

Die verkannte Darmflora – Unser Mikrobiom

Der Darm ist unser größtes Organ, denn er ist kein glatter Schlauch, sondern besteht aus einer Vielzahl aus Darmzotten, die sich wieder und wieder verästeln und verzweigen. Er ist mit 500m² Oberfläche 250mal größer als die Hautfläche und doppelt so groß wie die Lungenfläche. Im gesunden Dünndarm findet durch Darmbakterien und Enzyme die endgültige Aufspaltung der Nahrung in Nahrungsbausteine wie Aminosäuren, Glucose, Fettsäuren, Vitamine und Mineralien statt. Erst diese kleinsten Bausteine können durch die Darmwand ins Blut gelangen. Größeres bleibt im Darm und ist für uns als Nahrung verloren. Im Dickdarm erfolgt die schwere Restarbeit, indem dem noch flüssigen Brei Wasser und Salze entzogen werden. Der Rest wird verdickt und kann dann ausgeschieden werden. In unseren Körper gelangt also nur, was die Darmwand passieren kann. Für unsere Gesundheit ist also nicht nur entscheidend, was wir schlucken, sondern was im Blut ankommt.

Für diese „Zerlegung“ durch Bakterien und Fermentation durch Enzyme sind im Dünndarm 100 Arten und im Dickdarm 400 bis 500 bisher bekannten Arten an Darmbakterien zuständig. Die Zahl dieser Darmbakterien liegt mit 10¹⁴ bis 10¹⁵ 10mal bis 100mal höher als die Summe unserer Körperzellen, die unsere Organe, Knochen, Muskeln, Blut usw. bilden. Alle Darmbakterien zusammen bilden das Mikrobiom. Die Summe der Darmbakterien wiegt in etwa sagenhafte 2 kg. Erst diese „Artenvielfalt“ und Menge ermöglicht unsere Ernährung und ist auch mitverantwortlich für unsere Gesundheit und Langlebigkeit, denn ein Teil unseres Immunsystems (80%), die Produktion der B + T Lymphozyten erfolgt nicht nur im Knochenmark, sondern auch im Bereich der Darmwand.

Aktueller Forschung zufolge wird der Darm von einem Nervengeflecht, umgeben, das in Aufbau und Struktur sowie in der Menge der Nervenzellen unserem Gehirn nahesteht und daher auch manchmal „Bauchgehirn“ genannt wird. Die Wechselwirkung an Impulsen und Signalen zwischen dem Mikrobiom und diesem „Bauchgehirn“ übersteigen die Impulse des Gehirns an den Körper angeblich um das 40tausendfache und überfluten unser Gehirn somit mit Reizen und Signalen unserer Darmbakterien. Mit dieser Reizfülle ist das Mikrobiom auch mitverantwortlich für unsere Laune. Ist der Darm fit, geht es uns gut. In Tierversuchen konnten durch Stuhltransplantationen von friedlichen auf aggressive Mäuse die Aggressionen gemindert werden. Friedliche Mäuse wurden durch Stuhltransplantationen von aggressiven Tieren deutlich aggressiver.

Was passiert eigentlich bei der Verdauung? Stark vereinfacht passiert im gesunden Darm folgendes: die „guten“ Darmbakterien, im weiteren „Nützlinge“ genannt, „fressen“ unsere vorfermentierte Nahrung und zerlegen diese im Lauf ihrer eigenen Verdauung, wie wenn man ein „Legohaus“ wieder in seine Steinchen zerlegt. Was sie dann ausscheiden, sind perfekt zerlegte Basisbausteine für die „Reparatur“ oder den „Neubau“ von allen möglichen unserer Körperzellen im gesamten Körper, die, weil klein genug, durch die Darmwand ins Blut im Körperinneren gelangen können und für uns daher super gesund sind. Viele der Bakterien und Enzyme sind auf bestimmte Nahrungsgruppen oder -Sorten spezialisiert. Je größer also die Vielfalt und Menge von Mikrobiom und Enzymen, desto mehr an möglichen Nahrungsarten kann man problemlos verdauen und somit im Körper nutzen. Die „Nützlinge“ zerlegen nicht nur, sie produzieren sogar Vitamine.

