

Gesundheit beginnt im Darm

Wie der Darm unser Wohlbefinden beeinflusst !

„Der Tod sitzt im Darm“. Dieser Satz stammt von Paracelsus aus dem 16. Jahrhundert. Schon damals erkannte er die Wichtigkeit eines gesunden Darms auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Mit einer ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung, Vermeiden von Stress und Hektik kann jeder selber einen wichtigen Beitrag zur Darmgesundheit leisten.

1. Funktion des Darmes

Von zentraler Bedeutung für unseren Darm ist Darmflora. In unserem Darm wohnen ca. 1 Billion Mikroorganismen, mit einem Gewicht von ungefähr zwei Kilogramm. Die Wissenschaft entdeckt zunehmend, wie diese Darmbewohner unser Wohlbefinden, Verhalten und unsere Stimmung verändern können. Vermutlich haben Darmbakterien sogar einen Einfluss auf das Körpergewicht. Wir brauchen die guten Darmbakterien, um unser Essen zu verdauen, Nährstoffe zu produzieren, das Immunsystem zu trainieren und ihm die richtigen Signale zu senden. Zudem schützen sie uns vor schädlichen Bakterien, wie zum Beispiel Salmonellen. 80% des Immunsystems befindet sich im Darm. Reagiert es zu schwach, kommt es zu Infektionen, reagiert es zu stark, entwickeln sich Allergien.

In der Darmschleimhaut sitzen auch jene Zellen, die lebenswichtige Botenstoffe für unseren Körper herstellen, beispielsweise werden 95% des Neurotransmitters „Serotonin“ in der Darmschleimhaut gebildet. Dieses Hormon ist als Glückshormon bekannt und steuert auch unser Schmerzempfinden! Je mehr Serotonin, desto unempfindlicher reagieren wir auf Schmerzen.

Ist die Darmflora im Gleichgewicht, kann die Verdauung geregelt ablaufen. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Darmwand und die Darmschleimhaut aus. Diese hat eine Oberfläche von 400-500 m² und ist somit so gross wie ein halbes Fussballfeld. Ist sie intakt, können die Nährstoffe ideal von den Darmzotten ins Blut aufgenommen werden. Ist die Darmschleimhaut gereizt, ist die Nährstoffaufnahme gestört und es können sich Allergien und Unverträglichkeiten entwickeln.

In der Darmwand sitzen mehr als 100 Millionen Nervenzellen, mehr als im Rückenmark. Diese senden Signale ins Hirn, unter anderem auch ins limbische System, wo unsere Gefühle entstehen. Vom Bauchhirn laufen mehr Signale ins Kopfhirn wie umgekehrt. Somit hat das Nervensystem des Darmes eine zentrale Bedeutung für die Steuerung verschiedener Körpervorgänge, des Befindens und des Verhaltens.

2. Wie äussern sich Darmprobleme? Symptome

Rund zehn Prozent der Menschen leiden an wiederkehrenden Verdauungsproblemen. Mögliche Symptome können sein: Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Druckgefühle oder Bauchkrämpfe. Die Darmprobleme sind oft begleitet von Müdigkeit, Verstimmungen oder Lustlosigkeit. Oft ist ein sogenannter Reizdarm mit einem übersensiblen Darmnervensystem die Ursache. Auch starke Magen- und Darmgeräusche können mit einem Reizdarm zusammenhängen, und die Symptome können immer wieder wechseln.

3. Was schadet dem Darm

Die natürliche Zusammensetzung unserer Darmflora ist heute oft gestört. Umwelteinflüsse, schlechte Ernährung, Zusatzstoffe und Medikamente können die Darmflora schädigen. Vor allem Antibiotika zerstört nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern schädigt auch die nützlichen Darmbakterien. Nach einer Antibiotika-Gabe sollte deshalb der Darm mit Probiotika und gezielter Ernährung wieder in Schwung gebracht werden.

