

Die Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit

Wie ein elastischer Schlauch durchzieht der menschliche Verdauungstrakt, angefangen von Mund über Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm bis hin zum Enddarm unseren Körper. Zu den Aufgaben des Darms zählt man gewöhnlich die Aufspaltung der Nahrung und die Resorption von Nährstoffen und Wasser sowie die Ausscheidung von Nahrungsabfällen und Giftstoffen. Tatsächlich haben diese Organe aber noch eine ganz andere wichtige Aufgabe - die Abwehrfunktion. 80 % unseres Immunsystems sitzt im Verdauungstrakt und verteidigt unseren Organismus nicht nur gegen alle schädlichen Stoffe und Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze, Viren oder Parasiten, sondern eliminiert auch entartete Zellen die täglich in unserem Körper entstehen.

Die natürliche und gesunde Darmflora spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Sie geht mit dem Darm eine Symbiose ein, trainiert das Immunsystem, verhindert die Ansiedlung krankhafter Keime und produziert lebenswichtige Vitamine wie Vitamin K, Biotin, Folsäure usw.. Diese Tatsache und die Erkenntnis, daß die Immunlage dafür verantwortlich ist, ob wir krank oder gesund sind rückt ein intaktes Verdauungssystem in ein ganz neues, zentrales Licht.

Ein gesunder Darm ist, vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, Ausgangspunkt eines kraftvollen und vitalen Organismus und bildet die Grundlage für einen gesunden Körper.

Viele unserer Nahrungsmittel sind denaturiert, ballaststoffarm und zusätzlich mit Pestiziden und Schwermetallen belastet. Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Sodbrennen usw. hervorgerufen durch falsche Ernährung, Umweltgifte, Bewegungsmangel aber auch Medikamente sind zur Volksseuche Nummer 1 geworden. Ausscheidungsstoffe, die zu lange im Verdauungssystem verweilen, haben die Tendenz zur Gärung und Fäulnis und führen zu einer Vermehrung schädlicher Bakterien, Pilze und sonstiger Gifte. Von dieser schleichenden Autointoxikation (Selbstvergiftung) sind Millionen von Menschen betroffen ohne es zu wissen.

Der Darm wird zu einem riesigen Infektionsherd, belastet die Niere, die Leber und den Stoffwechsel, schwächt das Immunsystem und begünstigt so das Entstehen chronischer Krankheiten wie z. B. Allergien, Hauterkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Migräne und chronische Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit und vieles mehr. Schon Paracelsus postulierte: 'Im Darm sitzt der Tod' und wies damit auf die zentrale Bedeutung dieses Organs hin.

Aufgrund dieser Erkenntnisse eröffnet sich für die angesprochenen Krankheitsbilder ein völlig neuer Therapieansatz im ganzheitlichen Sinne. Nicht die Erregerbekämpfung mit Antibiotika, nicht die Allergieunterdrückung mit Cortison, nicht die Rheumatherapie mit Schmerzmitteln stehen im Vordergrund, sondern als erster Schritt die Darmsanierung als ursächliche Therapie begleitet von

einer individuell abgestimmten Ernährung.

Die Darmsanierung besteht aus Darmreinigung und Symbioselenkung d. h. Wiederaufbau der natürlichen Darmflora. Die effektivste Form der Darmreinigung ist die sogenannte Colon-Hydro-Therapie, eine moderne Version der Darmspülung mit einem Gerät, das vor 10 Jahren von der NASA in USA entwickelt wurde. Hiermit ist eine völlig hygienische, gefahr- und schmerzlose Darmreinigung möglich. Patienten, die so behandelt wurden äußern sich häufig geradezu euphorisch über die Wirkung auf ihre Gesundheit. Gleichzeitig erfolgt eine Behandlung mit Darmbakterien um die Darmflora wieder aufzubauen.

Um einen lang anhaltenden Therapieerfolg zu erreichen ist eine individuell abgestimmte Ernährung unabdingbar. Die gesunde Ernährung schlechthin gibt es nicht. Bei jeder Ernährungsempfehlung muß die ganz persönliche individuelle Situation jedes einzelnen Patienten berücksichtigt werden.

Zwar lassen sich einige allgemeingültige Empfehlungen aufstellen wie z. B. jeden Bissen mindestens 20 Mal kauen, langsam essen, nicht zu spät am Abend essen, denaturierte Lebensmittel und Konservenkost meiden. Statt dessen sollten die Lebensmittel aus biologischem Anbaubereich kommen, frisch und möglichst naturbelassen sein, wobei die Zubereitung weitgehend fett- und kochsalzarm sein sollte. Genußgifte wie Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten sollten nur in Maßen genossen werden.

Kranke Menschen müssen jedoch je nach Beschwerdebild eine individuell angepaßte Ernährung beachten. Allergiker sollten selbstverständlich ihre persönlichen Allergene meiden. Vorteilhaft für alle Allergiker ist die sogenannte Rotationsdiät bei der nur alle 4 Tage das gleiche Lebensmittel gegessen werden darf und so eine gewisse Toleranz auch gegenüber den Nahrungsmitteln erreicht wird, bei denen eine latente Allergie besteht.

Patienten mit Verdauungsschwäche durch mangelnde Fermentproduktion können Rohkost und Vollkorn nur schwer verdauen; sie sollten Obst und Gemüse nur in gekochtem Zustand genießen.

Bei Darmpilzkrankungen muß auf den Genuß von Weißmehl, Zucker und Alkohol für einige Wochen ganz verzichtet werden und anschließend für Monate stark eingeschränkt werden. Diese Reihe könnte endlos fortgesetzt werden. Natürlich erfordert jede Ernährungsumstellung ein hohes Maß an Disziplin. Aber ich denke, es ist an der Zeit, daß wir wieder mehr Eigenverantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Mit der Ernährung und der Pflege des Darmes haben wir die Schlüsselrolle für unser Wohlbefinden in der Hand. Unser Körper sagt uns sehr genau was ihm gut tut und was nicht. Wenn wir nur ein bißchen in uns hinein hören und die Signale unseres Körpers verstehen lernen können wir eine Vielzahl von Krankheiten verhindern.

Autor: Dr.med. Barbara Hendel, Herrsching