

# Gute Verdauung

Verdauungsprobleme - sind einer der häufigsten Gründe für die Inanspruchnahme medizinischer Hilfe. Die Mehrheit der Leute leidet an Magen-Darm-Problemen. Ca. 1/3 geben Stress als Hauptursache für ihre Symptome an und ca. 20% der Bevölkerung leidet an IBS - Reizdarmsyndrom. Es wird angenommen, dass die Prävalenz höher ist, da viele Menschen mit dieser Erkrankung keine medizinische Hilfe suchen. Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass 2,5 Millionen in Europa an IBD (entzündliche Darmerkrankung) leiden. In der gesamten entwickelten Welt scheint es eine alarmierende weltweite Epidemie von gesundheitlichen Störungen des Verdauungssystems zu geben, interessanterweise sind die Zahlen in Europa am höchsten und zwar in den Ländern, in denen am meisten verarbeiteten Lebensmittel konsumiert werden. Die niedrigste Inzidenz von Magenbeschwerden kommt aus unterentwickelten Ländern, in denen einheimische, unverarbeitete Nahrungsmittel gegessen werden. Die Botschaft dieser Studie ist ganz klar - zum Wohle Ihrer Gesundheit und zur Vermeidung von Verdauungsproblemen muss die Ernährung ausgewogen, gesund, unverarbeitet und reich an Nährstoffen sein. Frische Produkte sollten im Mittelpunkt stehen - das nährt den Darm und hält Sie in einer gesunden Verdauung. (1).

## Wie gesund ist ihr Darmtrakt?

Reizdarmsyndrom, IBS ist ein 'Pauschalbegriff', den Mediziner für eine Reihe von Symptomen ohne erkennbare Pathologie vergeben: Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln, Allergien, Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Müdigkeit, Verstopfung, Durchfall oder loser Stuhl, Magengeschwür und -Entzündung, Dickdarmentzündung, Crohn, Zöliakie, Duodenal- oder Magengeschwüre etc.

Wenn Sie an einem chronischen Gesundheitsproblem des Verdauungssystems leiden, ist es bekannt, dass diese am verwirrendsten zu verstehen und zu behandeln sind. Viele Symptome deuten darauf hin, dass im Verdauungstrakt nicht alles in Ordnung ist, aber insgesamt sollte der Schwerpunkt darauf liegen, jeglichen Verdacht auf falsche Ernährung oder Lebensweise zu korrigieren und alle regelmäßigen Tendenzen, die Sie möglicherweise als Stress für Ihren Körper empfinden, zu beseitigen.

Sie haben Angst und Sorge, dass Ihr Magen und Ihr Darm auf das Angebot auf dem Speiseteller erschreckend reagiert. Sie verstehen nicht ganz, welche Nahrungsmittel Ihnen Mühe machen, welche Kombinationen gut oder schlecht sind. Das Bild wird noch verwirrender, wenn Sie nicht herausfinden, warum Sie auf bestimmte Lebensmittelkategorien, die Sie vielleicht eine Weile zuvor toleriert haben, unterschiedlich reagieren. Es können neue Bilder von Unverträglichkeit entstehen, oder eine Nahrungsmittlempfindlichkeit kann plötzlich deutlich werden, wenn das Essen in einer anderen Form präsentiert wird, entweder gekocht oder ungekocht oder zu einer anderen Tageszeit verzehrt wird. Diese Symptome sind in einem geschäftigen modernen Lebensstil äußerst belastend für das Leben und den Umgang mit ihnen. Stress wirkt sich direkt negativ auf die Verdauung aus, so dass er zu Ihren Symptomen beitragen kann, wenn Sie sich ständig in einem Zustand der Sorge oder des Aufruhrs befinden. Wenn die Verdauung nicht gut funktioniert, können sich andere Anzeichen für einen schlechten Gesundheitszustand im Körper entwickeln. Sie fühlen sich möglicherweise überfordert und leiden unter einer Reihe von Symptomen wie Kopfschmerzen, schlechter Hautqualität, Energiemangel, Schlaflosigkeit, hormoneller Unausgeglichenheit oder häufigen Infektionen, die Ihrer Meinung nach nichts mit dem Darm zu tun haben.

