

Leseprobe aus: **Der Darm – die Wurzel der Gesundheit** von Lothar Ursinus.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Der Darm – die Wurzel der Gesundheit](#)

Lothar **URSINUS**

Der Darm

die Wurzel der Gesundheit



Von Kauen bis Verdauen:

Was tun bei Darmstörungen,
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
und Gewichtsproblemen?

INHALT

 Einige Worte vorweg 8

 Wunderwerk Darm. 10

 Wie funktioniert gesunde Verdauung? 13

Chronische Verdauungsschwäche 17

Die Stuhlabgabe – das Häufchen am Ende. 19

Blähungen – eine Krankheit? 22

Darmferne Ursachen 23

Kräuter und Gewürze gegen Blähungen 25

 Darmbarriere –
der innere Schutz vor der »Außenwelt« 27

Die vier Schutzfaktoren der Darmbarriere 29

Die Darmflora – unsere winzigen Untermieter 30

Untersuchung der Darmflora im Labor 38

Darmbarrierestörungen – Leaky Gut 40

Auslöser für Darmbarrierestörungen. 41

 Auslöser Ernährung – wie wir essen 42


 Auslöser Nahrungsmittel – was wir essen 44

 Auslöser Dauerstress – eine natürliche Reaktion wird zum Problem. . . 56

 Auslöser Drüsenchwäche – der alkalische Darm. 56

 Auslöser Medikamente 58

Darmbarrierestörungen im Laborbefund 60

 Die Darm-Gehirn-Achse –
ein eingespieltes Team. 65

 Reaktionen auf Nahrungsmittel 72

 Heimliche Fernbeziehungen 83

Lunge – Dickdarm 84

Schilddrüse – Darm 88

Nieren – Darm 91

 Gestörte Darmgesundheit –
eine Frage des Lebensstils? 94

Umwelt – eine Analogie zur Innenwelt 97

SIBO – Keime am falschen Ort. 100

Sodbrennen – die Folge einer Übersäuerung? 105

Reizmagen und Reizdarm – Leiden ohne Ursache. 109

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn –
Autoimmunerkrankungen aus ganzheitlicher Sicht. 113

Divertikulose – Ausbuchtungen in der Darmwand 128

Tumore im Darm 131

 Was dem Bauch guttut. 136

Ernährung – unsere Nahrungsmittel. 137

Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor 137

Eiweiß – unser sättigender Fitmacher. 138

Fett – ein lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff	139
Mikronährstoffe – kleine Mengen mit großer Wirkung	140
Ballaststoffe – Work-out für den Darm	143
Die Lebenskraft in unseren Nahrungsmitteln.	144
Nahrungsmittel für einen gesunden Darm	146
Individuelle Ernährung	151
Genetische Stoffwechselprägung – Blutgruppen	153
Stoffwechselverbrennungstyp	157
Epigenetische Stoffwechselprägung	158
Hohe Mahlzeitenfrequenz – ein Luxusproblem?	160
Fasten – ein Reset des Stoffwechsels	162



Die Naturapotheke für den Darm 165

Bitterstoffe – Gesundes für jeden Tag.	170
Teemischungen, die dem Darm guttun.	175
Hefe – eines der ältesten Heilmittel	177
Apfelessig: Genuss- und Wundermittel.	179
Pro- und Präbiotika – Gutes für die Darmflora	181
Nahrungsergänzungsmittel für die Darmgesundheit. . .	184
Darmreinigung mit Einläufen	187



Der Darm – die Wurzel der Gesundheit 190

Literatur und Quellen	192
Über den Autor.	194
Bildnachweis	200



Einige Worte vorweg

»... und bleib gesund« – ein Abschiedsgruß, der seit Beginn der Corona-Pandemie häufig an das Ende eines Gesprächs gesetzt wird. Gesund sein wollen wir alle. Aber was genau müssen wir dafür tun? Ich denke, jedem ist bewusst, dass zum Gesundsein sowohl eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung als auch soziale Kontakte gehören. Nur ist es scheinbar so, dass wir insbesondere in den letzten Jahrzehnten immer weniger nach diesem Wissen handeln.

Die Auswirkungen der heutigen Lebensweise, die durch Dauerstress und Wohlstand bis zum Überfluss gekennzeichnet ist, hinterlassen ihre Spuren in der Zusammensetzung der Darmflora. Insbesondere die Reduzierung der Artenvielfalt des Mikrobioms steht aktuell im Fokus der Medizinforschung und wird verdächtigt, die Ursache für chronische Erkrankungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Depressionen und Demenz zu sein. Eine Erkenntnis, die der Naturheilkunde seit Jahrhunderten bekannt ist.

