

Der Darm – Drehscheibe der Gesundheit

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom Juni 2010

Haben Sie gewusst, dass unser Darm durch etwa 100 Billionen (eine 1 mit 14 Nullen) Bakterien besiedelt ist und somit mehr Mikroorganismen enthält als ein erwachsener Mensch Zellen? Und dass diese sogenannte Darmflora allein im Dickdarm etwa 2 kg wiegt? Ähnlich wie Muscheln unter Wasser Felsen besiedeln, besiedeln diese Bakterien die Innenseite Ihres Verdauungstraktes.

Freuen Sie sich: Es sind überwiegend lebenswichtige Bakterien. Denn sie kümmern sich um unerwünschten Besuch. Als „Körperpolizisten“ und „Müllmänner“ entgiften sie Ihren Körper indem sie krankmachende Bakterien, die Sie auch über die Nahrung und Umwelt zu sich nehmen, unschädlich machen. Gleichzeitig beseitigen sie Abfallstoffe, die bei der Verdauung anfallen. Die Folgen ihrer Arbeit sind spürbar angenehm: eine gut funktionierende Verdauung mit geregelter Stuhlgang.

Weshalb klagen denn etwa 80% aller Schweizer über Verdauungsprobleme? Und weshalb leiden viele Menschen an Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wie Übersäuerung, chronische Verstopfung und organische Darmerkrankungen?

Eine mögliche Ursache: Viele Menschen ernähren sich falsch und schädigen dadurch systematisch ihre Darmflora.

In der modernen Industriegesellschaft gibt es nur noch wenige Menschen, deren Verdauungstrakt perfekt funktioniert. Der Grund dafür liegt in der Lebensweise. Falsche Ernährungsgewohnheiten (qualitativ schlechte Nahrung, quantitativ zu viel und zu schnell eingenommen) führen zur schleichenden Verschlackung und zum fortschreitenden Funktionsverlust des Darmsystems. Die vermehrte Aufnahme von denaturierten Lebensmitteln, Süssigkeiten und zu fett- und eiweissreicher Nahrung belastet den Darm stark und stört das Gleichgewicht von Versorgung und Entsorgung. Stress und Bewegungsmangel tun das Übrige.

Neben seiner Verdauungsfunktion ist der Darm vor allem als wichtiges Immunorgan für die körpereigene Abwehr zuständig. Wie wir heute wissen, befinden sich über 80% des Immunsystems des menschlichen Körpers im Darm.

Was tut der Verdauung gut? Helfen Sie Ihrer Verdauung auf die Sprünge. Nehmen Sie zum Beispiel vor dem Frühstück ein Glas kalten Fruchtsaft zu sich, oder trinken Sie mittags einen Becher Kefir vor der Mahlzeit, oder geniessen Sie vor dem Abendessen eine Messerspitze Roquefortkäse. Sie fördern damit gleichzeitig Immunsystem und Wohlbefinden. Zudem gibt es diverse Präparate mit probiotischen Bakterien, die, als Getränk zubereitet, das Gleichgewicht der Darmflora wieder herstellen können. Des weiteren wirken sich eine gute Atmung – bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell beim Einatmen in Richtung Unterbauch geschoben und massiert so sanft den Darm –, ein ausgewogenes Bewegungsspektrum und Entspannungsmassnahmen positiv auf die Tätigkeit des Darmes aus.

Zu guter Letzt gilt aber auch: hinter chronischen Blähungen, Völlegefühl und andern Verdauungsstörungen können sich ernsthafte Erkrankungen verbergen. Dies können zum Beispiel entzündliche Darmveränderungen, Leber-Gallen-Funktionsstörungen, Pilzbesiedlungen oder auch krankhafte Veränderungen der Bauchspeicheldrüse sein. Längerfristig anhaltende Symptome machen deshalb eine ärztliche Kontrolle empfehlenswert.