.

Der Darm ist das größte unserer inneren Organe und ein wahres Wunderwerk. Im Laufe unseres Lebens durchlaufen 30 Tonnen Nahrung und über 50.000 Liter Flüssigkeit den Darm. Er sorgt dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate zu Traubenzucker, Fruchtzucker oder Galaktose, Eiweiße zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut werden. Darüber hinaus filtert er Vitamine, Mineralien und Spurenelemente heraus, die für den Stoffwechsel, das Hormonsystem und zur Zellerneuerung benötigt werden. Eine wahre Höchstleistung, die dieses Organ erbringt!



Neben der Verdauung sorgt der Darm für ein starkes Immunsystem, denn er beheimatet 80% aller Immunzellen, die in ständiger Bereitschaft sind, den Organismus vor schädigenden Substanzen und Erregern zu schützen.

Außerdem sorgen die Darmbakterien auch für unser Wohlbefinden. Sie produzieren den Botenstoff Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Schon Hippokrates wusste: »Der Darm ist der Vater aller Trübsal«, denn das Nervensystem ist ähnlich komplex ausgestattet wie das Gehirn.

Der Darm hat zwei wichtige, aber zugleich gegensätzliche Aufgaben. Er soll einerseits Bestandteile aus der Nahrung aufnehmen, die wir für den Stoffwechsel benötigen, andererseits soll er uns vor Giftstoffen und Keimen darin schützen. Diese Sortierung übernimmt ein spezielles Barriersystem. Es besteht aus einer Schleimhautschicht mit Abwehrzellen (SIgA) und Schleusen zwischen den Darmzellen (Tight Junctions). Die lebenswichtigen Stoffe aus der Nahrung werden durch Enzyme und Bakterien im Darm aufgeschlüsselt und können die Darmbarriere passieren. Unbrauchbare oder giftige Darminhalte werden von den Mikroorganismen der Darmflora unschädlich gemacht und ausgeschieden.

Die Darmflora – unsere winzigen Mitbewohner

100 Billionen Bakterien wohnen im Darm und helfen uns, gesund zu bleiben. Es ist eine riesige und verborgene Welt. Die Gesamtzahl aller Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien, Viren, Parasiten und Mikroben, mit denen wir in einer Gemeinschaft leben, wird als Flora oder Mikrobiom bezeichnet. Dazu zählen neben den Darmbakterien auch die Mikroorganismen auf der Haut oder den Schleimhäuten von Mundhöhle, Urogenitalorganen oder Lunge. Sie beeinflussen das Immunsystem, den Stoffwechsel, den Hormonhaushalt und das Wohlbefinden.

Die Anzahl dieser Mikroorganismen ist 100-mal größer als die Summe der körpereigenen Zellen. Viele forschende Mediziner bezeichnen daher das Mikrobiom als eigenes Organsystem, dem eine Darmbarriere – der innere Schutz vor der »Außenwelt« zentrale Bedeutung für Krankheit und Gesundheit zukommt.

Neben den geläufigen Bakterien befinden sich in unserem Darm auch eine Vielzahl von Viren. Als Bestandteil des Mikrobioms fristet das Virom in der

Forschung noch ein Schattendasein. Zu Unrecht, da die Gesamtzahl der Viren die der Bakterien im Körper um etwa das Zehnfache übertrifft. Bei genauer Betrachtung besteht der Mensch zu 90 % aus Viren, zu 9 % aus Bakterien und zu 1 % aus eigenen Zellen – zumindest der Menge, nicht der Masse nach. Viren haben einen Einfluss auf die Steuerung sämtlicher Stoffwechselfvorgänge und das Wohlbefinden.



Bisher sind rund 1500 verschiedene an das Darmmilieu angepasste Bakterienarten bekannt. Forscher schätzen jedoch, dass es noch deutlich mehr gibt. Die meisten Bakterien leben in der Schleimhaut des Dickdarms. Inzwischen gibt es immer neue, oft überraschende Erkenntnisse zu dieser gigantischen Bakterien-WG. Ganz erforscht ist sie noch nicht, da sich viele der Mikroorganismen im Labor nicht anzüchten lassen.