Nach der Veröffentlichung meines Buches »Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel« (erschienen im Schirner Verlag) war es mir ein Anliegen, ein leicht verständliches Buch über die Wurzel der Gesundheit zu verfassen: den Darm.

Ich möchte Sie in diesem Buch auf eine Reise mitnehmen, bei der Sie Ihre geheimnisvollen inneren Mitbewohner kennenlernen, das Mikrobiom. Wir werden gemeinsam den Darm aus ganzheitlicher Sicht



betrachten und Fernbeziehungen zu anderen Organen entdecken. Mittlerweile ist den meisten geläufig, dass die beste Medizin aus der Speisekammer kommt. Ich möchte diesen so wichtigen Ansatzpunkt durch die individuelle Ernährung auf Basis der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung ergänzen.

Nahrungsmittel können Heilmittel sein. Die Naturheilkunde hat in ihrer Apotheke wahre Schätze, die uns helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Heilpraktiker, Ärzte, Psychotherapeuten, Hebammen, Physiotherapeuten, aber auch interessierte Laien finden in diesem Buch eine Fülle von Informationen über Krankheitsursachen im Zusammenhang mit dem Darm. Ich möchte an dieser Stelle jedoch verdeutlichen, dass die von mir empfohlenen Therapeutika oder »altbewährten Hausmittel« nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen sollen.

Ich möchte meiner Frau Christine für ihre liebevolle Unterstützung und die vielen Anregungen und Impulse danken, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben.

Ich hoffe, dass ich die Welt mit diesem Buch etwas gesünder machen kann. In diesem Sinne ein herzliches »Bleiben Sie gesund« von mir.

Herzlichst

Lothar Ursinus



Wunderwerk Darm

Der Darm ist das größte unserer inneren Organe und ein wahres Wunderwerk. Mit seinen 7 Metern Länge füllt er fast den gesamten Bauchraum aus. Direkt nach dem Magenausgang (Pylorus) beginnt der aus drei aufeinanderfolgenden Anteilen bestehende Dünndarm. Der erste Abschnitt ist der Zwölffingerdarm (Duodenum). Er verdaut und aktualisiert den aus dem Magen kommenden Speisebrei. Dafür stellen Bauchspeicheldrüse und Gallenblase die notwendigen Enzyme und Sekrete bereit.

Der mittlere Abschnitt des Dünndarms ist der Leerdarm (Jejunum). Er holt Nährstoffe und Wasser aus dem Darmvolumen.

Im letzten Abschnitt des Dünndarms, dem Krummdarm (Ileum), werden überwiegend Elektrolyte, Spurenelemente und Vitamine aufgenommen.

Der letzte Teil des Verdauungstraktes ist der Dickdarm (Kolon). Er übernimmt die unverdauten und flüssigen Überreste aus dem Dünndarm und entzieht ihnen Salze und Wasser. Der untere Teil des Dickdarms, der Mastdarm, speichert den Stuhl, bevor er ausgeschieden wird.

Von innen ist der Darm mit fingerförmigen Ausbuchtungen und Erhebungen (Darmzotten) ausgekleidet, die die Oberfläche um ein Vielfaches vergrößern. Die Darmoberfläche beträgt dadurch etwa 400 Quadratmeter. Glatt ausgelegt, würde sie etwa der Größe eines Fußballfeldes entsprechen. 90 % dieser Fläche gehören zum Dünndarm.

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.



Wie funktioniert gesunde Verdauung?

Die Verdauung ist der Ausgangspunkt des Stoffwechsels. Dafür wird im gesamten Verdauungstrakt, vom Mund bis zum Enddarm, zugeführte Nahrung aufgenommen und verarbeitet.

Verdauung beginnt bereits im Mund

Bereits in der Mundhöhle beginnt die Verdauung der Kohlenhydrate mithilfe des Enzyms Amylase aus den Speicheldrüsen. Damit die Verdauung optimal funktioniert, bedarf es sowohl einer genauen Bereitstellung von Enzymen als auch der richtigen Einschätzung des Bedarfs.

Dafür sorgt das Nerven- und Sinnessystem des Darms. Was aufgenommen wird, nehmen Mund und Nase wahr. Geschmack, Duft und die Füllmenge beim Schlucken signalisieren dem »Bauchhirn«, aktiv zu werden. Bauchspeicheldrüse und Galle stellen die entsprechende Menge an Enzymen bereit, die in den Zwölffingerdarm abgesondert werden.

