

Der gesunde Darm

In der täglichen Praxis kommen wir mit Menschen zusammen, die über unerklärliche Krankheitsbefindlichkeiten klagen, die in der konventionellen Medizin kaum Beachtung finden. Diese Menschen haben zum Teil einen großen Leidensdruck und fühlen sich nicht ernst genommen. Mit diesem Artikel wollen wir betroffenen Menschen neuen Mut machen und aufzeigen, dass die naturheilkundliche Medizin solche diffusen und meist chronischen Krankheitsbefindlichkeiten ernst nimmt und Behandlungsmethoden bereit hält, deren Ergebnisse zu Unrecht in der Schulmedizin belächelt werden. Ausgangspunkt der hier vorgestellten Behandlungsmethoden ist der Darm, d.h. die nicht erkannte Verdauungsstörung. Durch das industriell geprägte moderne Essverhalten kann man heutzutage konstatieren, dass nahezu jeder 2. bis 3. Mensch verdauungsungesund i(s)t und mit den nachfolgenden aufgeführten Allgemeinsymptomen vertraut ist. Dies erklärt die sprunghaft ansteigende Präsenz von unzähligen Ernährungsberatern und dubiosen Fastenkuren. Dabei geben wir deutlich mehr Geld für „ungesunde Nahrungsmittel“ als für gesunderhaltende aus.

Finden Sie einige dieser aufgelisteten Symptome auch an sich?

Unsere Erfahrung zeigt, dass die aufgelisteten Krankheitsbeschwerden einen chronischen Verlauf haben, an dem der Darm beteiligt ist. Natürlich können nicht alle chronischen Krankheitsgeschehen ursächlich dem Darm angerechnet werden, aber eine indirekte Beteiligung des Darm ist fast immer zu finden, da der Darm, in Wechselbeziehung mit den Nieren und der Leber, in der Entstehung von Symptomen maßgeblich beteiligt ist. Deshalb ist ein erfolgreiches Behandlungskonzept an den Symptomen auszurichten, das eine Entstörung und Entgiftung von Darm – Leber – Nieren immer einbezieht.

Grundsatz: Wir beginnen immer dort, wo die Ursachen der Probleme liegen.

So sieht unsere Antwort für ein erfolgreiches Behandlungskonzept aus:

- Darmreinigung mit Darmsanierung bei Vorliegen von Darm- und Verdauungsstörungen
- Entgiftungskur bei Vorliegen von Stoffwechselstörungen

- ggf. eine Anti-Pilz-Kur bei Darm- und Rachenmykosen
- Leberreinigung bei Vorliegen einer Leberstörung
- Entsäuerungskur bei Vorliegen einer Nieren- und/oder Leberstörung
- Baunscheidtieren und Schröpfen zur Hautausleitung und als Reiztherapie auf den organotropen Reflexzonen der Haut (Reflexzonentherapie).
- Aufbau der physiologischen Darm-Probionten

Unser Darm

Der Darm unterteilt sich in Dünn- und Dickdarm. Nachdem die Nahrung im Mund und im Magen bereits vorverdaut wird, werden im Dünndarm aus dem Nahrungsbrei die einzelnen Bestandteile aufgespalten. Die so verfügbar gemachten Nährstoffe, Vitaminen und Mineralstoffe werden daraufhin von der Darmwand aufgenommen und über das Blut in die verschiedenen Bereiche des Körpers transportiert. Der Darm ist damit verantwortlich für die Aufnahme der Nährstoffe und ist das größte Organ für die Ausscheidung von Toxinen (körpereigener Abfall und Umweltgifte). Der Darm ist quasi die Erde für uns "Menschenpflanzen" - ist der Boden schlecht, werden wir nicht gedeihen oder gar erkranken. Unsere Grundbefindlichkeit wird empfindlich gestört.