Sie schützen vor krank machenden Keimen und sind gleichzeitig auch Trainingspartner für das Immunsystem. Orten sie einen Feind, melden sie es direkt an die Immunzellen in der Darmschleimhaut, die das Abwehrsystem aktivieren.

Mithilfe von Enzymen spalten Bakterien unverdauliche Pflanzenstoffe auf. Dabei entstehen wichtige Substanzen wie beispielsweise Vitamin K, Vitamin B12 oder kurzkettige Fettsäuren, vor allem Buttersäure (Butyrat). Diese ist wichtig für die Gehirnentwicklung, die Aufrechterhaltung der Darmbarriere und die Energieversorgung der Dickdarmschleimhaut. Buttersäure wirkt als Entzündungshemmer und senkt sogar nachweislich das Darmkrebsrisiko.

Die bei der Spaltung auftretenden Gase können sich durch Aufstoßen, Blähungen oder Darmgeräusche bemerkbar machen. Solange sie sporadisch auftreten, sind das keinesfalls Zeichen einer gestörten Darmflora.

In der Mikrobenwerkstatt werden auch Botenstoffe für das Gehirn und Nervensystem produziert. Die Sialinsäure der Bifidobakterien ist wichtig für die kindliche Gehirnentwicklung. Ghrelin, ein Stoffwechselhormon mit Ursprung in der Schleimhaut von Magen und Dünndarm, reguliert das Hunger- und Sättigungsgefühl.

Je artenreicher die Besiedlung des Darms ist, desto stabiler ist das bakterielle Ökosystem. Eine gesunde, vielfältige Darmflora verhindert, dass sich schädliche Fremdkeime einnisten. Wissenschaftler gehen von einer individuellen Zusammensetzung der Bakterien im Darm aus. Jeder Mensch hat seinen eigenen »Darmbakterien-Fingerabdruck«, auch wenn Mikroorganismen wie Koli-, Lakto- oder Bifidobakterien in uns allen leben.



Den größten Einfluss auf die Artenvielfalt der Darmbakterien hat die Ernährung. Die Besiedlung und die Funktionalität der Bakterien hängen von der Menge und Art der konsumierten Lebensmittel (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) sowie von den aus Obst, Gemüse, Getreiden, Nüssen und Hülsenfrüchten gewonnenen Bestandteilen ab.

Vor allem gesättigte Fettsäuren, wie sie unter anderem in Wurst, Käse, Schweinefleisch oder Sonnenblumenöl enthalten sind, fördern eine ungünstige Zusammensetzung des Mikrobioms. Besonders

dann, wenn Fast Food oder konservierte Lebensmittel gegessen werden, vermehren sich die Keime, die Entzündungen verursachen und somit die Darmbarriere destabilisieren.

Ganz anders wirken Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering sowie in Pflanzenölen wie Lein-, Raps- und Walnussöl vorkommen. Sie unterstützen das Darm-Mikrobiom und reduzieren Entzündungen.

Sekundäre Pflanzenstoffe wirken sich ebenfalls positiv auf die Darmbakterien aus und können das Darm-Immunsystem unterstützen. Das gilt auch für lebende Bakterien: die Probiotika in Lebensmitteln. Sie sind beispielsweise in Sauerkraut, sauren Gurken, Joghurt und Kefir enthalten.

Es ist allgemein bekannt, dass Antibiotika einen Einfluss auf die Artenvielfalt und Zusammensetzung der Darmbakterien haben. Aber auch Abführmittel, Antirheumatika und andere Schmerzmittel verändern die Darmflora.

