

Eveline Holzheimer
Heilpraktikerin
Diplom-Biologin
seit 2005 in eigener Praxis

Unser Darm – Basis der Gesundheit – wie man ihn unterstützen kann

Seit 2005 arbeite ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Anfangs hatte ich das Thema Darm gar nicht so auf dem Schirm. Mit den Jahren stellte ich fest, dass Behandlungen wie Akupunktur nach ersten Erfolgen nicht mehr anschlugen oder es sogar unerklärliche Rückfälle gab. So begann ich nachzuforschen, woran das wohl liegen könnte. Als ein wichtiger Hinweis stellte sich der Zustand des Darmes heraus. Deshalb begann ich, die betroffenen Patienten zu testen und ließ sie Stuhlproben in ein auf die Untersuchung der Darmflora spezialisiertes Labor schicken. Dabei wurde ich bei allen fündig und konnte auf dieser Grundlage aufbauend weiter arbeiten und forschen.

Mittlerweile mache ich bei ungefähr 90% aller meiner Patienten diese Diagnostik, um eine gute Basis zu schaffen. Der besagte Labortest bildet im Grunde nur einen Bruchteil des Mikrokosmoses unseres Darmes ab und ich werde fast immer fündig! Was sagt das über den Darm im Allgemeinen aus? Wenn wir uns ansehen, wie viele Menschen alleine an Verstopfung, Divertikeln und Darmentzündungen leiden, dann wird klar: unserem Darm geht es nicht gut. Selbst der tägliche Stuhlgang, der viele in Sicherheit wiegt, ist kein Kriterium für einen gesunden Darm. In den letzten Jahren gibt es immer mehr Forschungen dazu. Und es kristallisiert sich heraus: viele Erkrankungen können nicht ausreichend behandelt werden, wenn der Darm nicht angesehen und in Ordnung gebracht wird. Seien es Probleme mit der Haut, chronische Sinusitis, wiederkehrende Infekte, Allergien, Fibro-myalgie, Rheuma, Schmerzen, Adipositas, chronisches Untergewicht, Diabetes usw. Die Liste ist lang. Mittlerweile gibt es sogar Hinweise darauf, dass über die sogenannte Darm-Hirn Achse (Schad-) Stoffe wie beispielsweise Pestizide aus der Nahrung zum Gehirn aufsteigen können, welche die Entstehung von Parkinson begünstigen.

Es wurde der Wunsch geäußert, ich möge für unsere diesjährige Tagung zum Thema Darmsanierung und Darmgesundheit ein Konzept unter dem Aspekt der Selbsthilfe erstellen und referieren. Bei meinen Recherchen zu dem Vortrag stellte ich fest, dass es fast unmöglich ist, ein ausschließliches Selbsthilfekonzert für daheim zu erstellen. Denn wenn jemand schon chronisch erkrankt ist, ist der Verdauungsapparat meist an mehreren Stellen involviert und damit sind verschiedene Ursachen zu berücksichtigen. Das Ganze gleicht einem Puzzlespiel, das es gilt zusammensetzen. Es kann soweit gehen, dass ein Mittel dem einen nützt und dem anderen schadet, weil andere Voraussetzungen gegeben sind. Ein Darmcheck und eventuell sogar Testung von Nahrungsmittelallergien oder –intoleranzen ist somit sinnvoll, um zur Gesundung zu kommen. Und das nicht nur für chronisch Erkrankte, sondern auch zur Prophylaxe, wenn noch keine Symptome vorliegen und man den Darm gesund erhalten möchte.

Nachfolgend werde ich nun ein paar grundlegende Details über unserer Verdauung und welche Einflüsse schädigend sind aufführen. Des Weiteren erläutere ich in Kurzform, was beim Darmcheck im Labor untersucht wird. Und anschließend möchte ich ohne Anspruch auf Vollständigkeit eine Zusammenstellung von Maßnahmen aufzeigen, mit denen wir unsere Darmgesundheit unterstützen können.

Wie kann es dazu kommen, dass unser Darm geschädigt wird und seine Funktion nicht mehr erfüllen kann?

