

„Der Tod sitzt im Darm“

Mein Vortrag trägt den Titel „Der Tod sitzt im Darm“, dieser Ausspruch stammt von Hippokrates, einem berühmten Arzt des Altertums, der von 460 v.Chr.-370 v.Chr. gelebt hat. Man war sich also schon im Altertum bewußt, dass der Darm eine wichtige und zentrale Rolle spielt.

Warum spielt der Darm eine so große Rolle?

Auch heutzutage beginnen Mediziner endlich, sich intensiver mit dem Darm zu beschäftigen. Wissenschaftler und Forscher finden immer mehr über den Darm heraus, was seine Wichtigkeit und Bedeutung für den Körper anbelangt. Es bestätigt sich immer mehr, dass Störungen im Darm Auswirkungen auf die gesamte Gesundheit und auf den gesamten Körper haben.

So ist unser Darm nun nicht mehr länger als bloßes Verdauungsorgan abgestempelt. Es ist nur eine seiner Aufgaben, die Verdauung, die bereits in Mund und Magen begonnen hat, zu Ende zu bringen, und das, was davon nicht benötigt wird, oder nicht brauchbar ist, wieder nach draußen zu befördern.

Dafür ist unser Darm vereinfacht gesagt in 2 Teile aufgeteilt. In den Dünndarm, der verdaut, und den Dickdarm, der sozusagen recycelt, sprich die letzten brauchbaren und verwertbaren Sachen aus der Nahrung zieht, und dann für die Ausscheidungen der unverwertbaren Bestandteile in Form von Stuhlgang zuständig ist.

Insgesamt kann man sich den Darm als eine Art Schlauch vorstellen. Der Dünndarm ist der dünnere Anteil des Schlauchs, dafür allerdings ordentliche 4-6 m lang. Der Dickdarm ist der dickere Anteil des Schlauchs und dafür auch nur ca. 1,5m lang.

Eine Sache, die unseren Darm so bedeutsam macht ist, dass er unsere Hauptkontaktfläche zur Umwelt darstellt. Der Umwelt in Form von der Nahrung, die wir aufnehmen.

Zurück zur Vorstellung des Darms als eine Art Schlauch, innen ist dieser Schlauch mit einer besonderen Schicht ausgekleidet, mit der Darmschleimhaut. Wenn man diese Schleimhaut aus dem Darm herausholen und ausbreiten würde, würde diese eine Fläche von 300-500qm bedecken.

Deswegen bezeichnet man den Darm als Hauptkontaktfläche zur Umwelt. Er hat mehr Kontakt zu dieser als unsere äußere Schutzhülle, die Haut, oder unsere Lunge, die über die Luft mit der Umwelt in Kontakt kommt.

Die Schutzmechanismen des Darms

Überall da wo unser Körper mit der Umwelt in Kontakt tritt, gibt es Schutzmechanismen, die unseren Organismus vor der Umwelt und schädlichen oder krankmachenden Dingen schützen.

So auch am Darm und da dieser unsere Hauptkontaktfläche nach außen ist, gibt es sogar mehrere Schutzmechanismen. Zum Einen die bereits erwähnte Schleimhaut, die gegen schädliche oder krankmachende Dinge sozusagen „dicht“ ist.

Zum Zweiten sind es zahlreiche Bakterien, die im Darm leben und dort zu Hause sind. Sie besiedeln die Darmschleimhaut. Am besten, man stellt sich die Darmschleimhaut als Erde bzw. Boden vor und darauf wachsen, wie schöner, dichter, gesunder Rasen, die Bakterien.

Jeder Mensch beherbergt in seinem Darm ca. 400-600 verschiedene Bakterien, diese siedeln

sich im Laufe unserer ersten 3 Lebensjahre dort an. Welche Bakterien sich ansiedeln, ist auch abhängig davon wie wir uns ernähren, je ausgewogener und gesünder, umso mehr Bakterien, die gut bzw. nützlich für uns sind. Denn die Darmbakterien leben von unserem Darminhalt. Also, von der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ca. 20% davon dienen ihnen als Nährstoff. Schon die Art und Weise wie wir zur Welt kommen, hat Auswirkungen auf die Besiedlung der Darmschleimhaut mit Bakterien. Bei einer normalen Geburt kommt es bereits durch den Geburtsvorgang zu einer vielfältigen Besiedlung des Darms mit Bakterien, während bei einem Kaiserschnitt die Darmbesiedlung verzögert ist. Weiter spielt es dann auch noch eine Rolle, ob ein Kind gestillt wird oder nicht.

