



Darmsanierung

Der gesunde Darm als Schlüssel zur Gesundheit

Wie entscheidend der Darm für unsere körperliche Vitalität und unser Immunsystem ist, wurde in der westlichen Medizin lange Zeit unterschätzt. Erst in den letzten Jahren ist durch neue Forschungsergebnisse ein wachsendes Bewusstsein dafür entstanden, welchen großen Stellenwert der Darm für unsere psychische und physische Gesundheit besitzt.

Länger anhaltende Verdauungsbeschwerden durch eine Störung der Darmgesundheit nehmen in der Bevölkerung deutlich zu und sind für viele Menschen zu einem quälenden Dauerproblem geworden.

Hilfe bietet da häufig eine konsequente Sanierung des Darms, die sehr komplex sein kann und auf die Ursachen der Verdauungsstörung ausgerichtet ist.

Diagnostik

Am Anfang der Diagnostik stehen die ausführliche Anamnese, um die Entstehungsgeschichte der Verdauungsstörung zu analysieren sowie eine körperliche Untersuchung der Bauchorgane und die Zungendiagnostik.

Die moderne Stuhl Diagnostik bietet mit den heutigen Untersuchungsmethoden ein großes Spektrum an neuen Laborparametern, um den Ursachen der Verdauungsstörungen auf die Spur zu kommen. Hierdurch lassen sich Störungen der Darmflora, Mikroentzündung der Darmschleimhaut (in der Darmspiegelung nicht sichtbar), Histaminintoleranz und sogar Bakterien (sogenannte Firmicuten) nachweisen, die bei Übergewicht eine Rolle spielen. Häufig spielen bei chronischen Verdauungsstörungen auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine große Rolle.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die sich nur am Darm auswirken, lassen sich durch Bluttests nachweisen.

Die Bedeutung der Darmflora

Ein gesunder Darm setzt eine gesunde Darmflora voraus, die aus über 400 verschiedenen Bakterienarten besteht. Die Darmflora schützt unsere Darmschleimhaut, die die Größe eines Fußballfeldes hat!

Die Darmflora nimmt aber auch direkten Einfluss auf unser Immunsystem, denn der Darm ist das wichtigste Immunorgan unserer Körpers. Ca. 80% unseres Abwehrsystems liegen am Darm!

Wichtigste Funktion der Darmflora: Die Darmflora ist von entscheidender Bedeutung für eine funktionierende Verdauung und Verwertung der Nahrung, damit der Darm die wichtigen Nährstoffe



auch aufnehmen kann. Auch für die Synthese von Vitaminen wie Folsäure und Biotin sind Darmbakterien verantwortlich. Sogar für eine ausreichende Synthese von Hirnbotschaften, wie z.B. das „Glückshormon“ Serotonin, ist die gesunde Darmflora Voraussetzung, wie neuere Studien belegen!

Ist also die Darmflora gestört, so gibt es eine Reihe von Folgeerkrankungen, die sich mit den Symptomen der Traditionellen Chinesischen Medizin decken. Daher haben insbesondere auch die Ernährungsempfehlungen der Chinesischen Medizin, die chinesische Diätetik, eine hohe Relevanz in der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erkannte bereits vor über 1000 Jahren, welche zentrale Bedeutung dem Verdauungssystem für die Gesundheit unseres Körpers zukommt und es daher „Die Mitte“ genannt, das Zentrum, das alle anderen Körpersysteme mit der notwendigen Energie versorgt. Die „Mitte“ wurde dem Element Erde (Energiefarbe gelb) zugeordnet, denn die Erde ist es, die unseren Körper mit den lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Eine Störung der „Mitte“, also der Verdauung, hat daher nach der TCM, elementare Folgen für alle Körpersysteme.

Die Symptome einer chronisch gestörten Verdauung...

beschränken sich zunächst nur auf den Verdauungstrakt.

- Anhaltende Verstopfung, breiiger Stuhl oder Durchfälle
- aufgeblähter Bauch verursacht durch ständige, quälende Blähungen
- Bauchkrämpfe
- Sodbrennen
- Appetitlosigkeit am Morgen
- wenig Durst

Im Verlauf kommen dann weitere Beschwerden hinzu, die der Patient oftmals gar nicht mit seinen Verdauungsproblemen in Zusammenhang bringt. Doch die Folgen der chronischen Verdauungsstörung haben weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Warum? Weil chronische Erkrankungen des Verdauungssystems auf Dauer zu einer schleichenden Unterversorgung mit Nährstoffen führen, die Organe, Muskel, Nerven, das Immunsystem etc. für ihre Funktionsfähigkeit brauchen. Sekundäre Beschwerden bei länger anhaltenden Verdauungsstörungen können sein:

- anhaltende Müdigkeit
- Energiemangel
- Konzentrationsstörungen
- Neigung zu Übergewicht/Untergewicht
- Ödeme (Schwellungen der Füße, Beine, Arme etc.)
- Schweregefühl des Körpers



- Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen
- Stirnkopfschmerz
- Benommenheit
- Neigung zu Depressionen
- Blässe
- Störung des Immunsystems
- erhöhte Infektanfälligkeit, Schleimbildung in den Atemwegen, Heuschnupfen, Asthma
- Hauterkrankungen (Entzündungen aller Art)
- Überforderung des Entgiftungssystems bzw. der Leber mit typischem Nacken-Kopfschmerz

Therapie des gestörten Verdauungsapparates

Die Darmsanierung ist kein starres Therapieschema. Tatsächlich ist es für den Therapieerfolg entscheidend, die Ursachen für die anhaltenden Beschwerden zu diagnostizieren. Erst dann kann eine effektive Therapie beginnen. Das heißt, vorherige Untersuchungen sind unumgänglich.

Zu den Therapieoptionen gehören:

- Reinigung des Darms von Ablagerungen, die die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen behindert
- Aufbau der Darmflora durch Probiotika und Präbiotika
- Orthomolekulare Therapie der Mikroentzündung des Darms
- Enzymtherapie bei Bauchspeicheldrüsenunterfunktion
- bei Histaminintoleranz: Verbesserung des Histaminabbaus durch Mikronährstofftherapie
- Ernährungsberatung auf der Basis der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Auslassdiät bei Nachweis von Nahrungsmittelintoleranzen
- Förderung des Gallenflusses

Wussten Sie schon, dass 80% Ihrer verfügbaren Körperenergie für die Verdauungsarbeit verbraucht wird? Schwer verdauliche, ungesunde Nahrung erhöht diesen Energiebedarf zusätzlich und so bleibt für Ihre anderen Körperfunktionen weniger Energie übrig, insbesondere für Gehirn und Muskulatur! Und das spüren Sie: Anfangs nur nach dem Essen, später, wenn bereits eine Schädigung der Darmschleimhaut besteht, häufig den ganzen Tag!

"Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung", Hippokrates, altgriechischer Philisoph und Arzt, 460 v. Chr.



Dr. med. Stefanie Mund
Praxis für Individualmedizin

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 naturheilkundliche Behandlung ist.

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