Grundsätzlich: Verdauung fängt im Mund an! Gut gekaut ist halb verdaut. Am besten wäre es, jeden Bissen so lange zu kauen, bis er fast von selbst runterrutscht. Die Nahrung selbst sollte im Idealfall frei von Zusatzstoffen und Pestiziden sein. Also am besten in biologischer Qualität und so wenig Fertigprodukte wie möglich. Wenn wir ständig in Hektik sind und unter Zeitdruck Fast Food herunterzuschlingen, behindern wir damit den Vorgang der Verdauung schon von Beginn an. Mit der Zeit produzieren wir nicht mehr genug Verdauungssäfte. So können die Nahrungsbestandteile nicht ausreichend durch die Darmwand ins Blut aufgenommen werden und die anaeroben Bakterien im Darm feiern ein Fest. Es beginnt munter zu gären (Kohlehydrate) oder zu faulen (Proteine). Kommen dann noch Medikamente hinzu wie Antibiotika, Magensäureblocker, Abführmittel und so weiter, dann wird die Darmflora weiter geschädigt und die Zusammensetzung ändert sich. Oft können dann Pilze aufwuchern oder Fäulnisbildner. Darmschädigend sind zudem Konservierungsmittel, viele Zusatzstoffe in den Nahrungsmitteln, Umweltschadstoffe, besonders Quecksilber aus amalgamhaltigen Zahnfüllungen, Cortison, Anti-Rheumamittel usw. usw. Auch Strahlen- und Chemotherapie schädigt die Darmflora, sowie ungesunde Ernährung mit Zucker, zuviel Fleisch, zuviel Milchprodukten und zuwenig Gemüse. Was viele nicht wissen: ungesunde Ernährung ist auch, wenn trotz vorhandener Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit das betreffende Lebensmittel weiterhin verzehrt wird. Schon kleinste Mengen davon führen zu ständigen Belastungen und Reizungen des Darmes und des Immunsystems. Und schlussendlich: auch Frequenzen (WLAN, DECT usw.) können dazu beitragen, die Heilung des Darmes zu erschweren. Denn unsere Darmbakterien reagieren darauf. Ist die Zusammensetzung der Darmflora erst einmal in Dysbalance und wir unternehmen nichts dagegen, können zu anfänglichen Beschwerden immer mehr dazu kommen. Wie die neuesten Forschungen zeigen, hängen die meisten chronischen Krankheiten unserer Zeit fast immer mit einem müden oder erkrankten Darm bzw. dem Verdauungssystem zusammen.

Diagnostik und Ursachenforschung:

Aufgrund der Komplexität der Darmfunktionen ist davon abzuraten, ins Blaue zu therapieren. Mit Hilfe einer einfachen Stuhlprobe können wesentliche Bestandteile des Darmmilieus aufgeschlüsselt und die Zusammensetzung der Darmflora und der Zustand der Darmschleimhaut festgestellt werden. Es gibt in Deutschland einige Fachlabore, die sich genau auf diese Untersuchungen spezialisiert haben. Das ist eine solide Grundlage, auf die dann die Maßnahmen zur Unterstützung und im Idealfall Gesundung des Darmes aufgebaut werden können.

Diese Parameter werden getestet :

- pH-Wert des Stuhls
- Verdauungsrückstände (Fett, Eiweiß, Stärke, Zucker)
- Pankreaselastase, Gallensäuren
- mehrere Entzündungsparameter (Calprotectin, alpha1-Antitrypsin, Zonulin)
- sIgA (Rückschlüsse auf das Darm-assoziierte Immunsystem = immunologische Darmbarriere)
- Pilze (Candida, Geotrichum)
- Darmflora: Milchsäurebildende Bakterien, Fäulnisbakterien, Histaminbildner, Clostridien

Der Test gibt Hinweise auf:

- Schwäche der Verdauung: zuwenig Verdauungssäfte, zuwenig Enzyme
- Darmentzündungen
- Leaky Gut =löchriger Darm
- Weizenunverträglichkeit/-allergie
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen
- SIBO = Small Intestine Bacterial Overgrowth (Dickdarmbakterien sind in den Dünndarm eingewandert = Dünndarmfehlbesiedlung)
- Dysbiose = das Verhältnis nützlicher Bakterien zu schädlichen Bakterien stimmt nicht mehr und letztere können ungehindert aufwuchern
- Candidaaufwucherung (korreliert z.B. sehr oft mit Hauterkrankungen)

Die spezialisierten Labors bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten an, bei entsprechenden Verdachtsmomenten weitere Parameter zu testen. Es können beispielsweise diverse Unverträglichkeiten und Intoleranzen getestet werden, viele Darmparasiten, pathogene Bakterien usw.

Einige Ursachen, die den Darm schädigen können:

- ◆ Stress: Lebensumstände wie Familie, Beruf, Wohnsituation
- ◆ Medikamente, Zusatzstoffe in der Nahrung
- ◆ Ungesunde Ernährung, falsche Nahrungsaufnahme (schlingen, zuwenig kauen)
- ◆ Umweltschadstoffe (Pestizide, Schwermetalle usw.)
- ◆ Frequenzen erzeugen z.B. Stress mit erhöhter Cortisolausschüttung und stören die Melatoninproduktion mit daraus resultierenden Schlafstörungen

Am besten ein Konzept erstellen:

Mit Hilfe von Diagnostik und der Anamnese (Vorerkrankungen, Medikation, Abfrage des Wohn- und Lebensumfeldes, Stress, Eß- und Kaugewohnheiten usw.) kann nachvollzogen werden, wie der Darm ins Ungleichgewicht kam und somit ist es möglich, ein daran angepaßtes Konzept der Darmsanierung zu erstellen.

