

RATGEBER GESUNDHEIT

GÜNTHER H. HEEPEN

# CHAOS IM DARM



*Hilfe aus der Natur bei  
Leaky-Gut-Syndrom, Darmpilzen,  
Reizdarm, Allergien und Verstopfung*

**G|U**

Der Darm ist unser größtes **Immunorgan**. 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen unseres Körpers sind hier lokalisiert. Im Darm befindet sich ein eigenes Nervensystem, das **enterische Nervensystem** (siehe >). Dieses steht mit dem Gehirn in regem Austausch und wird auch als Bauchgehirn bezeichnet.

## URSACHEN FÜR STÖRUNGEN IM DARM

Sie wissen nun, wie wichtig eine intakte Darmschleimhaut mit ihrer bakteriellen Besiedlung ist. Erforderlich dafür ist einerseits das Vorhandensein der wichtigsten Bakterienstämme (siehe >), andererseits ist die aufgenommene Nahrung zu beachten - sie allein kann entscheiden, ob die Darmmikrobiota intakt ist oder nicht. Welche Nahrung für die Darmbakterien wichtig ist, lesen Sie später (siehe >).

Zu den typischen Darmbeschwerden bei einem nicht intakten Darm zählen Aufstoßen, Blähungen und Winde, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen. Eher unspezifisch sind Kopfschmerzen / Migräne, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, Juckreiz, Haarausfall, abnorme Müdigkeit, ADHS, Blutdruckstörungen, Autismus, Multiple Sklerose und Herzprobleme. Darüber hinaus gibt es viele weitere Beschwerden, die entweder durch das Leaky-Gut-Syndrom ausgelöst werden oder die Folge einer Störung im Darm sind.

Für eine Störung im Darm kommen folgende Ursachen vorrangig in Betracht:

- Leaky-Gut-Syndrom (LGS) (siehe >)
- Störungen der Mikrobiota (siehe >)
- Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln (Intoleranzen) (siehe >)
- Darnpilze (siehe >)

## SAUERKRAUT – WUNDERKRAUT

Um die Heilkräfte des Sauerkrauts wussten vor 10 000 Jahren schon die Chinesen und sie verabreichten es den Arbeitern, die die chinesische Mauer bauten. Im 15. Jahrhundert, als viele Seefahrer aufgrund eines Mangels an Vitamin C an der Krankheit Skorbut erkrankten, mussten alle Schiffe einige Fässer Sauerkraut mit sich führen - der milchsauer vergorene Kohl ist in der Lake problemlos über einen längeren Zeitraum haltbar und ein guter Vitamin-C-Lieferant. In Europa gelten die Deutschen als das Volk des sauren Krauts, vielleicht haben sie es wieder salonfähig gemacht. Doch Sauerkraut (aber nur unerhitztes!) enthält nicht nur viel Vitamin C, sondern vor allem auch wertvolle Laktobazillen, die dabei helfen, das Darmmikrobiom zu regenerieren.

Durch die Vergärung des Weißkohls bildet sich außerdem Cholin. Cholin wirkt auf die Blutbildung ein und wurde früher in England in Kliniken bei Patienten bei Blutverlusten und zur Blutbildverbesserung eingesetzt. Darüber hinaus wirkt Cholin blutdrucksenkend und vermindert Fetteinlagerungen im Körper. Und es fördert die Darmperistaltik, also die Bewegungen des Darms. Sauerkraut enthält außerdem noch Azetylcholin - das wiederum wirkt positiv auf unser Nervensystem, besser gesagt: auf den Vagusnerv. Wird nämlich der Vagusnerv stimuliert, wird der Sympathikusnerv (Stresssymptome!) gedämpft.

Das heißt, wir werden ruhiger, gehen besser mit Stress um, der Blutdruck wird gesenkt und der Schlaf verbessert sich.

## Leaky-Gut-Syndrom (LGS)

Der Begriff »Leaky-Gut-Syndrom« setzt sich aus den englischen Wörtern »gut« = Darm und »leaky« = durchlässig, undicht zusammen (ausgesprochen liki gat). Gemeint ist damit eine undichte Darmschleimhaut oder salopp gesagt: Löcher im Darm. Diese Löcher können zu Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Allergien und Unverträglichkeiten von Lebensmitteln führen und zu vielen anderen Erkrankungen. Wer den Begriff Leaky-Gut-Syndrom geprägt hat, ist nicht eindeutig festzustellen. Tatsache ist, dass Wissenschaftler schon seit 1980 in Verbindung mit der Sprue-Erkrankung (siehe Zöliakie >) von einer durchlässigen (löchrigen) Darmschleimhaut sprechen und dies weiter erforscht haben. Später berichteten andere Wissenschaftler ebenfalls von einem durchlässigen Darm im Zusammenhang mit Diabetes (M. Secondulfo et al. 1999 in »Minerva Gastroenterol Dietol.«), Asthma (A. Benard et al. 1996 in »Journal Allergy Clin Immunol«) und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Y. Zolotarevsky et al. 2002 in »Gastroenterol«). Anfangs benutzte man für einen durchlässigen Darm noch den Begriff intestinale Permeabilitätsstörung (intestinal = zum Verdauungstrakt zählend, Permeabilität = Durchlässigkeit). Der Begriff Leaky Gut wird erst seit Anfang der 2000er-Jahre als Krankheitsbegriff verwendet.

