

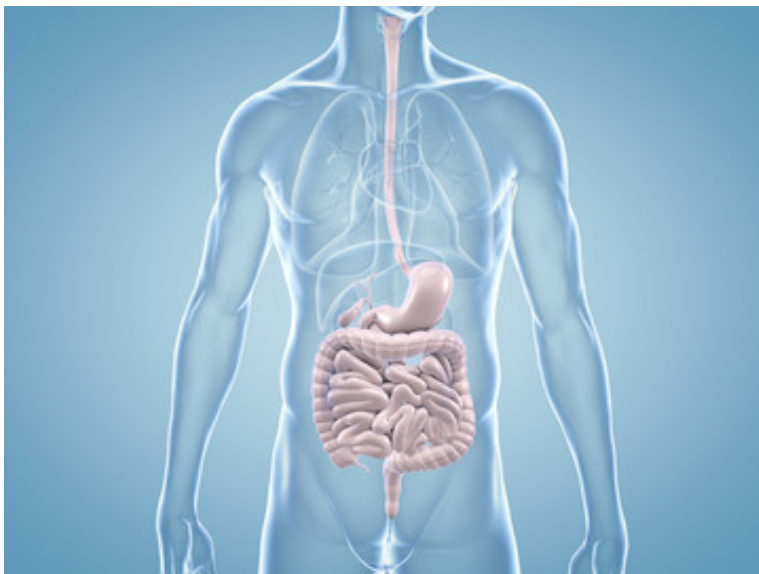


Magenbeschwerden und Darmbeschwerden

Seit Jahren ist eine deutliche Zunahme von **Magenbeschwerden** und **Darmbeschwerden** in der Bevölkerung zu verzeichnen.

Verdauungsstörungen wie **Sodbrennen, Magenschmerzen, Blähungen, Verstopfungen** oder aber bereits seit Jahren bestehende breiige Stuhlgänge bis hin zu **chronischen Durchfällen**, gehören zu den am häufigsten geäußerten Symptomen meiner Patienten.

Gerne werden diese Beschwerden bagatellisiert, als Reizdarmsyndrom abgetan und nicht als wirkliche Erkrankung angesehen. Rasch wird ein Säureblocker eingenommen, ein Abführmittel oder etwas gegen Durchfall ohne, dass die Ursachen behandelt werden oder die Folgen chronischer schlechter Verdauung bedacht werden.



Doch bereits häufige **Blähungen** können schon ein Zeichen für ernst zu nehmende **Verdauungsstörungen** sein, weisen sie doch darauf hin, dass möglicherweise unsere **Darmflora** gestört ist und als Folge, das Immunsystem geschwächt wird. Wiederkehrende Blähungen sind aber auch häufig ein Zeichen dafür, dass **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** und Mikroentzündungen der Darmschleimhaut bestehen können. Mikroentzündungen und

Darmflorastörungen sind in der Coloskopie (Darmspiegelung) nicht sichtbar, so dass ein Patient mit einem unauffälligen Befund bei einer Darmspiegelung nicht immer davon ausgehen kann, dass sein Darm völlig gesund ist. In der Regel gesellen sich im Laufe der Zeit zu den **Blähungen**, Probleme mit dem Stuhlgang, wie **Verstopfung, Durchfall** oder **Bauchkrämpfe** hinzu. Am Ende der chronischen Verdauungsstörungen steht dann häufig eine reduzierte Aufnahme von wichtigen Nährstoffen aus dem Darm: Der Beginn von Erschöpfung, Konzentrationsstörungen oder nachlassender körperlicher Leistungskraft.

Interessant zu wissen:

Dauergestresste und **Leistungssportler** haben das gleiche Problem: die Durchblutung von Magen und Darm ist reduziert und als Folge werden Verdauung und Darmflora gestört, teilweise entsteht dadurch im weiteren Verlauf sogar eine Entzündung am Verdauungstrakt. Ca. 61% der Sportler haben in der Phase des Intensivtrainings und Wettkampfs Magen-Darm-Beschwerden



aufgrund einer Dysbiose (**Störung der Darmflora**), ebenso der Gestresste im Alltagskampf. Ein österreichisches Forschungsinstitut konnte nachweisen, dass betroffene Spitzensportler nach einer **Darmsanierung** nicht nur beschwerdefrei wurden, sondern auch ihre Leistungen signifikant steigern konnten. Auch der Dauergestresste profitiert von diesem Therapieansatz in gleicher Weise, denn letztendlich ist der zugrunde liegende Krankheitsmechanismus identisch: eine dauerhafte Erhöhung von Stresshormonen im Körper!

Im Gegensatz zur Schulmedizin hat traditionelle chinesische Medizin (**TCM**) die umfassende Rolle, die der Verdauungsapparat für unser gesamtes Wohlbefinden hat, bereits seit über 1000 Jahren erkannt. Auch die Wechselwirkungen zwischen **Darmgesundheit** und gesunder **Psyche** sind aus Sicht der TCM keine neue Erkenntnis. Für die TCM ist der Verdauungsapparat die entscheidende Schaltstelle, wenn es um die Energieversorgung des Körpers geht, die darauf fußt, dass die notwendige Versorgung unserer Organe und des Gehirns mit den benötigten Nährstoffen funktioniert. Weil der Verdauungstrakt eine derart zentrale Rolle in unserem Körper spielt, wird er von der TCM die "Mitte" genannt. Die "Mitte", von der die Existenz unseres Körpers letztendlich abhängt. Die **Chinesische Diätetik** erweist sich zur Stützung des geschwächten Verdauungsapparat nach meiner Erfahrung immer wieder als sehr wirkungsvoll.

