



Darm gesund – alles gesund! Ein Thema das bewegt.

Für Themen aus dem Bereich Gesundheit interessieren sich naturgemäß viele Menschen. Doch mit diesem gewaltigen Ansturm hatte der Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde nicht gerechnet. Der Konferenzsaal des Stauferklinikums war mit gut 250 Besuchern mehr als proppenvoll, selbst vor den Türen standen die Zuhörer um Peter Emmrichs Vortrag zu verfolgen.

Emmrich ist Dipl. Biologe, Chemiker und Allgemeinmediziner mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur und Sportmedizin. Er betreibt eine Arztpraxis, ist Vorsitzender des Pforzheimer Naturheilvereins und Vizepräsident des deutschen Naturheilbundes. Ein Mann also, der etwas weiß und zu sagen hat.

Der Darm – Einblick in den Mikrokosmos

Unser Verdauungssystem beginnt mit der Mundhöhle und endet mit dem Dünndarm. In diesem System leben 400 - 500 verschiedene Bakterienarten. Das entspricht einem Gewicht von ca. 1 Kilogramm. Ohne diese mikroskopisch kleinen Helfer wäre der Mensch nicht lebensfähig. Die Hauptaufgabe der Darmbakterien ist der Aufschluss unverdaulicher Nahrungsbestandteile. Weniger bekannt ist, dass sie Hormone, Vitamine, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren bilden. So entsteht das Glückshormon Serotonin zu 95% im Darm, nicht im Kopf! Kein Wunder, dass uns Angst und Schrecken in den Bauch fahren und sich hier unangenehm bemerkbar machen. Und das angenehme Gefühl von „Schmetterlingen im Bauch“ kennt hoffentlich jeder.

Auch das Augenvitamin A wird teilweise im Darm gebildet. „Wenn man unten aufräumt, sieht man oben besser“, lautete Emmrichs Kommentar.

Um fit und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir die richtigen Nährstoffe. Diese werden ausschließlich über die Darmschleimhaut aufgenommen.

Darmkeime überziehen die Darmschleimhaut wie eine Schutzschicht gegen Fremdkeime. Dieser Schutz ist dringend nötig, denn ist die Schutzschicht nicht intakt, wird sie durchlässig für Schadstoffe und Krankheitserreger.

Die Darmflora schützt also vor krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen. Sie hält die Immunzellen fit. Wie gut unser Immunsystem funktioniert, hängt maßgeblich von einer gesunden Darmflora ab.

Wenn der Darm nicht richtig funktioniert kommt es zu chronischen Verdauungsstörungen und/oder allergischen Erkrankungen wie z.B. Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelunverträglichkeit. Weitere Symptome können immer wiederkehrende Infekte, chronische Nebenhöhlenentzündungen und Harnwegsinfekte sein. Bei Gelenksbeschwerden, ständiger Müdigkeit, Konzentrationsmangel und/oder Depressionen, liegt die Ursache vielleicht im Darm. Mit einer gründlichen Stuhluntersuchung im Fachlabor lassen sich konkrete Aussagen über den Zustand der Darmflora machen. Sie ist immer nötig um gezielt zu behandeln. Dazu stehen unterschiedliche probiotische Mittel zur Verfügung. Manchmal reicht schon die Zufuhr von Vitamin D, oft ist es sinnvoll die Leber mit Pflanzenausügen zu stärken.

Auch mit Schüssler Salzen und dem homöopathischen Mittel Okoubaka lassen sich gute Heilerfolge erzielen. Altbewährt bei Blähungen ist Tee aus Fenchel, Anis und Kümmel. Emmrich nannte noch Weihrauch bei Gelenkentzündungen und Ingwer. Er lindert Schmerzen und wirkt antimikrobiell.



Vorbeugen ist die beste Medizin

Falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Medikamente und Genussgifte wirken sich negativ auf unsere (Darm-)Gesundheit aus.

Fangen wir mit einer schrittweisen, individuellen Ernährungsumstellung an. Dazu gehören ballaststoffreiche Lebensmittel, Obst und Gemüse, wenig raffinierter Zucker, wenig tierische Fette und Eiweiß. Schon das Essen in einer ruhigen Atmosphäre zu regelmäßigen Zeiten hilft unserem Verdauungssystem. Wenn wir dann kleinere Portionen wählen, diese gründlich kauen und wenig zu den Mahlzeiten trinken, erleichtern wir sowohl dem Magen als auch dem Darm seine Arbeit. Und wenn wir dann bedenken, wie gut Äpfel für den Darm sind, dazu noch ein ausgedehnter Spaziergang, dann ist es doch eigentlich ganz einfach gesund zu bleiben.