Während die Nahrung mit den Zähnen zerkleinert wird, mischt sich Speichel dazu. Je gründlicher gekaut wird und je länger die Nahrung im Mund verweilt, desto besser kann die Besaftung vorbereitet werden. »Gut gekaut ist halb verdaut«, lautet eine alte Weisheit, die in der Hektik des Alltags oft vergessen wird. Gründliches Kauen vergrößert die Oberfläche der Nahrung und damit die Angriffsfläche und es bewirkt bereits eine Vorverdauung der Kohlenhydrate. Das erleichtert vor allem Magen und Dünndarm die Arbeit und sorgt dafür, dass der Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen kann.

In der Literatur kursieren einige Vorgaben, wie lange das Essen gekaut werden sollte. Meiner Meinung nach kann es eine ideale Angabe dafür nicht geben. Das erklärt sich allein schon dadurch, dass sich Lebensmittel in ihrer Konsistenz unterscheiden.

Der Magen gibt seine Säure dazu

Über den Schlund und die Speiseröhre wird der Nahrungsbrei in wellenförmigen Bewegungen in den Magen befördert. Dazu öffnet sich am unteren Teil der Speiseröhre der Zugang zum Magen. Dieser verschließt sich nach dem Durchlass wieder, damit keine Magensäure in die Speiseröhre aufsteigen kann. Während der Schwangerschaft oder bei einem stark aufgetriebenen Bauch kann es zu Verschlussproblemen am Mageneingang kommen, was als Sodbrennen wahrgenommen wird.

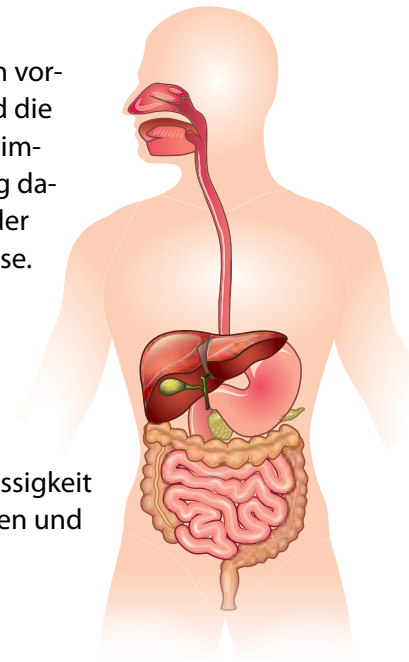
Im Magen verteilt sich der Brei nicht gleichmäßig. Zuletzt Hinzugeführtes liegt nicht obenauf, sondern versinkt wie in einer Schale. Der letzte Bissen landet also immer in der Mitte des Magens.

Im Magen beginnt die eigentliche Verdauung. Der salzsäure- und enzymhaltige Magensaft spaltet die Eiweiße auf und zerstört schädliche Stoffe und Bakterien. Menschen mit der Blutgruppe 0 und B produzieren große Mengen an Magensäure. Ihr Stoffwechsel kann daher auch feste Eiweißverbindungen wie rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten. Menschen mit der Blutgruppe A und AB produzieren aufgrund ihrer genetischen Stoffwechselfprägung geringe Mengen Magensäure. Ihr Stoffwechsel benötigt wenig tierische Eiweiße und wenn, dann weißes Fleisch wie Huhn, Pute oder Fisch. Grundsätzlich lässt die Produktion von Magensäure mit zunehmendem Alter nach. Damit der Magen vor der Säure immer gut geschützt bleibt, erneuert er ständig seine Schleimhaut.

Der Dünndarm als Nahrungsverwerter

Nachdem sich der Speisebrei im Magen mit den Säften vermischt hat, wird er portionsweise in den Dünndarm transportiert. Der Pförtner des Magens gibt jeweils nur die Menge weiter, die der Dünndarm verarbeiten kann.

Der Dünndarm hat die Aufgabe, die bis dahin vorverdauete Nahrung weiter aufzuschließen und die verwertbaren Nährstoffe über die Darmschleimhaut in den Körper aufzunehmen. Notwendig dafür sind besonders die Gallenflüssigkeit aus der Leber und die Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Etwa $\frac{1}{2}$ Liter Gallensaft produziert die Leber täglich. Die Flüssigkeit wird in der Gallenblase zur Galle eingedickt und fließt je nach Bedarf in den Darm. Dort hilft sie bei der Verdauung von Fetten. Fehlt die Gallenblase, gelangt nicht mehr ausreichend Gallenflüssigkeit in den Darm, was zu Fettverdauungsstörungen und Durchfällen führen kann.



Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr als 20 verschiedene Verdauungsenzyme. Sie zerlegen die Makronährstoffe in ihre Elementarbausteine: Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Schleimzucker (Galaktose), Aminosäuren und Fettsäuren. Erst wenn die Nahrungsstoffe vollständig zerlegt sind, werden sie durch die Darmwand ins Blut aufgenommen. Dabei ist schon der Fluss des Pfortaderblutes aus dem Darm zur Leber ein kleines Wunder. Ohne Antrieb durch ein bewegendes Organ wie das Herz fließt das schwere, nährstoffgesättigte Blut aus dem Kapillarsystem des Darms der Schwerkraft entgegen in das Kapillarsystem der Leber.

Damit der Nahrungsbrei ungehindert durch den Dünndarm transportiert werden kann, produziert er in seinen tief sitzenden Becherzellen unaufhörlich Schleim. Dieser ist gleichzeitig auch ein Schutz für die Darmwände.

Der Dickdarm als Resteverwerter

Etwa 90 % des verdaulichen Nahrungsbreis wird im Dünndarm aufgenommen. Übrig bleibt eine unverdauliche, noch immer halbflüssige Masse aus Zellulose, Wasser und jeder Menge Bakterien. Diese haben sich, wenn sie im Dickdarm ankommen, in Verbindung mit der Nahrung gewaltig vermehrt. Mit ihrer Hilfe verwertet der Dickdarm die allerletzten Nährstoffe. Seine Aufgabe besteht darin, wichtige Substanzen wie Mineralstoffe, Vitamine und Wasser in den Organismus zurückzuführen und den Darminhalt einzudicken. Der Dickdarm beherbergt bis zu 100 Billionen Bakterien, die wichtige Aufgaben im Stoffwechsel und Immunsystem erfüllen.

Der Ablauf der Verdauung vom Mund bis zum Enddarm ist ein in sich abgestimmter Prozess, der durch unterschiedliche Einflüsse gestört werden kann. Passiert dies können Krankheiten oder eine chronische Verdauungsschwäche entstehen.

Chronische Verdauungsschwäche

Bei einer chronischen Verdauungsschwäche sind einzelne Schritte in dem komplexen Verdauungsvorgang beeinträchtigt. Das kann an einer schwachen Magen-Darm-Muskulatur liegen, die den Nahrungsbrei zu langsam weiterbefördert. Oder es werden nicht ausreichend wichtige Enzyme produziert, die für die Aufspaltung der Nahrung zuständig sind. Diese Störungen stehen meist in einem engen Zusammenhang mit falscher Ernährung und Ernährungsweise, Dauerstress oder Bewegungsmangel.

Bei jeder chronischen Verdauungsschwäche kommt es je nach Stadium der Darmschädigung, Zusammensetzung der Nahrung und Veranlagung zu unterschiedlichen Bauchformen.

Der kugelige Bauch tritt vor allem bei Männern auf. Er wird auch als »Bierbauch« bezeichnet, obwohl Alkohol nicht immer der primäre Grund ist. Der gesamte Bauch kann stark gewölbt sein und immense Ausmaße annehmen. Während das



Fett beim »Rettungsring« direkt unter der Haut sitzt, umhüllt es beim Bierbauch die inneren Organe. Das erhöht die Gefahr chronisch entzündlicher Erkrankungen.

Die Lösung: Mehr Gemüse und viel Sport können Abhilfe schaffen. Verzichten Sie auf kalorienreiche Getränke und Alkohol.

Der Stressbauch zeichnet sich durch viel Fettgewebe in der Bauchhöhle über Magen und Darm aus. Er ist häufig bei Menschen zu finden, die unter Stress leiden und sich hastig ernähren. Dadurch wird viel Luft mitgeschluckt, die sich im Magen und im Darm ansammelt.

Die Lösung: Lassen Sie sich beim Essen Zeit, und nehmen Sie bevorzugt leichte Speisen zu sich.

Der Blähbauch ist morgens flach, wird aber im Laufe des Tages dicker. Die viele Luft im Bauch entsteht durch Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sitzende Tätigkeiten oder kohlenensäurehaltige Getränke.

Die Lösung: In Ruhe essen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten abklären und ausreichend bewegen.