Für ein gutes Konzept, auch oder gerade in der Selbsthilfe ist es wichtig, möglichst alle Punkte, die ursächlich schädlichen Einfluss haben könnten, aufzuspüren. Diese müssen dann nach und nach beseitigt oder behandelt werden. Nur die Ernährung für ein paar Wochen zu ändern und ein paar Präparate einzunehmen reicht leider bis auf wenige Ausnahmen nicht aus. Bei chronischen Erkrankungen und Darmbefunden wie Leaky Gut oder Dünndarmfehlbesiedlung ist Geduld, Konsequenz und ein umfassendes Konzept zielführend.

Viele meiner Patienten weisen tatsächlich mehrere abweichende Untersuchungsparameter und schädliche äußere Auslöser auf und dann wird es komplex. Als Behandler hat man mehrere Möglichkeiten zu therapieren. Ich beginne grundsätzlich damit, die unangenehmsten Symptome zu behandeln, um sie so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen und den Allgemeinzustand zu verbessern. Gleichzeitig entwickle ich ein individuelles Konzept, um an der Ursache des erkrankten Darmes zu arbeiten, was erfahrungsgemäß einige Monate bis Jahre dauern kann! In diesem Fall ist es wichtig, ab und zu eine Rückmeldung mittels einer Testung zu bekommen. In meiner Praxis habe ich dazu verschiedene Möglichkeiten. Manchmal hat man plötzlich wieder Beschwerden, auch

wenn sich im Darm einiges verändert hat und so könnte man meinen, die Behandlung brächte keinen Erfolg. Deshalb ist es meiner Erfahrung nach wichtig, den Zwischenstand zu wissen, um die Behandlung durchzuhalten.

Manche Anbieter packen viele Zusatzstoffe in die Präparate, was die Möglichkeit einer Unverträglichkeit erhöht. Oder der Betroffene bekommt es einfach nicht geschluckt, weil der Geschmack oder die Konsistenz nicht paßt. Nach einigen Recherchen habe ich eine große Anzahl an verschiedenen Präparaten und Naturstoffen in Petto, so das für jeden etwas gefunden werden kann. Manches Präparat kann auch durch Nahrung ersetzt werden, wenn man die Möglichkeit und Zeit hat, alles selbst zuzubereiten. Tipps dazu weiter unten.

Oft spielen die Lebensumstände massiv mit herein und nicht jeder kann eben mal so umziehen oder den Job wechseln. Dann müssen Wege gefunden werden, den Körper soweit zu stabilisieren, daß er mit den Belastungen, die nicht schnell abgestellt werden können, umgehen kann. Weiteres dazu weiter unten.

Einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe werde ich nun folgend in Stichworten und Kurzform aufzählen.

Wie kann ich den Darm gesund erhalten?

Allgemein anwendbar zum Erhalt der Darmgesundheit:

- GUT KAUEN! Wenn zu große Brocken im Magen ankommen, legt man den Grundstein für einen kranken Darm! Die Brocken können schlecht verdaut werden und die Fäulnisbakterien feiern ein Fest, weil soviel Nahrung für sie übrig bleibt!
- Wer den Verdacht hat, er schluckt Luft, dann darauf achten, dass beim Schlucken das Kinn in Richtung Brust gedrückt wird.
- Überwiegend frische und unverarbeitete Nahrung, möglichst in Bio-Qualität, Zucker reduzieren, wenig Kaffee und Alkohol, tierisches Eiweiß nur in Maßen
- Keine Lebensmittel verzehren, auf die man reagiert. Deshalb ist es sinnvoll, zu wissen, was nicht vertragen wird. Durch das Führen eines **Ernährungstagebuchs** kann man das in Eigenregie herauszufinden. Manche vermeintlichen Unverträglichkeiten werden allerdings durch eine Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) verursacht. Die fehl besiedelten Bakterien produzieren sehr schnell nach der Nahrungsaufnahme Gase, welche den Darm aufblähen und Symptome verursachen. Wenn man den Eindruck hat, man verträgt bald gar nichts mehr, dann sollte das abgeklärt werden.
- Milchsäures Gemüse (Rezeptbuch kaufen oder Internet) ansetzen und regelmäßig verzehren, alternativ Wasserkefir ansetzen und regelmäßig trinken. Aufpassen bei Histaminintoleranz und Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO)!
- Bitterstoffe verzehren (regt die Verdauungssäfte an): Rucola, Radiccio, Chicoree, Artischocken, Bitterstern Tropfen