Durch z. B. mangelnde Bewegung und der Aufnahme von ballaststoffverarmten aber hochenergetischen Nahrungsmitteln kommt es unter anderem zu Verdauungsstörungen mit unverdauten Nahrungsrückständen, verbunden mit einer Darmträgheit. Die Nahrungsmittel bleiben zu lange im Darm, besonders im Dickdarm. Wir beachten immer die Verfallsdaten auf den Packungen der Nahrungsmittel, aber wir kümmern uns nicht darum, wie lange unverdaute Nahrungsmittel in unserem Darm verweilen! Und dort herrscht nicht Kühlschrank-, sondern Brutkastentemperatur! Fleisch, Wurst, Fisch, Obstsalat etc. verderben und die Fäulnisprodukte sind dabei hoch giftig. Würden diese Gifte in einem Versuchstier injiziert werden, hätte es wenige Überlebenschancen. Bei uns Menschen führen sie zu Darmschleimhautreizungen, Darmgasbildung und einem Auftreiben des Leibes und evtl. die Entwicklung von Organstö-

rungen. Der Bauch kann hart und gespannt sein wie eine Trommel (Gasbauch) oder schlotterig herabhängend (Kotbauch) wie ein Schürze.

Zudem beherbergt der Darm ca. 75% des Immunsystems und ist somit die entscheidende Abwehrzentrale zur Bekämpfung von Infekten und der Abwehr von Krankheitserregern. Aus der Aufzählung dieser Aufgaben ergibt sich schon zwangsläufig der Bezug zu vielfältigen Gesundheitsproblemen. Denn an welchen chronischen Beschwerden oder Belastungen mit Toxinen und Säuren, ist das Immunsystem nicht beteiligt? Genau aus diesem Grund beginnen wir in der Praxis mit der Darmbehandlung, unter Einbezug von Nieren und Leber.

Die Darmflora

Als Darmflora wird die Gesamtheit der Mikroorganismen (Darm-Probioten) bezeichnet, die den Darm besiedeln und für uns Menschen von entscheidender Bedeutung sind. Ohne die bakterielle Besiedlung des Darms ist eine normale Verdauung nicht möglich.

Die Darmflora des Menschen entwickelt sich in den ersten Lebensjahren. Bei der Geburt ist der Darm noch völlig frei von Bakterien (steril), doch bereits mit dem ersten Lebenstag beginnt über die Nahrungsaufnahme (am besten mit Kolostrum und Muttermilch) die Besiedlung des Darms und steigt in den ersten Lebenswochen rasch an.

- Über 3000 verschiedene Arten von Bakterien sind in der Darmflora angesiedelt und überziehen die Darmschleimhaut und die Darmwand wie ein dichter schützender Rasen und erschweren das Eindringen von Krankheitserregern. Damit übt die Darmflora eine wichtige schützende Barrierefunktion aus und ist unentbehrlich für unsere Gesundheit. Daneben trainiert die Darmflora fortlaufend unser Abwehrsystem, schützt somit vor Krankheitserregern und sorgt für eine geregelte Verdauung. Ohne diese Darmbakterien könnte sich keine schlagkräftige Körperabwehr entwickeln und der Mensch wäre dauerhaft krank und im Extremfall sogar nicht lebensfähig.

Außerdem produzieren die Darmbakterien wichtige Vitalstoffe (z.B. Vitamine, Aminosäuren, etc.), die der Mensch über den Darm aufnimmt.

Was schadet die Darmflora?

- bestimmte Arzneimittel – u. a. Antibiotika (diese können nicht unterscheiden, was „gute“ und was „schlechte“ Keime sind), Kortison, Schmerzmittel, Rheumamittel, Krebsmedikamente, Abführmittel.
- Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze)
- Entzündungen
- Umweltgifte, Röntgenstrahlen, Chemotherapie
- Nahrungsmittelzusätze (E-Nummern, etc.)
- Stress („Ruhe bewahren“ schützt auch den Darm)

Die Schadfaktoren begünstigen eine Fehlbesiedlung von Krankheitskeimen mit weitreichenden Auswirkungen auf die Verdauung, der körpereigenen Abwehr und der Stoffwechsellleistungen. Dauert eine solche Störung der Darmflora länger an, so können sich Folgeerkrankungen wie toxische Verstopfung, Infektionen mit Durchfall, Entzündungen (z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa), Allergien, Abwehrschwäche, Pilzbefall oder gar ein Tumorstadium entwickeln.