## Das «Leaky-Gut-Syndrom»

Die Gesundheit und Unversehrtheit der Darmschleimhaut von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Es sind die engen Verbindungen in der Schleimhaut (tight junctions), die verhindern, dass unverdaute Stoffe und Giftstoffe in den Blutkreislauf gelangen. Mit einer ungesunden Ernährung und einem gestörten Mikrobiom - der Gesamtmasse an Mikroorganismen im Darm - kann die

Darmschleimhaut, die den Trakt auskleidet, durchlässiger werden. Die engen Übergänge zwischen den Zotten - die kleinen Vorsprünge an der Wand der Darmschleimhaut - können Lücken bilden, durch die unverdaute Nahrungspartikel, Giftstoffe und ungesunde Mikroben in den Blutkreislauf gelangen können. Diese Situation wird als "Leaky-Gut-Syndrom" (durchlässiger Darm) bezeichnet. Wenn diese Giftstoffe die engen Verbindungen passieren, können sie eine Immunantwort auslösen, da ein großer Teil Ihrer Immunzellen im Darm lebt, und dies kann zur Entstehung einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen. Die ausgelöste Immunreaktion führt zum Auslösen von Entzündungsprozessen in verschiedenen Teilen des Körpers und in einigen Fällen zur Entwicklung einer Autoimmunerkrankung.

### **Gesunder Darm mit gesunder Darmflora**

Die Darmgesundheit ist entscheidend für die allgemeine Gesundheit des menschlichen Körpers, sie ist die Grundlage für die gesunde Funktion aller Körpersysteme. Die Verdauung kann ohne eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, die die nötigen Nährstoffe enthält, nicht gut funktionieren. Krankheit entsteht, wenn die Nahrung nicht ausreichend abgebaut werden kann. Es gibt Dutzende lebenswichtiger Nährstoffen, die wir in unserer täglichen Ernährung benötigen, um uns Energie zu liefern und unsere Zellen wieder aufzubauen. Der Darm beeinflusst somit die Gesundheit aller Körperorgane und reguliert die effiziente Funktion aller Körpersysteme.

Die Darmgesundheit wird in den ersten Lebenstagen durch die Vielfalt der Mikroflora eines Säuglings hergestellt, den Kolonien verschiedener Mikroben, die im Darm und im gesamten Körper leben. Bei der Geburt ist der Darmtrakt steril, wird aber auf dem Weg durch den Geburtskanal in eine Welt voller Mikroben schnell von einer Vielzahl von Mikroorganismen besiedelt. Es sind die Bakterien der Mutter die die Grundlage der Mikrobiota des Kindes bilden.

Eine gesunde Mikroflora im späteren Leben stellt eine wertvolle Abwehr gegen Infektionen und Krankheiten dar und spielt eine wichtige Rolle bei der Bestimmung Ihres Gesundheitszustands, da sie den Verlauf und die Entwicklung von Krankheiten im Laufe des Lebens beeinflussen kann. Die vielfältige Mikroflora des menschlichen Darmtraktes wird Mikrobiom bezeichnet. Es enthält vielfältige Kolonien von über 100 Billionen Mikroorganismen, darunter gesunde und ungesunde Bakterien, Viren und Pilze, die unter anderem bei der Kontrolle von Verdauungs- und Entgiftungsprozessen helfen. Medikamente und Antibiotika, die während des ganzen Lebens eingenommen werden, können dieses feine Gleichgewicht stören und die reichen gesunden Kolonien guter Bakterien verändern oder beeinträchtigen und systemische Erkrankungen verursachen.

Durch die richtige Art von Ballaststoffen, nährstoffreiche, gut ausgewogene Nahrung, wird die Besiedlung der beiden wichtigsten Arten gesunder Bakterien im Darm gefördert: Lactobacillen und Bifidus- Bakterien.