Pionierbakterien d.h. die, die von Anfang an da waren, bleiben dauerhaft und zeitlebens im Darm und bestimmen vereinfacht gesagt, welche Bakterien sich ansiedeln und wie sich die Bakterien in ihrer Gesamtheit zusammensetzen.

Im Seniorenalter nimmt die Vielfalt der Darmbakterien übrigens ab.

Als Schutzmechanismus funktionieren die Bakterien einmal, weil sie eine Barriere bilden, die verhindert, dass sich krankmachende Keime im Darm breitmachen und ansiedeln.

Die Darmbakterien haben darüber hinaus auch noch anderen Nutzen für uns, z.B. helfen sie dem Dickdarm beim vorhin erwähnten Recycling und sie produzieren bei ihren eigenen Stoffwechselprozessen Vitamine, die uns zugute kommen. Die Darmbakterienverteilung ist in Dünn- und Dickdarm übrigens unterschiedlich, es sind nicht die gleichen und zudem besitzt der Dickdarm auch mehr davon, das hat einfach mit den verschiedenen Aufgaben der Darmanteile zu tun.

Nochmals zurück zur Aufgabe der Darmbakterien als Schutzmechanismus, sie aktivieren auch unsere körpereigene Abwehr, wobei wir beim dritten Schutzmechanismus des Darms wären, unserer körpereigenen Abwehr, dem Immunsystem. Ein Großteil des Immunsystems, 70-80%, befinden sich im Darm.

Sollte es etwas Krankmachendem gelingen die Schutzmechanismen Darmbakterien und Darmschleimhaut zu überwinden, steht unser Immunsystem im Darm parat, wie Soldaten, die dort dann gegen Eindringlinge kämpfen.

Obwohl es unser Körper wirklich clever eingerichtet hat, um sich mit Darmbakterien, Darmschleimhaut und Immunsystem im Darm zu schützen, kann es sein, dass durch verschiedene Ursachen genau diesen Schutzmechanismen geschadet wird, oder diese geschwächt werden. Zum Beispiel durch Stress, Alkohol, ungünstige einseitige Ernährung, Medikamenten (wie Antibiotika, Aspirin, Ibuprofen, Naproxen, Säurehemmer, die Pille....) oder Allergien und Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel.

Antibiotika und Darmbakterien

Ich möchte Ihnen gerne am Beispiel von Antibiotika zeigen, was am Schutzmechanismus Darmbakterien angerichtet wird.

Antibiotika bekämpfen Bakterien, die uns krank machen, was ja gut ist, aber sie richten sich auch gegen unsere körpereigenen Bakterien. Im Darm führt es dazu, dass es Veränderungen an der Gesamtheit aller Bakterien im Darm gibt, was Quantität, also Menge, und Qualität angeht. Wobei die Schäden wirkstoffspezifisch sind d.h. die verschiedenen Antibiotika richten sich gegen unterschiedliche Darmbakterien. Jedenfalls ist es so, dass sich durch wiederholte Behandlungen mit Antibiotika die Gesamtheit der Darmbakterien langfristig in ihrer Zusammensetzung verändern und ihre Regeneration selbst nach Jahren noch oft unvollständig ist! D.h. einige nützliche Bakterien tauchen einfach nicht wieder auf.

Bei dringend angebrachter Antibiotikatherapie ist es möglich bereits während der

Therapiedauer damit zu beginnen Darmbakterienpräparate einzunehmen, damit die Auswirkungen nicht ganz so verherend sind. Sollte dies nicht möglich sein, ist es ratsam nach Abschluß der Antibiotikatherapie einige Zeit passende Darmbakterienpräparate einzunehmen, um die Regeneration zu unterstützen.

Erkrankungen und Beschwerden, die mit dem Darm in Verbindung gebracht werden können

Sind die Schutzmechanismen nun aus welchen Gründen auch immer angegriffen, d.h. gibt es dort Veränderungen, insbesondere wenn Darmbakterien und Darmschleimhaut betroffen sind, kann es zu einer Reihe von Erkrankungen kommen, die scheinbar auf den ersten Blick nichts mit dem Darm zu tun haben.

