



## Gute Verdauung

*Die Krankheit beginnt im Darm  
Hippokrates*

Die gute Ernährung ist der Grundpfeiler der guten Gesundheit. Nur die optimale Aufnahmen von guten Lebensmitteln kann die gute Gesundheit garantieren.

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 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.

gib mir bitte eine Zusammenfassung des Einflusses der Darm-Hirn Achse auf die Gesundheit

### **Die Darm-Hirn-Achse**

Die Darm-Hirn-Achse ist eine bidirektionale Kommunikationsverbindung zwischen dem Darm und dem Gehirn. Diese Verbindung spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der psychischen und körperlichen Gesundheit. Hier sind einige wichtige Punkte:

- Verdauungsgesundheit: Eine gesunde Darmflora unterstützt die Verdauung und kann Verdauungsprobleme wie Reizdarmsyndrom verhindern.
- Psychische Gesundheit: Psychischer Stress und emotionale Belastungen können die Funktion des Darms beeinflussen und umgekehrt. Eine unausgewogene Darmflora kann Symptome wie Stress, Angst und depressive Verstimmungen verschlimmern<sup>2</sup>.
- Immunsystem: Ein gesunder Darm trägt zur Stärkung des Immunsystems bei.
- Kognitive Funktionen: Die Darm-Hirn-Achse beeinflusst auch kognitive Funktionen und Gehirnentwicklung.
- Emotionale Reaktionen: Stressbewältigung und emotionale Reaktionen werden durch die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn beeinflusst.

Insgesamt trägt die Darm-Hirn-Achse zur Aufrechterhaltung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Prävention von Krankheiten bei.

## **Wie gesund ist ihr Darmtrakt?**

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.

### **Das Reizdarmsyndrom**

Der Reizdarm, auch bekannt als Reizdarmsyndrom (RDS) oder Irritable Bowel Syndrome (IBS), hat mehrere mögliche Ursachen. Hier sind einige der häufigsten:

- Stress und psychische Erkrankungen: Stress und emotionale Belastungen können die Symptome des Reizdarms verschlimmern oder auslösen. Die Ursachen des Stresszustands liegen oft in der Kindheit (Trauma)
- Lebensmittelunverträglichkeiten: Bestimmte Lebensmittel, insbesondere solche, die schwer verdaulich sind, können bei manchen Menschen zu Beschwerden führen.
- Gestörte Darmflora: Eine Ungleichgewichts der Bakterien im Darm kann Verdauungsprobleme verursachen.
- Leichte Entzündungen der Darmschleimhaut: Chronische Entzündungen können zu den Symptomen des Reizdarms beitragen.
- Gestörte Darmtätigkeit: Eine abnormale Bewegung oder Funktion des Darms kann ebenfalls eine Rolle spielen.

Die genaue Ursache kann von Person zu Person unterschiedlich sein, und oft ist es eine Kombination mehrerer Faktoren.

## **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 optimal vom Organismus assimiliert 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 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.

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

Dies sind sehr häufig:

- 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 er sich zuerst fragen, ob er bereit ist, die Gründe für seine Krankheit zu beseitigen, erst dann ist es möglich, ihm zu helfen.*

### **Die Darm-Hirn Achse**

Die Darm-Hirn-Achse beschreibt die bidirektionale Verbindung zwischen dem Darm und dem Gehirn. Diese Verbindung beeinflusst sowohl die Darmgesundheit als auch die geistige Gesundheit. Der Darm und das Gehirn kommunizieren über das enterische Nervensystem (ENS), das als "Bauchhirn" bekannt ist, sowie über den Vagusnerv und verschiedene Botenstoffe wie Neurotransmitter<sup>2</sup>.

Ein gesunder Darm kann positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, das Immunsystem, die kognitiven Funktionen und die Stressbewältigung haben. Umgekehrt können psychische Zustände wie Stress und Angst die Darmgesundheit negativ beeinflussen und zu einer Vielzahl von Verdauungs-Erkrankungen führen:

- **Reizdarmsyndrom (RDS):** Eine gestörte Kommunikation zwischen Darm und Gehirn kann zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung führen.
- **Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED):** Dazu gehören Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Studien deuten darauf hin, dass Patienten mit CED ein erhöhtes Risiko haben, später an neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson zu erkranken.
- **Funktionelle Dyspepsie (FD):** Diese Erkrankung ist durch Symptome wie vorzeitige Sättigung, Völlegefühl und Blähungen gekennzeichnet und wird ebenfalls durch eine gestörte Darm-Hirn-Kommunikation beeinflusst.

Die Forschung zeigt, dass eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und körperliche Aktivität die Darm-Hirn-Achse unterstützen und somit das allgemeine Wohlbefinden fördern können.

Bei allen Verdauungsbeschwerden muss der Stressfaktor berücksichtigt werden.

### **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

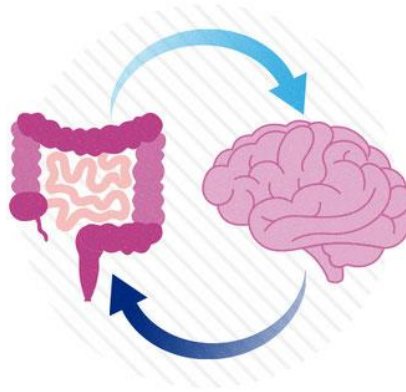
**Repair:** durch die gesunden Lebensmittel und Lebensgewohnheiten werden die Schäden in der Verdauung repariert.

**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.

## 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
4. Reizdarm: Symptome verstehen - Therapie entwickeln - Beschwerdefrei leben, M. Storr, 2020
5. GAPS (Gut and Physiology Syndrome): Unsere Gesundheit beginnt im Darm! Natürliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen, Allergien, Arthritis, Verdauungsproblemen und neurologischen Erkrankungen, N. Campbell-McBride, 2022
6. Gesundheit beginnt im Darm: Wie unsere Ernährung unser Immunsystem beeinflusst – Für mehr Energie, Balance und ein längeres Leben. Mit 40 Immunbooster-Rezepten, E. Mayer, 2022



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