

Gute Verdauung

Stefan Bogdanov

Verdauungsprobleme - sind einer der häufigsten Gründe für die Inanspruchnahme medizinischer Hilfe. Ein grosser Teil 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 (Inflammatory Bowel Disease, 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 garantiert Ihnen eine gesunde Verdauung.

Wie gesund ist ihr Darmtrakt?

Viele Leute haben Verdauungsbeschwerden: Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln, Allergien, Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Müdigkeit, Verstopfung, Durchfall oder loser Stuhl, Magengeschwür und -Entzündung, Dünn- und Dickdarmentzündung, Crohn, Zöliakie, Duodenal- oder Magengeschwüre etc.

Die chronischen Gesundheitsprobleme des Verdauungssystems sind sehr verwirrend, schwer zu verstehen und zu behandeln. Viele Symptome deuten darauf hin, dass im Verdauungstrakt nicht alles in Ordnung ist. Damit man eine Lösung findet, müsste die falsche Ernährung oder die Lebensweise korrigieren und den Stress, der Sie in Ihrem Körper empfinden, beseitigen.

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 schwierig. 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. 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.

Der gesunde Darm ist die Grundlage der Darmgesundheit

Leaky Gut

Die Gesundheit und Unversehrtheit der Darmschleimhaut sind 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.

Das Mikrobiom

Die vielfältige Mikroflora des menschlichen Darmtraktes wird **Mikrobiom** bezeichnet. Eine gesunde Mikroflora im Darm 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. 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.

Die Darmgesundheit ist entscheidend für die allgemeine Gesundheit des menschlichen Körpers, sie ist die Grundlage für die gesunde Funktion aller Körpersysteme. Sie wird in den ersten Lebenstagen durch die Vielfalt der Mikroflora eines Säuglings gesichert.

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 wir genügend nützliche Organismen wie Lactobazillen und Bifidusbakterien haben, die die schädlichen Mikroorganismen unter Kontrolle halten. Als Reaktion auf eine Überlastung mit Stress und Giftstoffen 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. 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.

Es gibt zehn Mal mehr Zellen im Darmmikrobiom als im übrigen Organismus. Kein Wunder dass der Darm ein grosser Teil der wichtigsten Systeme des Organismus beheimatet:

- Das Genom
- Das Immunsystem
- Das Nervensystem

Der grösste Teil des Genoms ist im Darm

Es gibt 3.3 Millionen Gene im Darmgenom, und nur 23,000 Gene sind in den übrigen Zellen des menschlichen Organismus, also ca. 600 Mal mehr. Mit anderen Worten mehr als 99% der menschlichen Gene befinden sich im Darm! Kein Wunder, dass die Darm-Gene die menschliche Gesundheit steuern.

Wichtigster Teil des Immunsystems

Etwa 70% der Immunzellen befinden sich in der Darmschleimhaut. Der Darm ist also der Kontrollturm des Immunsystems: die Mikroorganismen im Mikrobiom beeinflussen die Immunantwort und die Entzündungsprozesse des Körpers. Kein Wunder, dass Immunkrankheiten wie Krebs und die Autoimmunerkrankungen zum grossen Teil vom Darm aus gesteuert werden.

Ein zweites Gehirn

Der überwiegende Teil der Neuronen befindet sich im Gehirn. Im Rest der Körpers überwiegen die Nervenzellen im Verdauungssystem. Deshalb wird der Darm das zweite Gehirn genannt. Es kann unabhängig vom Gehirn arbeiten, kann auch Signale ans Gehirn schicken, und empfängt von ihm auch Informationen. Das Darmnervensystem braucht die gleichen Nervenmuster wie das Gehirn. Mehr als 90% des Serotonins des Körpers befindet sich im Darm, ebenso wie etwa 50% des Dopamins des Körpers. Kein Wunder dass der Stress eine so wichtige Rolle bei der Verdauung spielt!

Was verursacht die Verdauungsstörungen?