Die Mikroorganismen im Mikrobiom beeinflussen die Immunantwort und die Entzündungsprozesse des Körpers; etwa 70% der Immunzellen befinden sich in der Darmschleimhaut, und es wird geschätzt, dass die Nervenzellen im Verdauungssystem die Anzahl der Nervenzellen im Rest der Körpers überwiegen. Deshalb wird der Darm das zweite Gehirn genannt: die Verdauungsprozesse schalten sich unter Stress ab!

Die Mikrobiota bestimmen, wie gut wir unsere Nahrung und unsere Fähigkeit zur guten Verdauung nutzen, schädliche Giftstoffe entgiften und Hormone ausgleichen, mit Stress umgehen, die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Infektionen kontrollieren, geistige Klarheit und Konzentration aufrechterhalten, ein gutes Energieniveau genießen und eine gesunde Gehirngesundheit erhalten. Die nützlichen Bakterienarten arbeiten hart daran, den Körper gesund zu erhalten, indem sie kontrollieren, wie wir uns fühlen und verhalten, in welcher Stimmung wir sind und tatsächlich unsere gesamte Gehirnaktivität.

Krankheitsverursachende Mikroben können sich zu einem ungesunden Überwachsen vermehren. Die Hauptursache dafür ist eine schlechte Ernährungswahl, die ein Ungleichgewicht in der Vielfalt der

gesunden Bakterien in Ihrer Mikrobiota und Nährstoffmangel verursacht. Stress, mangelnde Ruhe und ein Leben auf der Überholspur können dies noch verschlimmern und schnell zu Verdauungsstörungen und Erkrankungen führen. Wir können gesund leben, wenn diese nicht nützlichen Organismen von gesunden Arten wie Lactobacillen und Bifidusbakterien unter Kontrolle gehalten werden. Aber wenn sie sich als Reaktion auf eine Überlastung mit Stress und Giftstoffen zu vermehren beginnen, wird die Mikrobiota beeinträchtigt, und das kann eine Ursache für Krankheiten sein. Die meisten Bakterien im Darm sollten von nützlicher Spezies sein. Aber unter den oben erwähnten ungünstigen Bedingungen können nicht nützliche Mikroben anfangen, sich zu vermehren, was zu Hefe-, Pilz- oder Bakterienwachstum führt. Dadurch wird der Boden für mögliche opportunistische parasitäre Infektionen bereitet. An diesem Punkt würden Sie mit Sicherheit die Auswirkungen all dieser Störungen in Ihrem Darm spüren, und die Verdauungsstörungen beginnen, zu einem Problem zu werden. Zu den ersten Anzeichen von Problemen können Blähungen durch unverdaute Stoffe im Darm gehören, die zu gären beginnen und Gase produzieren, die zu losem Stuhl, Nahrungsmittlempfindlichkeit und Nahrungsmittelunverträglichkeit führen können. Die Beurteilung der Darmumgebung mit einer umfassenden Mikrobiom-Analyse des Verdauungsstuhls gibt dem Praktiker eine enorme Menge an Informationen über den Zustand Ihres Darms, die Vielfalt der nützlichen Mikroben, ob ein Überwachsen mit unerwünschten Mikroorganismen vorliegt und ob Ihr Verdauungssystem gut funktioniert. Dazu gehören die Beurteilung der Verdauungsenzyme und der Magensäure, der Gehalt an Ballaststoffen, Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht, die Fettsäureverteilung und ob Entzündungsmarker vorhanden sind. Sobald ein Ungleichgewicht behandelt und behoben ist, kann sich der Darm selbst heilen, was er mit eingebauten Reparatursystemen sehr erfolgreich tut, wenn die richtigen Bedingungen und Nährstoffe gegeben sind.

Die Anwendung von Antibiotika bei Darminfektionen schädigt und zerstört nicht nur die schlechten Bakterien, sondern auch die gesunden nützlichen Bakterien. Durch den Ersatz gesunder Bakterienarten (Präbiotika) wird die Ausrottung krankheitsverursachender Mikroben unterstützt, und die Darmgesundheit erhalten. Gesunde präbiotische Lebensmittel enthalten pflanzliche Ballaststoffe, von denen die gesunden Bakterien leben.