Ein **kleines Bäuchlein**, das sich unterhalb des Bauchnabels vorwölbt, während der Oberbauch flach ist, kann zu viele süße Snacks zur Ursache haben.

Die Lösung: Verringern Sie den Konsum von Süßigkeiten, und bauen Sie Bewegungseinheiten beispielsweise in Form von Liegestützen in Ihren Alltag ein.

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind bei chronischer Verdauungsschwäche die wichtigsten Bausteine in der Behandlung.



Blähungen – eine Krankheit?



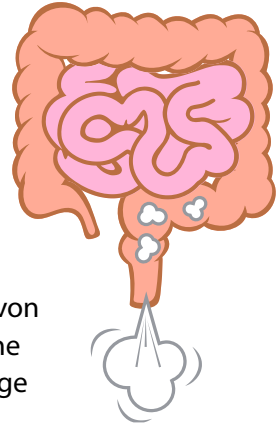
Wie kommt eigentlich die Luft in den Bauch? Ernährung und Lebensstil sind meist die Ursachen für kurzfristig auftretende Blähungen (Meteorismus). Bekanntermaßen gibt es einige Lebensmittel, die verstärkt Blähungen hervorrufen. Je höher der Anteil an Ballaststoffen und unverdaulichen Kohlenhydraten ist, desto intensiver wird im Magen-Darm-Trakt Gas gebildet. Dazu gehören Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen, aber auch Kohl, Zwiebeln, Müsli und Vollkornprodukte. Sogar Zuckerersatzstoffe wie Sorbit oder Xylit, die als Zusatz in zahlreichen Lebensmitteln zum Einsatz kommen, können Blähungen begünstigen. Ebenso ist hastiges Essen ein Grund für Blähungen.

Ein Teil der Gase wird über die Darmschleimhaut aufgenommen, mit dem Blut zur Lunge transportiert und dort abgegeben. Der Rest der Darmgase wird mit den Darmbewegungen zum Darmausgang transportiert. Treten regelmäßig nach dem Essen Blähungen auf, könnte eine Unverträglichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel der Auslöser sein. Ich denke hier

insbesondere an die Laktoseintoleranz, der ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase zugrunde liegt.

Eine gestörte Darmflora kann ebenfalls Blähungen verursachen. Wird beispielsweise der Dünndarm von Bakterienarten besiedelt, die dort nicht hingehören, kann die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten gestört sein und eine unangenehme Gasbildung im Dickdarm zur Folge haben.

Zur Minderung der Blähungen die Darmflora durch bestimmte Probiotika zu verändern, ist auf Dauer keine Lösung. Da die häufigste Ursache die mangelnde Besaftung durch Magen, Bauchspeicheldrüse oder Galle ist, sollte eine Vital- und Stoffwechselanalyse durchgeführt werden. Sie kann die Zusammenhänge deutlich machen.



Darmferne Ursachen

Eine Schilddrüsenunterfunktion reduziert nicht nur die Stoffwechselaktivität, sondern vermindert auch die Peristaltik, die Beweglichkeit des Darms. Das kann zu vermehrten Blähungen oder sogar zu Verstopfung führen. Ähnlich ist es in der Schwangerschaft, in der das stark erhöhte Progesteron zur Darmträgheit führt.

Bei einigen Medikamenten wird im Beipackzettel darauf hingewiesen, dass sie Blähungen verursachen können. Dazu gehören beispielsweise Wirkstoffe zur Senkung eines erhöhten Blutzuckers bei Diabetes mellitus Typ 2, einige penicillinhaltige Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente sowie Abführmittel.

Stinkend oder geruchlos?

Darmwinde können geruchlos sein, aber auch stinken. Blähungen werden häufig als Problem betrachtet, sobald sie mit üblem Geruch verbunden sind.

99% der Blähungen sind geruchlos. Übelriechende Blähungen entstehen beim Aufspalten von Eiweißen aus der Nahrung. Die Darmbakterien produzieren dann Schwefelwasserstoff. Dessen Geruch erinnert an faule Eier. Wie viel Schwefel entsteht, hängt zum einen von der Zusammensetzung der Darmflora und zum anderen von Art und Menge der aufgenommenen Eiweiße ab. Es kann daher hilfreich sein, die Ernährung auf eine eiweißarme Kost umzustellen oder nur Eiweiße zu sich zu nehmen, die optimal zur genetischen Stoffwechselprägung passen. Das bedeutet für Menschen mit der Blutgruppe A, dass sie eher wenig und wenn, dann nur weißes Fleisch (Huhn, Pute und Fisch) verzehren sollten.