Therapeutische Maßnahmen

Darmreinigung – Darmsanierung – Darmaufbau

Es kann nicht genug betont werden, von welcher grundlegender Bedeutung die Reinigung des Körpers und Zellen für die Genesung und Gesundheit ist. Unser Körper ist entsprechend mit einem reichhaltigen Arsenal von Entgiftungsmechanismen ausgestattet:

1. Die Lunge atmet die schädliche Kohlensäure und andere gasförmigen Abbauprodukte aus,
2. die Nieren filtrieren die harnfähigen Gifte ab,
3. die Leber als größtes und wichtigstes Entgiftungsorgan breitet die Giftstoffe auf. Die wasserlöslichen Gifte werden an die Niere weitergegeben und die fettlöslichen Stoffe werden mit der Gallensäure über den Darm ausgeschieden.
4. Die Haut scheidet mit der Hautatmung (Ausdünstung) und dem Schweiß auch Schlacken aus.
5. Der Darm reinigt durch die Ausscheidung fester Abfallstoffe und der Gallensäure.

Versagen die körpereigenen Reinigungsmechanismen, sind die unten aufgeführten therapeutischen Maßnahmen Hilfe bringend.

- Eine Darmreinigung mit integriertem Aufbau der Darmflora ist nach der Erfahrungsmedizin der erste Behandlungsansatz für alle, die schon lange (also chronische) Darmbeschwerden und Verdauungsprobleme haben. Die Kur dauert wenige Monate und führt in der Regel zu den notwendigen Veränderungen, die zur Behandlung von chronischen Zuständen benötigen werden.

Der Goldstandard der Darmreinigung ist die **Colon-Hydro-Therapie**. Hierbei wird Wasser aufsteigend in den Dickdarm geleitet, welches die Verschlackungen an der Darmwand ablöst und die Darmschleimhaut wieder funktional freilegt. Die gereinigten Darmwände haben jetzt wieder direkten Kontakt mit dem Darminhalt und sind damit wieder in der Lage die aufgeschlüsselten Nährstoffe über die Schleimhäute aufzunehmen und in die Blutbahn zu schleusen. Neben den Verdauungsorganen Leber/Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse, scheiden die Darmwände ebenfalls mehrere Liter Verdauungssäfte in den Darm aus. Wenn diese Darmwände verschlackt sind, kommt es zu einer Verminderung der Verdauungssäfte und zu einer schlechteren Verdauung mit vielen gesundheitlichen Folgen. Ein weiteres Highlight in der Colon-Hydro-Therapie ist die Entgiftung der Darm-

wände und Darmschleimhäute - eine entscheidende Voraussetzung, um das richtige Milieu für die physiologische Darmflora neu aufbauen zu können, die für eine gesunde Verdauung entscheidend ist. Denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper.

Die Darmreinigung kann mit kolloidalen Mineralien wirkungsvoll unterstützt werden, da sie die Eigenschaft haben, direkt in das Zellinnere zu gelangen und somit das Zellmilieu und den intrazellulären pH-Wert positiv beeinflussen, dazu sind homöopathische Entgiftungsmittel ein wichtiger Zusatz in der Entgiftung von Leber, Nieren und Lymphsystem. Im Ergebnis stellt sich eine Verbesserung des allgemeinen körperlichen Säure-Basen-Haushalts und des Entgiftungsprozesses ein. Das Allgemeinbefinden verbessert sich zunehmend.

Bei tiefgreifenden Störungen, dazu gehört auch der chronische **Candida-Darmpilz**, empfiehlt es sich mit der Darmreinigung zu beginnen, die dann mit einer Anti-Candida-Pilz-Kur kombiniert wird. Das Zusammenwirken dieser beiden Therapien ist ausgesprochen intensiv.