### **Was verursacht die Verdauungsstörungen?**

Dies sind:

- Zucker;
- Alkohol;
- diätetische Stimulanzien;
- verarbeitete raffinierte Lebensmittel;
- ungesunde Ernährungsgewohnheiten;
- unausgewogene Mahlzeiten;
- unangemessenes Kauen und überstürzte Mahlzeiten;
- Säure-Basen-Ungleichgewicht durch hochraffinierte Kohlenhydrate;
- Mangelhafte oder übermäßige Magensäure;
- geringe Produktion von Verdauungsenzymen;
- Ernährungsmängel durch eine schlecht ausgewogene Ernährung
- übermäßige Stressbelastung;
- mikrobielles Ungleichgewicht im Darm;
- Bakterien-, Pilz- oder Parasiten- Infektionen;
- schlechte Entgiftungsprozesse; Verstopfung und Dehydratation;
- geringe Aufnahme von Ballaststoffen;
- Medikamente;
- Behandlung mit synthetischen Hormonen.

Auch ungesunder Lebensstil wie Bewegungsmangel, Stress und schlechter Schlaf sind Ursachen für Verdauungsstörungen. Das ist eine lange Liste für die verschiedenen Ursachen einer schlechten Verdauung! Möchte man eine gesunde Verdauung haben, muss man diese Lebensstil-krankmachende Faktoren vermeiden. Dies hat schon Hippokrates 460 v.Chr. gesagt:

*Wenn ein Mensch sich eine gute Gesundheit wünscht, muss man sich zuerst fragen, ob er bereit ist, die Gründe für seine Krankheit zu beseitigen, erst dann ist es möglich, ihm zu helfen.*

### **Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen: der Plan der guten Ernährung**

Es ist Ihr Körper; Sie kennen ihn am besten, und Sie können die Kontrolle darüber haben, was Sie in Ihren Körper aufnehmen, und bestimmen, welchem Grad der Toxinbelastung Ihr Körper ausgesetzt wird. Der Plan der guten Verdauung der Integrativen Funktionellen Medizin besteht aus 4 Punkten, die sogenannten vier R's:

**Remove:** Entfernen der ungesunden Lebensmittel und Lebensgewohnheiten

**Replace:** Ersatz der ungesunden Lebensmittel und Lebensgewohnheiten mit gesunden

**Repair:** durch die gesunden Lebensmittel und Lebensgewohnheiten werden die Schäden in der Verdauung repariert.

**Restore:** Das gesunde Verdauungssystem wird restauriert durch Ergänzen der Nahrung mit gesunden Pro- und Probiotika

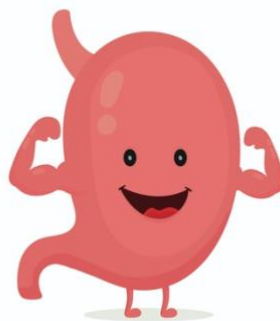
Die Integrative Funktionelle Therapie setzt nicht auf spezielle Reinigungen und Kuren zur Entgiftung und Restaurierung der gesunden Verdauung. Die Entgiftung ist ein Teil der richtigen gesunden Ernährung.

## **Literatur**

Zitat: 1. Kaplan, G. (2015) 'The Global Burden of IBD: from 2015-2025 '. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology. (online)-: 720-727. doi:10.1038/nr gastro.2015.150.

### **Bücher**

1. Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung, Dr. Anne Katharina Zschocke, 2015
2. Gute Verdauung, Die Ernährungdocs, 2018
3. Darmgesundheit & Darmsanierung - Der Schlüssel zu Körper und Geist: Warum dein Darm der Brunnen der ewigen Jugend und Gesundheit ist & wie auch du ihn ... kannst (inkl 10-Wochen-Sanierungsprogramm) Victoria Ebersbacher, 2019



[www.dergesundheitscoach.ch](http://www.dergesundheitscoach.ch)