Grundsätzlich lässt mit zunehmendem Alter die Magen- und Bauchspeicheldrüsenbesaftung nach. Zur Anregung der Drüsen eignen sich bitterstoffhaltige Nahrungsmittel oder Bitterstoffe aus der Apotheke.

Länger anhaltende oder schwerwiegende Beschwerden sollten durch den Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt werden.

Kräuter und Gewürze gegen Blähungen

Kräuter und Gewürze als verlässliche Helfer bei Verdauungsbeschwerden haben eine lange Tradition. Insbesondere bei Blähungen haben sich folgende bewährt:

- **Anis** als Teil des beliebten Verdauungstees aus Fenchel, Anis und Kümmel.
- **Kreuzkümmel** darf nicht fehlen, wenn Hülsenfrüchte oder andere blähende Lebensmittel (Sauerkraut oder Kohl) zubereitet werden.
- **Kümmel** unterscheidet sich im Geschmack vom Kreuzkümmel. Beide haben eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm.
- **Basilikum** sorgt in frischen Salaten für besondere Akzente. Seine ätherischen Öle wirken einem Blähbauch entgegen.
- **Ingwer** besticht durch seine ätherischen Öle und Scharfstoffe. Die gelbe Knolle hat einen positiven Einfluss auf die Verdauung und wirkt effektiv gegen Blähungen.
- **Kamille** beruhigt nicht nur die Verdauung, sie sorgt auch für einen guten Schlaf.
- **Kardamom** ist ein beliebtes Gewürz in der ayurvedischen Küche. Seine ätherischen Öle unterstützen die gesunde Verdauung.
- **Pfefferminze** hat eine krampflösende Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden.


Die Hausapotheke bietet viele wirkungsvolle Tees gegen Blähungen:

- Der **Vier-Winde-Tee** ist ein besonders wirkungsvolles Hausmittel gegen Blähungen. Er enthält zu gleichen Teilen Kümmel, Anis, Fenchel und Kamillenblüten. 3 TL dieser Mischung mit 200 ml heißem Wasser übergießen und ca. 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend abseihen und trinken.
- **Kümmeltee:** 1 gehäuften TL Kümmel zerquetschen und mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten abseihen und schluckweise trinken.
- **Ingwertee** ist schnell und einfach zubereitet: Ingwerwurzel waschen, nicht schälen (in der Schale sitzen die wirkungsvollsten Stoffe), ein 5 cm großes Stück in dünne Scheiben schneiden, in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen – fertig. Je nach Vorliebe kann der Tee mit Honig gesüßt werden.



Hinweis: Auf die Störungen in der Verdauung sowie deren Optimierung mittels Ernährung, Bewegung, Entspannung und naturheilkundlichen Maßnahmen gehe ich im Verlauf dieses Buches noch genauer ein.

Nahrungsmittel für einen gesunden Darm



Grundsätzlich bevorzugt der Darm eine ausgewogene Ernährung, denn sie befähigt ihn, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Bei Magen-Darm-Beschwerden ist es wichtig, Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel belasten, zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

Stoffwechselbelastende Nahrungsmittel für den Darm

- Weizen und Weizenprodukte (z. B. Nudeln, Pizza, Brot, Kuchen) beinhalten die vom Stoffwechsel schnell in Glukose umzuwandelnde Stärke Amylopektin. Vollkornweizen (gilt auch für andere Getreidesorten) schädigt darüber hinaus durch die in der Schale enthaltenen Antinährstoffe die Darmwand.
- Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sind für die Blutgruppen 0 und A nicht geeignet, da diesen die Enzyme fehlen, um das Eiweiß der Kuhmilch (Casein) verarbeiten zu können.

- Kartoffeln und Mais sind Dickmacher und belasten die Darmbarriere. Auch sie enthalten die schnell zu verstoffwechselnde Stärke Amylopektin. Kartoffeln schädigen zudem durch die in der Knolle enthaltenen Saponine die Darmwand.
- Fertiggerichte enthalten viele Inhalts- und Zusatzstoffe, die für den Stoffwechsel und das Immunsystem »Fremdstoffe« sind.
- Natriumnitrit, das häufig als Pökelsalz in Aufschnitt, Dauerwurst, Hot Dogs und anderen Fleisch- und Wurstwaren enthalten ist, kann Herzerkrankungen und Krebs verursachen.
- Tierische Eiweiße sind prinzipiell für einen gesunden Stoffwechsel wichtig, insbesondere für Menschen mit der Blutgruppe 0. Bei Magen-Darm-Erkrankungen sollten sie allerdings nur in geringen Mengen verzehrt werden.
- Süßigkeiten in jeglicher Form, dazu gehören auch Softdrinks mit künstlichen Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen, führen auf Dauer zu schweren Störungen im Stoffwechsel und im Lymphsystem.