- Die **Mikrobiologische Therapie mit Probiotika** wird zur Wiederherstellung des Immunsystems angewendet und wird als **Symbioselenkung** bezeichnet. Dazu werden gezüchtete Bakterien (Probiotika) in Form von Kapsel oder als Tropfen oral aufgenommen, die daraufhin den Darm besiedeln und die Darmflora positiv verändern, respektive erneuern. Hier stärken sie die Darmflora und helfen ihr, Krankheitserreger abzuwehren, indem sie mit den Krankheitserregern um Nährstoffe konkurrieren. So kann die Ausbreitung unerwünschter Bakterien oder Darmpilze verringert werden. Ebenfalls verbessern die probiotischen Mikroorganismen die Barrierefunktion der Darmwand, in dem die wieder intakte Darmflora ein Anhaften von Krankheitskeime an die Darmschleimhaut verhindert und schlussendlich ein penetrieren der Krankheitskeime in die Blutgefäße unterbindet.

Manche probiotische Mikroorganismen produzieren sogar Substanzen, die ihrerseits für Krankheitserreger schädlich sind und auf die-

se Weise dazu beitragen, die Zahl der Krankheitserreger im Darm zu reduzieren.

Aber die Probiotika unterstützen auch das gesamte körpereigene Abwehrsystem vom Darm ausgehend, indem sie die Aktivität bestimmter wichtiger Abwehrzellen in den Geweben und der Blutbahn erhöhen.

Probiotika leisten zu dem einen Beitrag zur Normalisierung der Verdauungsaktivität, wenn diese aus dem Gleichgewicht geraten ist. So zum Beispiel, wenn infolge einer Infektion oder der Einnahme bestimmter Medikamente Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, ggf. auch krampfartige Bauchschmerzen auftreten. Ausgewählte probiotische Mikroorganismen können in diesen Fällen wirksam helfen, indem sie dazu beitragen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die wichtigsten Wirkungen von Probiotika im Darm:

- Bei Darpilz (Darmmykosen) ist eine **Anti-Candida-Pilz-Kur** dringend angesagt, denn die Candida-Pilze sind das mit Abstand häufigste Problem im Darmtrakt (besonders während und nach einer Antibiotikabehandlung), und die erhebliche gesundheitliche Komplikationen verursachen können. Eine Antipilzkur muss immer mit einer **Pilzdiät** einhergehen, denn sie ist entscheidend für den Therapieerfolg. Begleitet wird diese Kur mit probiotischen Mikroorganismen für den Wiederaufbau der Darmflora und der Stärkung des Immunsystems. Dabei ist es wichtig, dass das Darmmilieu dauerhaft so verändert wird, dass sich die gesunden Darmbakterien wieder in ausreichender Anzahl ansiedeln können. Nur so nimmt man auf Dauer den Pilzen den Lebensraum.

Die häufigsten Hinweise auf Candida-Pilze sind:

- Verlangen nach Süßem,
- häufige Kopfschmerzen,
- starke Müdigkeit, Leistungsschwäche und Antriebslosigkeit,
- Darmgase und aufgetriebener Bauch

- Blutig-schleimige, wässrige Durchfälle
- Im Wechsel Durchfälle und Verstopfung
- Unverträglichkeiten von Alkohol
- Juckreiz und Entzündungen (Ekzeme) am After
- Gestörte Immunlage, die sehr häufig in Allergien mündet.
- Krankhaft erhöhte Leberwerte und Blutfette mit
- Zink- und Kalzium-Mangel-Symptomatiken

Mögliche Ursachen für Darpilz

- Antibiotikabehandlung, Kortison und Rheumamittel
- Gestörte Darmflora
- Diabetes mellitus
- Geschwächte Immunlage
- Alkohol und Nikotin
- Falsche Ernährung (Zucker, Weißmehl, etc.)
- Übersäuerung
- Kontaktinfektion mit Haustieren und mit infizierten Menschen (Schmierinfektion)

Der Nachweis einer Pilzkrankung wird über eine Stuhlprobe erstellt.

Achtung: Der Darpilz kann nicht durch Fastenkuren ausgehungert werden. Bei Nahrungsmangel zieht sich der Pilz tiefer in die Organstrukturen zurück – dies führt zur Verschlechterung der Symptome und zur Verlagerung ins Körperinnere!