Die westliche Medizin bestätigt durch Studien mittlerweile auch andere Erkenntnisse der TCM, wie zum Beispiel den Zusammenhang zwischen Verdauungsstörungen ("Mittlenstörung") und verschiedenen psychischen Beschwerden, wie zum Beispiel **depressiven Verstimmungen, Angststörung, innere Unruhe, Schlafstörungen**. Wussten Sie schon, dass im Darm und im Hirn die gleichen Neurotransmitter produziert werden und, dass es die Aufgabe des Darms ist, unser Hirn mit diesen Stoffen mitzuversorgen? So erklärt sich, warum eine Störung des Darms auch zu psychischen Problemen führen kann und eine **Darmsanierung** somit einen wichtigen therapeutischen Ansatz bietet.

Welche Ursachen können anhaltende Verdauungsstörungen haben?

Am Anfang stehen häufig **Stress** und eine **Ernährung**, die das Verdauungssystem überfordert und zu anhaltenden Verdauungsstörungen führt. Aber auch häufige Antibiotikagaben haben oft eine anhaltende Veränderung des Verdauungssystems zur Folge.

Im **Stress** wird das Verdauungssystem deaktiviert. Stress war in der Steinzeit ein Überlebensmechanismus: Stresshormone wurden ausgeschüttet, damit wir bei einem Angriff schneller laufen und reagieren konnten. Verdauung machte in dieser Situation wenig Sinn und wurde durch die Stresshormone „stillgelegt“. Da ist es klar, dass bei Dauerstress die Verdauung nur schlecht funktioniert. Stresshormone setzen im Darm aber auch entzündungsfördernde Stoffe frei, die am Dünndarm häufig für eine Darmschleimhautentzündung sorgen, die dann die Nährstoffaufnahme deutlich verschlechtert.



Die häufigste Antwort, meiner Patienten auf die Frage, wie sich ernähren, lautet: „Ganz normal.“ Und normal bedeutet in der Regel, das, was heute aus Zeitmangel üblicherweise auch vom eigenen Umfeld konsumiert wird. Leider findet Ihr Darm eine Ernährung, die morgens, mittags und abends aus Brot, Käse, Wurst, Obst und Joghurt besteht, ganz und gar nicht normal.

Unsere **Ernährung** beinhaltet häufig nicht mehr das, was unser Verdauungssystem gut verarbeiten kann und unser Körper für den Erhalt seiner Gesundheit und genügend Energie benötigt. Eine Überlastung des Verdauungssystems ist daher weit verbreitet und die Unkenntnis über die weitreichenden Folgen sind groß. Es wird viel gegessen, aber unser Körper ist trotzdem unterversorgt. Natürlich nicht mit Kalorien, aber mit **Mikronährstoffen**, die unsere Zellen seit Tausenden von Jahren genetisch bedingt benötigen, um ihre Aufgaben in unserem Körper durchführen zu können. Am Ende wird häufig das Wenige an **Mikronährstoffen**, das wir zu uns nehmen, durch unser geschwächtes Verdauungssystem auch noch schlecht aufgenommen - der Beginn eines chronischen Mangels an gesund erhaltenden Vitalstoffen.

Dass **Antibiotika** in Deutschland zu häufig verschrieben werden, hat mittlerweile jeder aus Presseberichten erfahren können. Wenig bekannt sind die oft nachhaltigen Folgen für den Verdauungstrakt, insbesondere für die Darmflora. Eine **Darmsanierung** nach Antibiotika findet leider nur selten statt und so kann es zu anhaltenden Verdauungsbeschwerden kommen. Diskutiert wird in der medizinischen Fachwelt auch bereits, ob häufige Antibiotikagaben nicht auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) auslösen können.

Bei **Magenbeschwerden** steht häufig das Problem von zu viel oder zu wenig Magensäure im Vordergrund und/oder der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre durch mangelhafte Funktion der Muskulatur am Mageneingang. Häufig besteht auch ein Problem durch erhöhte Ausschüttung von **Histamin**, z. B. durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Zu viel Histamin kann die Menge an Magensäure erhöhen. Auch Magenschmerzen bei innerer Anspannung oder eine Infektion mit *Helicobacter pylorii* sind Ursachen für anhaltende Beschwerden.

Diagnostik und Therapie von Magen-Darm-Beschwerden

Nachdem im Rahmen einer **ausführlichen Befragung** die möglichen Ursache für Ihre



Beschwerden eingegrenzt wurden, sichern **gezielte Laboranalysen durch Stuhltest und Blutuntersuchung sowie eine körperliche Untersuchung** die Diagnose ab. Davon unabhängig können schulmedizinische Untersuchungen wie Magen- und Darmspiegelungen notwendig sein.

Die **Therapie und Diagnostik** orientiert sich dann an den individuellen Ursachen:

- **Darmsanierung** (Reinigung, Ausleitung von Darmgiften, Aufbau der gesunden Darmflora)
- Regulative Therapie der Magensäureproduktion
- Regulative Therapie bei **Histaminintoleranz**
- Antientzündliche **Mikronährstofftherapie** zur Regeneration der Darmschleimhaut
- Ernährungsberatung auf der Basis der **chinesischen Diätetik** und neuester Erkenntnisse westlicher Ernährungsforschung
- Bluttest auf **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, ggf. Auslassdiät bei positivem Ergebnis
- Akupunktur zur Stützung des Magen-Darmtraktes

Bitte beachten Sie:

Die hier aufgeführten Informationen dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht versprochen werden. Dies ist bei allen medizinischen Behandlungen so, unabhängig, ob diese eine klassische schulmedizinische oder eine alternativmedizinische Behandlung ist.

Gerne informieren wir Sie persönlich genauer über unser Angebot. Bitte sprechen Sie uns an.