Konservierungsstoffe und Desinfektionsmittel beschränken ihre antimikrobielle Wirkung leider nicht auf Bakterien und Viren auf Lebensmitteln und Körperoberflächen. Sie beeinträchtigen auch das Mikrobiom. So haben die Hygieneregeln im Rahmen der Coronamaßnahmen einen Einfluss auf das menschliche Mikrobiom. Das kann langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Zu diesem Schluss kommen amerikanische Wissenschaftler um Brett Finlay »The hygiene hypothesis, the Covid pandemic, and consequences for the human microbiome«. Die zellgesteuerte Immunreaktion wird durch eine sterile Umwelt infolge ständiger Desinfektion aus dem Gleichgewicht gebracht. Dieses Missverhältnis kann die Entstehung allergischer und autoimmuner Reaktionen mitverantwortlich begünstigen.

Mit zunehmendem Alter wird die bakterielle Darmflora instabiler. Die Anzahl und Art der Mikroorganismen ändern sich. Die Ursache liegt in der nachlassenden Drüsenaktivität von Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber.

Gestörte Darmgesundheit

Eine gestörte Darmgesundheit hat viele Gesichter. Unregelmäßiger Stuhlgang, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Hautprobleme, Übelkeit und Erbrechen, Mundgeruch, Müdigkeit, häufige Harnwegsinfektionen, Heißhunger auf Süßes, oder die Unfähigkeit, Gewicht zu verlieren, bis hin zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, sind Symptome, oder können Anzeichen dafür sein, das im Darm die „guten“ und „schlechten“ Bakterien nicht im Gleichgewicht sind. Ist die Anzahl der nützlichen Bakterien krankhaft gestört, wird dies allgemein als Dysbiose bezeichnet. Darunter leiden heutzutage etwa 7 von 10 Menschen.

Was dem Darm guttut

Fühlt der Darm sich schlecht behandelt, lässt er es uns spüren. Er ist ein riesiges, aber auch ein sehr empfindliches Organ, das Aufmerksamkeit und Wertschätzung verdient. Es gibt vielerlei Möglichkeiten, ihn zu verwöhnen.

Die beste Medizin bei allen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich kommt aus der Speisekammer. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln und die passenden Ernährungsgewohnheiten wirken häufig schneller und besser als Tabletten oder Tropfen.

Zur Gesunderhaltung benötigt der Darm gute Kohlenhydrate, wertvolle Eiweiße, gesunde Fette und Öle sowie stilles Wasser in einem ausgewogenen Verhältnis.

Grundsätzlich ist gesunde Ernährung immer abhängig von der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung, der individuellen Lebenssituation und den aktuellen Beschwerden. Die beiden seit Jahren bewährten Stoffwechselprogramme »**gesund + aktiv**« (es basiert auf Blutwerte aus dem Labor) und »**healthy balance**« (es basiert auf Fitnessdaten) berücksichtigen diese wichtigen Komponenten.

Allgemeine Ernährungshinweise bei Magen-Darm-Beschwerden:

- Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel belasten, reduzieren oder ganz darauf verzichten. Dazu gehören insbesondere Weizen und Weizenprodukte, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, die Dickmacher Kartoffeln und Mais, Fertigprodukte, zu viel tierische Eiweiße und Süßigkeiten in jeglicher Form.
- Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel unterstützen dürfen in der Nahrungskette nicht fehlen. Es ist Gemüse, insbesondere Topinambur und Pastinaken, Milchsauer vergorenes Gemüse, wie Sauerkraut, Beeren, Hülsenfrüchte und Wasser.

Hafer – Superfood für den Darm



Hafer ist reich an Kohlenhydraten, lässt aber nachweislich den Blutzuckerspiegel nur leicht ansteigen. Bei Menschen mit einer Insulinresistenz oder Diabetes mellitus Typ 2 können zweitägige Haferkuren den Blutzuckerspiegel für einen längeren Zeitraum harmonisieren.