Leberreinigung - Reinigung der Lebergänge

Wenn eine **Leberreinigung** durchgeführt werden soll, dann gehört diese am Ende einer Darmreinigungskur, denn die Verstopfung des Gallenabflusses in der Leber ist nicht die Ursache, sondern die Folge einer chronischen Leberüberlastung, die ihren Ursprung meistens in einen gestörten Darm und/oder in einer Übersäuerung sowie Verschlackung des Körpergewebes hat. Deshalb ist es im Zuge des 'Heilungsfortschritts' sehr oft hilfreich, teils sogar zwingend notwendig, die Leber zu reinigen.

Die Leber als größtes Entgiftungsorgan ist aufgrund ihrer Aufgaben am stärksten durch Gifte belastet und kann daher bei einer Überforderung auch schnell an Leistungskraft verlieren. Die gesunde Leber entsorgt die Giftstoffe als Gallensäure (0,5 bis 1,5 Liter/Tag) in den Darm, die mit dem Stuhlgang ausgeschieden werden. Leidet der Patient an chronischer Leberüberlastung kommt es zu Verschlackungen der Leber-Gallengänge und zu deren Einengung. Die Gallensäure kann nicht mehr ausreichend abfließen, sodass sie eindickt und im Verlauf zu Gallenschlamm und Gallengrieß wird. Damit wird die Leberleistung noch mehr gestört mit negativen Auswirkungen:

- Magenentzündung (Gastritis)
- Schwächung der Nierenleistung, gestörter Wasserhaushalt
- Änderung der Blutbeschaffenheit, Anstieg des Cholesterinspiegels
- Herz-Kreislaufprobleme
- Störungen der Hirnleistung
- Störung des Hormonspiegels
- Verschärfung der Verdauungsprobleme
- Störung der Bauchspeicheldrüse (evt. Diabetes mellitus Typ II),
- Zunahme der Infektanfälligkeit
- Hämorrhoiden
- etc.

Aufgrund dieser Auswirkungen ist es erklärlich, warum Patienten einen diffusen Gesundheitszustand aufweisen, der diagnostisch unbefriedigend ist, sodass die Patienten sich damit alleingelassen fühlen. Die naturheilkundliche Erfahrung zeigt, dass eine Leberreinigung in Verbindung mit der Darmreinigung (Darmspülung mittels der Colon-Hydro-Therapie) diese diffusen Krankheitszustände aufhebt und eine allgemeine Gesundheitsverbesserung herbeiführt.

Übersäuerung – Regulation des Säure-Basen-Haushalts (SBH)

Das Thema der **Übersäuerung** ist leider bei vielen Menschen in ihrer Bedeutung für einen gesunden Körper verloren gegangen. Übersäuerung bedeutet, dass die Mineralstoffe im Körper den

Säureüberschuss nicht ausgleichen können, respektive die Säuren ungenügend eliminiert werden, unabhängig davon, ob man 'gesund' ist oder unter chronischen Beschwerden leidet.

Warum werden die Säuren in Körpergeweben und Zellen abgelegt? Das Blut toleriert nur eine geringe Schwankung ihres eigenen pH-Wertes (Säuregrad). Würde die Abweichung vom Normalwert zu groß sein, kann das Blut seine Aufgaben nicht mehr erfüllen und es kommt zu einem lebensbedrohlichen Zustand.

Produziert der Körper zu viel Säure, die das Blutmilieu zu sehr belasten, versucht der Körper sich davor zu schützen, in dem ein effizienter Kompensationsmechanismus einsetzt. Beteiligt sind daran die Leber, Nieren, Lunge und das Blut. Ist die Säureflut zu mächtig, deponiert der Organismus die überschüssigen Säuren in Körpergeweben (hauptsächlich in Bindegewebe) und den Zellzwischenräumen (Matrix). Sind die Zellzwischenräume mit Säuren angereichert, ist die Zellen nicht mehr in der Lage, die eigenproduzierten Säuren (Zellgifte) in die Zellzwischenräume auszuschleusen und sie übersäuert selbst. Damit kann die Zelle ihre primären Zellaufgaben nicht mehr erfüllen. Dies hat verheerende Folgen für den Körper, beginnend mit Zellfunktionsstörungen, gefolgt von Organfunktionsstörungen und endet in einer Organerkrankung (z. B. auch Krebs). Deshalb ist es wichtig den pH-Wert zu kontrollieren, um Beurteilen zu können, ob und welche Störung im Säure-Basen-Haushalt vorliegt.