Je nachdem, was wir essen, ändert sich die Zusammensetzung der Bakterien und deren Signalstoffe. Bei nährstoff- und ballaststoffarmer Nahrung (Zucker, Weissmehl, weisser Reis, Fastfood) kann nicht genügend wichtige Darmbakterien aufgebaut werden. Durch zuviel Zucker

und andere schnell verfügbaren Kohlenhydrate werden schlechte Darmbakterien und Pilze (*Candida albicans*) gefördert, was zu Gärungen und Blähungen im Darm führen kann. Stress hat in vielen Fällen negative Auswirkungen auf den Darm. Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind sehr häufig Auslöser für Darmprobleme, dazu gehören Milchzucker-, Fruchtzucker- und Glutenintoleranzen. Aber auch andere Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe können ähnliche Beschwerden auslösen.

4. Tipps für die Darmgesundheit

- Vermeiden Sie Hektik und Stress, da der Darm sehr empfindlich darauf reagiert. Entspannungstechniken, wie Yoga, autogenes Training oder Meditation helfen das körperliche und seelische Gleichgewicht zu erhalten.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Das lockert, regt die Darmperistaltik an und unterstützt die Verdauung.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, essen Sie langsam, genussvoll und kauen Sie gründlich (mindestens 15-30 mal).
- Regelmässiger Toilettengang ohne Zeitdruck steigert das Wohlbefinden im Darm.
- Achten Sie auf genügend Schlaf, denn nachts ist das Immunsystem besonders aktiv.
- Zur Anregung der Darmtätigkeit und zur Entspannung hilft eine Bauchmassage. Kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel, regen den Darm an und helfen Luft nach draussen zu befördern.
- Eine Wärmeflasche auf den Bauch verbessert bei Darmproblemen die Durchblutung der Bauchorgane, entkrampft, beruhigt die Nerven und lindert Schmerzen



5. Ernährungsempfehlungen

- Nehmen Sie leichte Nachtessen zu sich. Nachts laufen die Verdauungsvorgänge langsamer ab.
- Meiden Sie Fertigprodukte und Fast-Food. Beide enthalten oft zuviel Fett und Zucker, sowie unerwünschte Lebensmittelzusatzstoffe.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich, mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und frischem Obst. Achten Sie dabei auf die Verträglichkeit, Blähendes meiden. Ballaststoffe regen die Produktion von Darmbakterien an und wirken so als Präbiotika.
- Je nach Beschwerden ist gedünstetes Gemüse besser verträglich als Rohkost.
- Trinken Sie genügend Wasser oder ungesüssten Tee. Bei Völlegefühl oder Blähungen können krampflösende Tees helfen, wie Kamille, Pfefferminz, Anis, Fenchel oder Kümmel.
- Reduzieren Sie den Konsum von rasch verfügbaren Kohlenhydraten, wie Zucker oder Weissmehl.
- Ballaststoffreiche Mahlzeiten nicht mit Süssigkeiten kombinieren. Das führt oft zu Blähungen.

6. Hilfe

Kinesiologie: Eine gute Möglichkeit bietet die **Health-Kinesiologie**. Mit Darmsanierung (Wiederherstellen einer gesunden Darmflora), Austesten der unverträglichen Nahrungsmittel und Erhöhung der tolerierbaren Menge durch die kinesiologische Balance, erholt sich der Darm und das Wohlbefinden kehrt zurück.

Hypnose: Bei Reizdarm kann die therapeutische Hypnose sehr wirksam sein.

Zusätzliche Hilfen: Vor allem nach Antibiotika, oder bei anderen Darmbeschwerden hilft ein Probiotika-Produkt aus der Apotheke, die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bei Reizdarm kann auch Johanniskraut, Magnesium oder Homöopathie eine beruhigende Wirkung auf den Darm haben.

Literatur: **Darm mit Charme** von Giulia Enders