## WIE ENTSTEHEN LÖCHER IM DARM?

Wie Sie bereits gelesen haben (siehe >), sind Dünn- und Dickdarm innen mit einer dreilagigen Schicht ausgestattet. Von innen nach außen folgen eine Schleimhaut, Schleimschicht und Darmbakteriensicht aufeinander. Diese Schichten grenzen den Darm als Barriere vom Körper ab. Die »Löcher« im Darm entstehen in der Schleimhaut. Auf dem Bild zum Verdauungssystem konnten Sie sehen, dass die Zellen wie mit einem Gürtel, den Tight Junctions, zusammengehalten werden (siehe > und >). Der Spalt zwischen den Zellen ist gerade so durchlässig, dass der Körper lebenswichtige Nährstoffe aufnehmen kann. Sind die Tight Junctions jedoch defekt, indem sie sich unkontrolliert öffnen, wird die Schleimhaut übermäßig durchlässig - es entstehen die gefürchteten Löcher. Dann besteht Gefahr, dass Stoffe über den Darm in den Körper gelangen, die eigentlich draußen bleiben müssen. Dazu zählen grobstoffliche Nahrungspartikel, Krankheitserreger und Giftstoffe (Umweltgifte, Bakterientoxine, Fremdeiweiße).

## WELCHE FOLGEN HABEN DIE LÖCHER?

Alle Fremdstoffe, die die Darmschleimhaut durchdringen, führen zu ganz normalen Abwehrreaktionen. Der Körper wehrt sich gegen diese Stoffe mit

Entzündungen.

Sie sind Teil des Abwehrkampfes. Zusätzlich kann es durch die Bildung von Antikörpern gegen die aufgenommenen Fremdstoffe zu allergischen Symptomen kommen, die sowohl im Darm, in der Lunge als auch auf der Haut auftreten können.

Die erwähnten Entzündungsreaktionen sind allerdings nicht nur die Folge des Leaky-Gut-Syndroms, sondern sie können ebenso Auslöser für diese Krankheit sein, da sie die Barrierefunktion im Darm verschlechtern.

# WENN SICH DER BAUCH BLÄHT

*Häufige Gasbildung im Darm zeigt an, dass dort etwas nicht stimmt.*

Zu den Darmgasen zählen Blähungen und Winde (siehe >). Beim Gesunden entstehen normalerweise weniger als 200 Milliliter Darmgase pro Tag im Magen-Darm-Trakt. Die Menge schwankt jedoch je nach aufgenommener Nahrung und kann bis auf zwei Liter ansteigen. Ballaststoffreiche Nahrung, die im Dickdarm bakteriell abgebaut wird, steigert die Menge der Darmgase. So kann ein Bohnengericht den Gasausstoß verzehnfachen. Auch »verschluckte Luft« bei Schnellessern, die größtenteils durch Aufstoßen wieder aus dem Magen entweicht, kann über den Darm abgehen. Darmgase enthalten Stickstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan - diese Stoffe sind geruchlos. Den unangenehmen Geruch rufen Spuren flüchtiger bakterieller Eiweißbauprodukte wie Indol, Skatol, Ammoniak oder Schwefelwasserstoff hervor. Die Gase können die Darmmikrobiota empfindlich verletzen, Ammoniak kann sogar zu einem chronischen Entzündungsgeschehen im Darm führen. Muss permanent Ammoniak entgiftet werden, kann das zu Kopfschmerzen führen, außerdem verbraucht der Körper viel Energie (ATP).

## DAS ANO-DARMPESSAR

Bereits im Jahr 1918 erkannte der Stuttgarter Kaufmann Richard Kirchhoff, dass viele Krankheiten durch Gase im Darm entstehen. Er bezog sich auf den russischen Nobelpreisträger Metschnikow (»Der Tod sitzt im Darm«), der schrieb, dass bei einer einigermaßen guten Darmfunktion keine Krankheit entstehen kann. Kirchhoffs Fazit: Blähungen müssen verhütet werden, damit der kranke Darm heilen kann. Dadurch verschwinden Verstopfung und Gelenkbeschwerden, die Leber wird durch Reduzieren von Bakteriengiften entlastet, die Darmtätigkeit wird aktiviert und Kopfschmerzen werden reduziert. Ebenso verschwinden viele andere durch Darmgifte ausgelöste Beschwerden - zum Beispiel Ein- und Durchschlafstörungen. Daher entwickelte Kirchhoff ein Darmröhrchen, das Ano-Darmpessar. Es wird über Nacht im After getragen und wirkt als Ventil: Sobald Gase entstehen, werden sie geräuschlos nach außen freigesetzt. Vor der morgendlichen Stuhlentleerung wird es herausgenommen und gereinigt. Das Darmpessar ist über das Internet erhältlich und kostet ca. 20 Euro.