Stoffwechselunterstützende Nahrungsmittel für den Darm

- Gemüse enthält die wichtigsten Nähr- und Aufbaustoffe, die der Stoffwechsel benötigt. Besonders gesund ist grünes Blattgemüse, denn es ist eine wertvolle Quelle von Ballaststoffen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.
- Topinambur und Pastinaken sind durch ihre schwer verdaulichen Pflanzenanteile eine kostbare Nahrungsquelle der gesundheitsfördernden Darmbakterien.
- Milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut und Kimchi ist eine ideale Quelle von Milchsäurebakterien, über die sich der Darm freut. (Hinweis: Nicht bei einer bestehenden Histaminose verzehren!)
- Beeren sind ballaststoffreich und enthalten zudem sehr viele Vitamine, Mineralien und antientzündliche Pflanzenstoffe.
- Hülsenfrüchte liefern unverdauliche Ballaststoffe als »Futter« für die guten Darmbakterien. Für alle Blutgruppen eignen sich grüne Bohnen und Erbsen sowie Zuckerschoten. Bei anderen Hülsenfrüchten sollte geprüft werden, ob sie zur genetischen Stoffwechselförderung passen.
- Zwiebelgewächse verursachen Blähungen, liefern aber auch schwer verdauliche Präbiotika für die guten Darmbakterien.
- Damit die Ballaststoffe im Dickdarm quellen und sich ihr Volumen vergrößern kann, sind etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich in Form von Wasser oder ungesüßtem Kräutertee nötig.

Hafer – Super-Food für den Darm

Schon im Mittelalter war die positive Auswirkung von Hafer auf den Blutzuckerspiegel bekannt. Auch in der TCM ist er seit Langem ein bewährtes Heilmittel. In einigen deutschen Kliniken wird das gesunde Korn bei Diabetes und bei Belastungen der Leber erfolgreich eingesetzt.

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) am meisten bewährt haben. Dabei handelt es sich um eine Fettleber, deren Ursache nicht durch übermäßigen Alkoholkonsum entstanden ist, sondern durch kohlenhydratreiche Ernährung und sitzende Tätigkeiten im Berufsalltag. Entsprechend nehmen Fälle von Fettleber in den letzten Jahren enorm zu.

Durch seinen hohen Gehalt an Ballaststoffen reguliert und aktiviert Hafer den Magen-Darm-Trakt und unterstützt die Gewichtoptimierung. Er liefert über einen langen Zeitraum 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 (Avenanthramide) helfen, freie Radikale zu neutralisieren und laufenden Entzündungsprozessen entgegenzuwirken.



Ziel einer Haferkur ist es, die Insulinresistenz der Körperzellen zu verbessern und in der Folge auch den Insulinbedarf signifikant zu senken. Als Standard haben sich 2 bis 3 aufeinanderfolgende Hafer-tage etabliert.

Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

- Nehmen Sie pro Tag 3 Hauptmahlzeiten aus je 75 g Haferflocken zu sich.
- Lassen Sie die Haferflocken in jeweils 300 bis 500 ml Wasser, ungesüßtem Haferdrink oder Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen.
- Je nach Geschmack können Sie Ihr Hafergericht mit wenigen Zutaten wie 50 g Obst, 100 g Lauch, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern oder Gewürzen verfeinern.

Die Beigabe von Gemüse und Früchten dient lediglich der geschmacklichen Abwechslung. Der Speiseplan ist mit etwa 1000 kcal sehr energiereduziert, dafür jedoch ballaststoffbetont. Daher ist es wichtig, die angegebenen Mengen einzuhalten. Zwischenmahlzeiten sind während der Kur nicht erlaubt. Eine ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr von etwa 2 Litern pro Tag ist wichtig. Um einen lang anhaltenden Effekt zu erzielen, kann die Haferkur regelmäßig wiederholt oder ein wöchentlicher Hafertag eingelegt werden.



Teemischungen, die dem Darm guttun

In der Naturheilkunde und der Hausapotheke haben Kräutertees eine lange Tradition. Genutzt werden getrocknete Pflanzenteile, die in heißem Wasser ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften entfalten. Die Kräuterfrau und Heilpraktikerin Daniela Wolff aus Hamburg hat mir ihre beiden Lieblingsteerezepte für den Darm zur Verfügung gestellt.