- Mit frischen Kräutern würzen
- Schwarzkümmelöl unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut und Haut
- 1 -2 Eßlöffel Hanföl täglich versorgt mit ungesättigten Fettsäuren – Omega 3 und Omega 6
- Regelmäßig Zeolith-Klinoptilolith einnehmen: unterstützt bei der Behandlung des Leaky Gut Syndroms, bindet Schadstoffe und verhindert deren Aufnahme, lindert histaminbedingte Allergiesymptome und entlastet die Leber durch Bindung von Ammonium, welches zur Selbstvergiftung des Körpers beitragen kann.
- Heilpilz Reishi: unterstützt die Leber, beseitigt Entzündungen im Körper, hilft bei Nahrungsmittelallergien, fährt Histamin herunter
- Flohsamenschalen einnehmen: gegen Verstopfung, reinigen den Darm

Weitere Präparate zur Therapie geeignet:

- Probiotika: in manchen Fällen ist es nötig und möglich, die Darmflora mit der Einnahme von Darmbakterien zu unterstützen, z. B wenn eine Antibiotikum-Einnahme zwingend nötig ist oder die Milchsäurebakterienpopulation geschädigt ist
- Präbiotika: enthalten Inhaltsstoffe, die die gesunden Darmbakterien ernähren.
Kontraindikation: Dünndarmfehlbesiedlung und Personen mit Fruktoseintoleranz, denn diese können i.d. Regel kein Inulin oder Oligofruktose vertragen. Bei letzterem kann versucht werden, klein anzufangen und die Dosis langsam zu steigern.
- Anorganischer Schwefel nach Dr. Probst: Entgiftung, Darmreinigung, Parasitenbekämpfung
- Knoblauchpräparate: Reduzierung von Fäulnisbakterien und Gärungsprozessen
- Weihrauch und Curcuma: lindert Darmentzündung

Unterstützende Maßnahmen:

Nerven unterstützen:

- gegebenfalls mit Vitamin-B-Komplex substituieren
- bewußt in ruhiger Atmosphäre essen und ausreichend und gründlich kauen (ich wiederhole mich, denn das sollte nicht unterschätzt werden!)

Streß reduzieren:

- Lebenssituation analysieren, gegebenfalls Trennung von schädlichen Beziehungen in Betracht ziehen (Partner, Familie, Freunde) oder Job wechseln
- Verhaltenstherapie machen

- Entspannungsmethoden erlernen und einsetzen: z.B. autogenes Training, Meditation, Yoga, Suggestions-CD's oder geführte Meditationen

Den Körper unterstützen und Blockaden lösen:

- Osteopathie
- Akupunktur

Häusliches Umfeld:

- Baubiologen beauftragen, anschließend falls nötig Bett umstellen, Wände oder Bett abschirmen usw.
- WLAN durch Kabel ersetzen oder zumindest Nachts ausschalten
- kabelgebundenes Telefon anschaffen, DECT Telefon nicht benutzen
- Smartphone so wenig wie möglich benutzen
- Fernseher, Handy, Radiowecker aus dem Schlafzimmer verbannen

Es ist also wichtig, möglichst alle Parameter, die schädlichen Einfluss haben könnten, zu berücksichtigen, zu beseitigen oder zu behandeln. Wenn man auf die Einnahme von Prä- oder Probiotika weiter Blähungen hat oder die Beschwerden sogar schlimmer werden, sollte man die Eigenbehandlung abbrechen und sich auf eine SIBO (Dünndarmfehlbesiedlung) testen und behandeln lassen. In diesem Fall ist es wichtig, die Ursachen herauszufinden und zu beheben, sonst muss eine Dauereinnahme von Präparaten stattfinden, oder die Beschwerden kommen immer wieder.

Wenn man den Darm saniert hat, möchte man den Zustand gerne erhalten. Mit einer achtsamen Lebensweise und darmgesunder Ernährung sollte das möglich sein, vorausgesetzt, man hat sein Lebensumfeld im Äußeren und im Inneren bereinigt und achtet auf ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Die beste Wirkung wird in der Synergie erreicht.

Quellen und weiterführende Literatur:

Dr. med. Adrian Schulte: „Alles Scheiße?“ Knauer, 2018
 Sigrid Nesterenko: „Leaky Gut“, Rainer Bloch Verlag, 2.Auflage 2016
 Sigrid Nesterenko: „Erfolgreiche Darmsanierung“, Rainer Bloch Verlag, 2.Auflage 2019
 Sigrid Nesterenko: „Histaminintoleranz“, Rainer Bloch Verlag, 2.Auflage 2017
 Tamara Duker Freuman: „Bye-Bye Blähbauch“, VAK Verlag, 2019