Das im Hafer enthaltene Beta-Glucan ist eines der pflanzlichen Nahrungsbestandteile, die sich bei der Behandlung der nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) bestens bewährt hat. Durch seinen hohen Gehalt an Ballaststoffen reguliert und aktiviert Hafer den Magen-Darm-Trakt und unterstützt die Gewichtsoptimierung. Er liefert über einen langen Zeit-

raum Energie, ohne ein Hungergefühl aufkommen zu lassen, sorgt für eine schnelle Sättigung und dient den guten Darmbakterien als »Futter«.

Der Zinkanteil im Hafer und die antientzündlichen Stoffe (Avenanthramine) helfen, freie Radikale zu neutralisieren und laufenden Entzündungsprozessen entgegenzuwirken.

Bitterstoffe – Gesundes für jeden Tag

Bitterstoffe zählen zu den Antinährstoffen, mit denen sich die Pflanzen gegen Fressfeinde schützen. Weder Tiere noch die meisten Menschen mögen den Geschmack. Doch viele dieser Stoffe sind für den Menschen, insbesondere für die Verdauung, sehr gesund.

Natürliche Quellen von Bitterstoffen sind Obst und Gemüse. Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, werden in der Hausapotheke und Naturheilkunde in Form von Tee oder als Pflanzenauszug in Tropfenform verabreicht. Dazu gehören der gelbe Enzian (*Gentiana lutea*), Tausendgüldenkräuter (*Centaurium erythraea*), der seltene und geschützte Fieberklee (*Menyanthes trifoliata*), die Schafgarbe (*Achillea millefolium*), die Wegwarte (*Cichorium intybus*), Wermut (*Artemisia absinthium*) und mit etwas geringerem Bitterstoffanteil Hopfen (*Humulus lupulus*), Löwenzahn (*Taraxacum*) und Engelwurz (*Angelica archangelica*).

Prä- und Probiotika und Mikronährstoffe für die Darmgesundheit

Geraten die Darmbakterien aus dem Gleichgewicht, können neben einer Ernährungsumstellung zusätzlich Mikronährstoffe die Darmgesundheit unterstützen.

Bevor die guten Darmbakterien »zugefüttert« werden, ist eine Entgiftung und Regeneration des Darms unumgänglich. Hier ist eine Auswahl an Kräutern, Aminosäuren und natürlichen Enzymen, die dabei helfen können:

- Die Aminosäure L-Glutamin fördert die Regeneration der Darmschleimhaut und unterstützt die Darmbarrierefunktion.
- Natürliches Vitamin C aus der Hagebutte stärkt das Immunsystem bei niedriggradigen Entzündungen, die durch einen löchrigen Darm entstanden sind.
- Akazienfasern haben nachgewiesene präbiotische Eigenschaften und stärken die Darmbarriere. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen wird der Darm aktiviert und gereinigt.
- Bromelain und Papain sind natürliche eiweißspaltende Enzyme aus der Papaya. Sie unterstützen die Verdauung und haben antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.
- Kokosblütenzucker ist für den Aufbau der gesunden Darmbakterien wichtig.
- Kümmel, Fenchel, Brennessel, Mariendistel, Löwenzahn, Leinsamen, Bockshornklee und Zink unterstützen die Entgiftung über Leber, Galle und Darm.

Die aufgeführten Mikronährstoffe sind Bestandteil von **COLO ACTIV**. Sie aktivieren die Verdauungsorgane und schaffen eine gute Voraussetzung für die Ansiedlung der guten Darmbakterien. Nach etwa vier Wochen kommt ein **Symbiotika**, bestehend aus Prä- und Probiotika zur Unterstützung der gesunden Darmflora dazu.

Um im Darm eine nachweisbare Wirkung zu erzielen, muss das Symbiotikum die richtige Zusammensetzung von Darmbakterien und eine ausreichende Anzahl lebender Mikroorganismen enthalten. Aufgrund der umfangreichen Wirkung sollten folgende Bakterienstämme unbedingt im Produkt enthalten sein:

Bifidobacterium longum wandelt Zucker über einen komplizierten Stoffwechselweg in Milchsäure um, wodurch der pH-Wert im Darm herabgesetzt wird. In diesem Milieu können sich viele krank-

heitserregende Bakterien, Pilze und Einzeller nicht vermehren. Darüber hinaus bildet das Bakterium wichtige Vitamine, die direkt über den Darm in den Blutkreislauf aufgenommen werden können.