Der Aufräumer – ein Bauchtee zur Unterstützung der Verdauung

Zutaten:

30g Schafgarbe
25g Fenchel
25g Kümmel
15g Löwenzahn
15g Krauseminze
15g Bohnenkraut
5g Wermut
15g Kamille



Anwendung:

1 TL der Kräutermischung pro Tasse kurz mörsern (um Fenchel und Kümmel zu zerstoßen), dann mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Der Darmtee – entzündungshemmend und krampflösend

Zutaten:

20g Schafgarbe
20g Odermennig
20g Melisse
20g Kamille
30g Engelwurz (Wurzel)
20g Wegwarte (Wurzel)



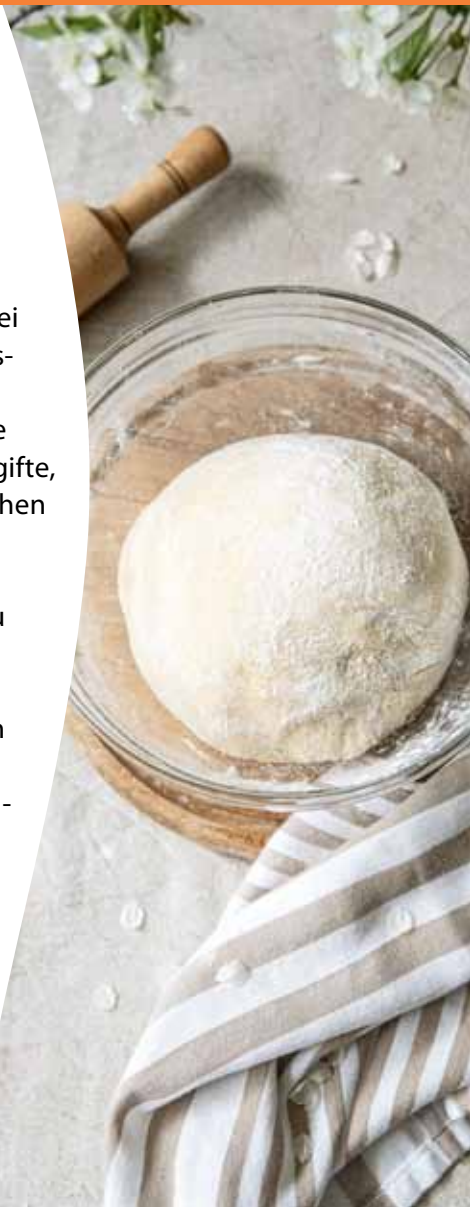
Anwendung:

1 TL der Kräutermischung pro Tasse mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Hefe – eines der ältesten Heilmittel

Die meisten Menschen verbinden Hefe mit kalorienreichen Backwaren wie Pizza oder Kuchen. Dass Hefe gesund ist, wissen allerdings nur wenige. Sie ist ein uraltes Heilmittel und wirkt sich besonders positiv auf den Verdauungstrakt aus. Sie wird insbesondere bei Durchfall und allgemeinen Verdauungsproblemen empfohlen.

Hefe hat gleich mehrere Vorteile für die Darmgesundheit: Sie bindet Bakteriengifte, verhindert das Festsetzen von schädlichen Keimen an der Darmwand und fördert deren Ausscheidung. Hefepilze sind in der Lage, die Abwehrzellen im Darm zu stimulieren, und wirken entzündungshemmend. Ihre Zellwände sind unverdaulich und liefern so für die gesunden Bakterien Nahrung. Daher gilt Hefe als präbiotisches Lebensmittel. Zur Einnahme wird hier Edelhefe, also nicht mehr gärfähige Hefe, als Nahrungsergänzung verwendet.



Enthalten ist Hefe in verschiedenen verarbeiteten Lebensmitteln und in Trockenfrüchten. Als Nahrungsergänzungsmittel ist medizinische Trockenhefe in Form von Tabletten, Pulver, Flocken oder auch als Hefetränk erhältlich.

Hefe beinhaltet zahlreiche Inhaltsstoffe, die der Gesundheit dienlich sein können, z. B. die Vitamine B1, B2 und B6 sowie die Mineralstoffe Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Hefe ist nicht nur für den Darm, den Stoffwechsel und das Immunsystem gut, sie macht auch schöne Haare, Haut und Nägel, da sie Biotin und Folsäure enthält.