Was aber passiert, wenn das Mikrobiom an Artenvielfalt verliert oder/und sich Bakterien bilden, die in unserem Darm eigentlich nichts verloren haben? Dann entstehen sogenannte Unverträglichkeiten gegenüber den Lebensmitteln, die im Darm von den fehlenden „Nützlingen“

nicht mehr zerlegt werden können. Diese unverdaulichen Nahrungsbrocken werden vergoren und verfaulen. Es entstehen Fäulnisbakterien, Säuren, evtl. Gase (spürbar durch Blähungen und/oder Völlegefühl) und Methylalkohol (sehr belastend für die Leber). Die Säuren verschlechtern die „Lebensbedingungen“ für die Nützlinge, die eine basische Umwelt brauchen. Sie werden schwächer. Die Übersäuerung des Darms kann auch noch zu einem weiteren Krankheitsbild, dem Leaky Gut Syndrom führen. Durch eine anhaltende Übersäuerung verändert sich nicht nur das Mikrobiom, die Säure führt auch zu einer Entzündung der Darmwand. Dauert dies länger an und wird sogar chronisch, bildet sich die Darmschleimhaut zurück, wird also dünner und kann sogar Löcher bekommen.

Im sauren „Umfeld“ bilden sich zudem andere, für uns nicht nützliche Bakterien zusätzlich zu den Fäulnisbakterien, die zwar auch von unserem Nahrungsbrei leben, deren Ausscheidungen aber für uns schädlich bis giftig sind und die die Darmschleimhaut regelrecht überwuchern können bis hin zu dem sogenannten Dünndarmüberwucherungs-Syndrom oder Overgrowth-Syndrome. So kann es u. U. trotz hochwertiger bester Lebensmittel, wenn sie für uns unverdaulich sind, zu Mangelerscheinungen und Vergiftungen kommen, die nun wiederum die Grundlage für viele mögliche Erkrankungen bilden:

- Magenschleimhautentzündungen (Gastritis)
- Darmschleimhautentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, auch durch Enzymmangel wie Glutenunverträglichkeit, Fruktosemalabsorption, Laktoseintoleranz
- Allergien und Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma bronchiale
- Chronische Herderkrankungen wie HNO Infekte, Haut- und Nagelpilze, Rheuma und Gelenkschmerzen, Akne
- Osteoporose
- Über- oder Untergewicht
- Spannungskopfschmerzen und Migräne
- Schwellungen um die Augen
- Immunschwäche und Blutarmut
- Menstruationsbeschwerden
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burn Out oder auch AD(H)S
- Verdauungsbeschwerden wie Reizdarm, Blähungen, Durchfall, Koliken oder Verstopfungen
- Usw., usw.

Bei der Therapie ist die Mitarbeit des Betroffenen gefragt, denn bei Nahrungsmittelallergien bzw. –unverträglichkeiten müssen diese weggelassen werden. Zunächst ist eine Stuhlanalyse zur Diagnose notwendig. Dies gehört unbedingt durch fähige Therapeuten durchgeführt.

Je nach Ergebnis sollte eine individuelle Therapie zur Regeneration der Schleimhaut und zur Reduktion der Fäulniskeime eingeleitet werden. Ist die gewählte Therapie richtig, so spüren die meisten Betroffenen schon in dieser ersten Phase eine deutliche Verbesserung ihres Befindens. Eine vollständige Darmsanierung ist aufwendig und erfordert viel Geduld. Sie kann sich mindestens ein halbes Jahr bis zu 2 Jahren hinziehen. Neben einer Optimierung der Ernährung ist es auch wichtig, Stress zu reduzieren und Entspannungstechniken zu erlernen.

Lernen Sie Ihre „Nützlinge“ zu hegen, zu pflegen und zu lieben. Sie werden es Ihnen danken.

Bitte beachten Sie dazu auch den Infotext Nummer 41:

Nahrungsergänzung und clevere Tipps für den Darm und seine Nützlinge

Lucia's Natürlich(t)

©Lucia Treffurth Bio-Öl-Handel * Kreuter-Str. 8 * 83071 Stephanskirchen * Tel. 08031 - 20 800 40 * Fax 08031 – 94 11 070 *
blog.lucias-naturlicht.de * www.lucias-naturlicht.de * info@lucias-naturlicht.de * Facebook

Für die mit Bio gekennzeichneten Produkte gilt: DE-ÖKO-013