Lactobacillus rhamnosus unterstützt das Verdauungssystem und hemmt das Wachstum von Krankheitserregern im Urogenitalsystem. Er hilft außerdem bei verschiedenen Durchfallerkrankungen. Die vom Bakterium produzierte Milchsäure hemmt das Wachstum krankheitserregender Mikroorganismen und macht das zellschädigende Stoffwechselprodukt Wasserstoffperoxid unschädlich.

Lactobacillus salivarius sorgt für beispiellose Gesundheit im Mundraum. Durch Forschungen wurde belegt, dass dieser einzigartige Stamm die Anzahl von Plaque verursachenden Bakterien im Mund massiv senkt, den Atem auf natürliche Weise erfrischt und die Zahnfleischempfindlichkeit reduziert. Im Vergleich zu anderen Probiotika vermehrt sich der *Lactobacillus salivarius* sehr schnell. Er kann sogar bei der Verstoffwechslung von Proteinen helfen.

Lactobacillus acidophilus zeichnet sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus und mildert gezielt Darmbeschwerden aufgrund einer Laktoseintoleranz.

Lactobacillus plantarum hat eine gute Beständigkeit gegen niedrige pH-Werte. Er besitzt antibakterielle und antioxidative Eigenschaften. Der *Lactobacillus plantarum* ist besonders zur Stärkung des Immunsystems wichtig. In einer aktuellen klinischen Studie wurde er an Covid-19-Patienten mit milden bis moderaten Symptomen getestet. Nach 30 Tagen waren fast doppelt so viele Behandelte symptomfrei, inklusive negativem PCR-Test, wie in der Placebo-Gruppe. Die Bildung der Antikörper vom Typ IgG wurde verdoppelt, die Symptombdauer verringerte sich, und die Viruslast nahm deutlich schneller ab.

Diese und weitere Bakterienstämme sind neben dem Präbiotikum Inulin aus der Zichorie in **INTEST BALANCE** enthalten. Es gibt viele Anbieter von

Probiotika in unterschiedlicher Zusammensetzung. Wichtig sind die Artenvielfalt und die -zusammensetzung, die harmonisch aufeinander abgestimmt sein muss, um eine optimale Wirkung zu erzeugen.

Der Darm – die Wurzel der Gesundheit

Alle Krankheiten und Störungen im Körper sollten in ihrer Ursache und Diagnose immer systemisch und ganzheitlich betrachtet werden, da sie gleichermaßen Körper, Seele und Geist betreffen. Symptome treten erst dann auf, wenn der Organismus nicht mehr in der Lage ist, körperliche und seelisch-geistige Entgleisungen zu kompensieren. Die ersten Störungen betreffen häufig eine Veränderung des Mikrobioms und Viroms, der Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt.

In meiner langjährigen naturheilkundlichen Praxistätigkeit habe ich gelernt, bei allen Erkrankungen stets den Darm in der Diagnostik mit zu berücksichtigen.

Die Veränderung unserer »Mitbewohner« ist damit allerdings nicht die Ursache der Erkrankung, sondern das erste Anzeichen einer inneren Dysbalance. Die Ursache ausschließlich den Bakterien und Viren zuzuordnen, wird der Ganzheitlichkeit nicht gerecht. Der Ausgangspunkt von Erkrankungen ist immer mit der geistigen Grundhaltung, den Einflüssen der Außenwelt und dem Lebensstil verbunden. Selbst wenn durch die Behandlung der Darmbakterien eine Verbesserung der Beschwerden erzielt wird, so ist das große Ganze damit nicht im Gleichgewicht, die Störung nur punktuell und vorübergehend bereinigt.

Autor: Lothar Ursinus
Auszüge aus dem Buch »Der Darm – die Wurzel der Gesundheit«