Mit Veränderungen des Schutzmechanismus Darmbakterien sind sogenannte Fehlbesiedlungen gemeint, d.h. wenn es Abweichungen gibt, was Menge und Qualität von der Norm angeht. Es kann eine reduzierte Vielfalt vorliegen, eine Zunahme krankmachender Keime oder ein Verlust guter nützlicher Darmbakterien. Symptome: Durchfall, Fettstühle, Obstipation, Blähungen, Völlegefühl, Aufstossen, Übelkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Schwächegefühl, Bauchschmerzen, erhöhte Anfälligkeit für Nahrungsmittelunverträglichkeiten z.B. Lactose-, Fructose- oder Glutenunverträglichkeit, Schwindel, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Eisenmangel, Vitaminmangel.

Mit Veränderungen des Schutzmechanismus Darmschleimhaut ist gemeint, dass diese durchlässig wird für Krankmachendes, dies wird als leaky gut, d.h. durchlässiger Darm, bezeichnet. Symptome hierfür: akute und chronische Darmbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Bauchkrämpfe, Allergien, Kopfschmerzen, Müdigkeit, allgemeiner Leistungsabfall, psychische Symptome, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Hauterkrankungen.

Ist einer der beiden Schutzmechanismen betroffen, hat es auch Auswirkungen auf den anderen, da sie eng miteinander verbunden sind und sich in ihren Aufgaben unterstützen.

Erkrankungen, die mit dem Darm in Verbindung gebracht werden, aufgrund von Veränderungen der Schutzmechanismen Darmbakterien und Darmschleimhaut: Infektanfälligkeit, Neurodermitis, andere Hauterkrankungen, Allergien, Arthritis, Rheumatische Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Kopfschmerzen, Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Stress, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen, Angsterkrankungen, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung), Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer.

Plus Erkrankungen des Darms wie: Krebserkrankungen des Darms, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm, Durchfall, ausgelöst durch Antibiotika.

Verbindungen des Darms zu Immun-, Hormon- und Nervensystem

Die Erkrankungen sind so vielfältig, da unser Darm Funktionen vereinigt, die den Stoffwechsel, das Immunsystem, das Nervensystem und das Hormonsystem betreffen. Wie Sie schon gehört haben, befinden sich 70-80% des Immunsystems im Darm. Ebenso gibt

es in der Darmschleimhaut 100 Mio. Nervenzellen, das Bauchhirn, das wiederum mit einer bestimmten Art von Nervenzellen im Gehirn zusammengeschlossen ist.

Im Darm werden verdauungsregulierende Hormone gebildet und auch Stoffe, die eine Rolle für das Nervensystem spielen. Auch werden im Darm ca. 20% der Schilddrüsenhormone in die aktive Form umgewandelt.

Eine wichtige Rolle kommt bei all dem wieder den Darmbakterien zu, da der Darm auch über diese in engem Austausch mit Hormonsystem, Nervensystem und Immunsystem steht. Die Verbindungen der Darmbakterien zum Nervensystem sind derzeit noch Gegenstand der Forschung, wir wissen darüber noch lange nicht alles.

Ganzheitliche Behandlung = Behandlung Darm

Zu einer ganzheitlichen Behandlung gehört auch der Darm. Die Schutzmechanismen im Darm sollten gestärkt, erhalten oder, wenn geschädigt, wieder hergestellt werden.

Was kann man seinem Darm Gutes tun?

Im Anschluss gibt es allgemeine Empfehlungen. Bei schwerwiegenderen oder chronischen Beschwerden allerdings, benötigt jeder aufgrund seiner Krankheitsgeschichte und seiner Symptome eine Behandlung, die individuell auf ihn abgestimmt ist.

Achten Sie auf:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (am besten in Form von stillem Wasser oder dünnem Kräutertee), 30-50 ml/kg Körpergewicht (Bsp. Gewicht von 70 kg 2,1-3,5 l Flüssigkeit), vorausgesetzt Herz und Niere sind gesund und man hat diesbezgl. keine Einschränkungen der Flüssigkeitszufuhr
- Meiden von Fertigprodukten, Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffen. Sie beeinträchtigen den Körper durch die enge Verbindung des Darms zu Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Besser sind frische, natürliche und selbst zubereitete Lebensmittel.
- Vollwertige und ausgewogene Ernährung.
- Erhöhung der Ballaststoffzufuhr (Ballaststoffe sind in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten enthalten). Empfehlung von der Dt. Gesellschaft für Ernährung 30g/d, (Männer schaffen allerdings nur ca. 25g, Frauen 23g).
- Allergene und unverträgliche Lebensmittel meiden oder reduzieren; richtige Allergien treten oft bereits im Kindesalter auf und führen zu den typischen allergischen Reaktionen: Juckreiz, Hautreaktionen, Atemprobleme bis hin zum allergischen Schock ; bei unverträglichen Lebensmitteln sind die Symptome unspezifischer und reichen von Verdauungsproblemen über Kopfschmerzen bis hin zu psychischen Symptomen. Unverträglichkeiten sind mitunter schwer herauszufinden, evtl. ist es ratsam ein Ernährungstagebuch zu führen. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollte man versuchen, das betreffende Lebensmittel 2-3 Monate zu meiden, um es dann nach dem 4 Tage Rotationsprinzip der Ernährung wieder hinzuzufügen, also das betreffende