Es gibt viele Übeltäter:

- Zucker, Alkohol
- diätetische Stimulanzien
- verarbeitete raffinierte Lebensmittel; geringe Aufnahme von Ballaststoffen
- unausgewogene Mahlzeiten
- Mangelhafte oder übermäßige Magensäure, geringe Produktion von Verdauungsenzymen
- Ernährungsmängel durch eine schlecht ausgewogene Ernährung
- mikrobielles Ungleichgewicht im Darm
- Bakterien-, Pilz- oder Parasiten- Infektionen
- schlechte Entgiftungsprozesse; Verstopfung und Dehydratation
- Medikamente; Behandlung mit synthetischen Hormonen.
- Übermäßiger Stress; hastiges Essen und ungenügendes Kauen

Auch ungesunder Lebensstil wie Bewegungsmangel, Stress und schlechter Schlaf sind Ursachen für Verdauungsstörungen. Das ist eine lange Liste von verschiedenen Ursachen einer schlechten Verdauung! Möchte man eine gesunde Verdauung haben, muss man den krankmachenden Lebensstil vermeiden. Schon Hippokrates 460 v.Chr. hat 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.

Der Plan der guten Verdauung: Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen:

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: Ersetzen der ungesunden Lebensmittel und Lebensgewohnheiten mit gesunden

Repair: Reparieren durch gesunde Lebensmittel und Lebensgewohnheiten

Restore: Wiederherstellen des gesunden Verdauungssystem durch Zufuhr von Nahrung mit gesunden Pro- und Probiotika.

Der Körper braucht Entgiftung

Die Integrative Funktionelle Medizin (IFM) setzt nicht auf spezielle Reinigungen und Kuren zur Entgiftung und Restaurierung der gesunden Verdauung. Die Entgiftung ist ein Teil der gesunden Ernährung. Giftstoffe werden von aussen zugefügt und es entstehen zudem neue im Körper. Der Körper verfügt über Entgiftungssysteme, die jedoch aktiviert werden müssen.

Eine geeignete Diät hilft auch für die Entgiftung:

- **Das intermittente Fasten:** 17/9: 17 Stunden Fasten (z.B. von 19 Uhr abends mit 12 Uhr mittags am nächsten Tag) und essen im restlichen Zeitfenster von 9 Stunden
- **Fasten-ähnlichen 5-Tage-Diät** nach Valter Longo

Durch diese beide Diäten wird der Organismus zusätzlich entgiftet. Dazu wird die Energieproduktion durch die Mitochondrien angekurbelt und die Langlebigkeit gefordert.

Meine Beratung

Ich stütze meine Beratung auf die umfangreichen Anleitungen des Instituts für Funktionelle Medizin, www.ifm.org. Ich verwende die modernsten Mikrobiomanalyse, die IgG Lebensmittelverträglichkeitsanalyse, sowie moderne Vitalstoffblutanalysen. Gerne unterstütze ich Sie auf ihrem ganz persönlichen Weg zur guten Verdauung und einer guten Darmgesundheit.

Literatur

1. Superorgan Mikrobiom: Der Darm als Schlüssel zu Gesundheit und längerem Leben, Nicole Schanzler und Florian Beigel 2020
2. Sofortratgeber Leaky Gut: Verstehen, erkennen, behandeln - So wird's gemacht, M. Storr, 2020
3. Neustart für den Darm: Die Dünndarmfehlbesiedlung SIBO erkennen, das Mikrobiom in Balance bringen und Reizdarmsyndrom, Übergewicht, Depressionen und weitere Beschwerden bekämpfen. Dr. D. William, 2022
4. Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung: Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co, Dr. M. Riedl , Dr. A. Fleck, et al., 2018. Entgiften ganz easy: Detox Entgiftung für jedermann. Wie Sie Ihren Körper entschlacken und dabei auch noch abnehmen, S. Neumann, 2020.



Update: 12.2024

www.dergsundheitscoach.ch