Mögliche Ursachen für einen sauren SBH-Status

- Fehlernährung (viel Fett, Proteine und Kohlenhydrate)
- Stress (physisch und psychisch)
- Stoffwechselstörung (Diabetes, Gicht, Rheuma, etc.)
- Allergien (Neurodermitis, Lebensmittelallergien, etc.)
- Funktionelle Störungen oder Erkrankungen an Leber, Nieren, Darm, Lunge, etc.

Die häufigsten Hinweise auf Übersäuerung des Körpers:

- unklare Unbefindlichkeiten (man fühlt sich krank ohne einem diagnostischen Befund)

- Haut- und Haarprobleme
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Sehnen- und Bänderschmerzen
- Osteoporose
- häufige Kopfschmerzen
- starke Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Verdauungsstörungen
- Störungen im Stoffwechsel und der Drüsensfunktionen

Mit der pH-Wertmessung des Urins können Sie zuhause den Säuregrad selbst ermitteln und damit geben Sie dem Therapeuten die nötige Information für die Erstellung einer angepassten Entsäuerungskur.

Basische Ernährung:

- Rohmilch, Kefir, Molke
- Kartoffeln, Hirse, Pilze, Gemüse (Ausnahme: Spargel, Rosenkohl)
- Milchsaueres Gemüse (Sauerkraut)
- Obst
- Trockenfrüchte (ungeschwefelt)
- Honig
- Salate, Kräuter und Keimlinge
- Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse
- Kräutertees, grüner Tee, Molke
- Frischgepresste Gemüse- oder Obstsäfte (ohne Zucker)
- Kaltgepresste Pflanzenöle

Säurebildende Nahrung reduzieren (20%-Anteil in der tgl. Ernährung)

- Alle Fleischprodukte
- Eier
- Milchprodukte wie Käse, Quark, H-Milch
- Getreideprodukte wie Kekse, Kuchen, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffel-Chips, Fastfood
- Obst in Dosen oder Gläser
- Süßigkeiten
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, etc.)
- Nüsse, Erdnüsse

Eigene Anmerkungen

- Aromatisierte Fruchtttees, Schwarzer Tee, Kaffee
- Alkoholische Getränke, Cola, Limonaden, Industrielle Fruchtsäfte und -getränke
- Raffinierte und erhitzte pflanzliche Öle

Der pH-Wert des Urins

Um erkennen zu können, ob Sie eine Störung im Säure-Basen-Haushalt haben, können Sie den Säuregrad durch die Messung Ihres pH-Wertes im Urin ermitteln. Nur wer weiß, ob der Säure-Basen-Haushalt nicht mehr stimmt, kann die richtige Reihenfolge von Maßnahmen zur Entsäuerung erkennen.

Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im stark sauren Bereich (5,0 bis 6,0). Der Körper scheidet die über Nacht anfallenden Säuren am Morgen aus. Das ist gewollt und ein gutes Zeichen für die Funktion von Leber und Nieren. Danach steigen die Werte jedoch an und liegen über den Tag verteilt um den neutralen Bereich herum mit Werten von pH 6,4 bis 8,0.

Fazit

Viele diffuse Symptome, die nicht eindeutig auf ein Krankheitsgeschehen zugeordnet werden können, sind aus naturheilkundlicher Erfahrung Ereignisse von gestörten biochemischen Prozessen in den Zellen, den Zellzwischenräumen (Matrix) und dem Bindegewebe. Die Ursachen sind meistens in gestörten Darmprozessen begründet, die in Wechselwirkung mit den Verdauungsorganen wie Leber-Galle, Bauchspeicheldrüse und Magen sich auf den gesamten Organismus auswirken und letztendlich in chronische Krankheitsbilder enden. Durch Darmsanierung, Entgiften und Aufforsten der Darmflora wird die überbordende Giftpolymere ausgeschieden, sodass sich das physiologische Milieu wieder einstellt und die chronischen Leiden nachlassen.