Lebensmittel nur alle 4 Tage zu sich nehmen, nicht häufiger. Entzündliche Prozesse, hervorgerufen durch das unverträgliche Nahrungsmittel, können so wieder abnehmen.

- Sport und regelmäßige Bewegung.
- Ausreichend Schlaf.
- Stressabbau, denn Stress hat Auswirkungen auf den Darm über die Verbindung Darm-Nervensystem und Darm-Hormonsystem. Stress aktiviert Stresshormone, die den Körper auf den Stress reagieren lassen. Eine Reaktion ist, dass die Muskeln des Bewegungsapparates besser durchblutet werden und die Verdauungsorgane weniger. Früher war das notwendig, um bei Gefahr flüchten oder kämpfen zu können. Beim heutigen modernen Menschen wird das jedoch so nicht umgesetzt. Bei anhaltendem Stress beginnt die Darmschleimhaut unter der Minderdurchblutung zu leiden.
- Verzicht von Alkohol, Nikotin usw.
- Verantwortungsvoller Umgang mit Antibiotika, betrifft v.a. auch die Behandler.
- Nützliche Darmbakterien sind in folgenden Nahrungsmitteln enthalten, oder regen das Wachstum von nützlichen Darmbakterien an: Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Brottrunk, Sauerteig, saure Gurken, Kefir, Buttermilch, Naturjoghurt, fermentierte Lebensmittel, Fermentation ist eine der ältesten Methoden Lebensmittel haltbar zu machen (Fermentation = Gärung). Dieser Vorgang ist für sämtliche Lebensmittel möglich.
- Zufuhr besonderer Ballaststoffe (Präbiotika), die Wachstum und oder Aktivität einer oder mehrerer nützlicher Bakterienarten im Dickdarm gezielt anregen. Natürliches Vorkommen von Präbiotika bzw. Präbiotikaquellen sind in Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken, Chicoree, Lauch, Bananen, Weizen, Mais, Roggen, Topinambur, Hafer, Gerste, Sojabohnen und Muttermilch zu finden.

Ich habe versucht, Ihnen durch den Vortrag allgemeine Infos zu geben und aufzuzeigen, womit man seinen Darm pflegen kann. Vor allem habe ich versucht, Ihnen nahe zu bringen, dass es v.a. wichtig ist, die Schutzmechanismen des Darms zu fördern und zu unterstützen.

Leichtere Beschwerden kann man versuchen, selbst zu behandeln, wenn man sich gut und ausreichend informiert hat, mit beispielsweise Büchern zum Thema, Beratungen in Apotheken, bei Ärzten oder Heilpraktikern. Schwerwiegendere Beschwerden insbesondere auch ein leaky gut, ein durchlässiger Darm, gehören in die Hände eines Arztes oder Heilpraktikers.

Eine Behandlung des Darms ist auch ein Unterfangen, das längere Zeit in Anspruch nimmt, mehrere Wochen oder sogar Monate kann es dauern, bis sich ein mitgenommener Darm erholt hat, abhängig natürlich vom Schweregrad der Schädigungen. Ebenso kann es notwendig sein die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Bei jeder chronischen Erkrankung ist davon auszugehen, dass der Darm in Mitleidenschaft gezogen wird. Eine Darmsanierung, bei der die beschriebenen Schutzmechanismen gestärkt und aufgebaut werden, ist dann sinnvoll.

Das Thema Darm ist sehr komplex und vielfältig, vieles habe ich nur flüchtig erwähnt, es gibt noch viel mehr dazu zu berichten, was allerdings den Rahmen eines Vortrages sprengen würde.