

WIE GESUND IST IHR DARM?

TEIL 1

Wie sieht es aus im Darm? Gibt es noch jemanden, der ganz gesund ist? In alten Zeiten hatte der chinesische Kaiser seinen eigenen Stab an Medizinern. An sich nichts Ungewöhnliches, doch neben Zunge und Puls gab ihnen auch die Stuhlbeschaffenheit Auskunft über die Befindlichkeit des Kaisers. Jede kleine Abweichung vom „Ideal“ wurde umgehend behandelt – mit Heilkräutern und ausgleichender Ernährung. Heute völlig undenkbar, da wir meist erst an die Gesundheit denken, wenn sie dahin ist. Dann werden Medikamente verordnet – mit möglicherweise schlimmeren Folgen für den Darm als Sie bisher wussten.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Naturheiltherapeut Mag. Robert Haas*

Wie sieht idealerweise aus, was so schnell und kaum beachtet im Kanal verschwindet?

Der Stuhl sollte gut geformt sein, geruchlos, gelbbraun, bei Fleischkonsum auch dunkler. Er ist mit einer leichten, kaum sichtbaren Schleimschicht bedeckt, die die Verwendung von Toilettenpapier überflüssig macht. Die Menge beträgt ca. 200 bis 250 g, bei Vegetariern auch mehr. Seine Konsistenz kann leicht variieren, doch nicht stark abweichen wie dünnflüssig sein, breiig oder klebrig, denn das sind schon Anzeichen für Verdauungsstörungen, denen man nachgehen sollte. Am häufigsten sind Gärung oder Fäulnis oder zu viel Fett im Stuhl – alles kein Grund zur Sorge, aber sehr wohl zum Handeln. Im Kasten sehen Sie, welche Ursachen die Abweichungen haben können.

LÄSTIGER BLÄHBAUCH UND VIELE URSACHEN

Sie sind die unliebsamen Begleiter von Verdauungsproblemen: Ständige Blähungen und ein dadurch gewölbter Bauch – das sind die Folgen von Gasbildung im Darm. Verdauungsgase werden normalerweise vom Organismus absorbiert und sind harmlos. Nehmen sie überhand, können sie jedoch die Darmflora schädigen und die Leber und

Nieren belasten, sogar Herzprobleme verursachen. Abgesehen davon, sieht man „dicker“ aus, als man eigentlich ist und man übersäuert total.

Um einen Blähbauch zu reduzieren, ist zunächst einmal darauf zu achten, dass die Voraussetzungen für eine gute Verdauung stimmen. Richtiges Kauen, Magensäure, Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse, der Galle und des Dünndarms sorgen dafür, dass die Verdauung optimal funktioniert, die Nahrung also möglichst gut aufgeschlossen wird. Über schwache Magensäure als Ursache für Magen- und Darmbeschwerden über 40-jähriger haben wir bereits in LEBE 3/2019 ausführlich berichtet. Zuwenig Magensäure erzeugt dieselben Reflux-Symptome wie zu viel Magensäure und wird oft falsch behandelt. Anregend/Ausgleichend auf die Magen-

säure wirken Bitterstoffe wie Löwenzahnwurzelextrakt, Tausendguldenkraut – beide sind auch bei Verstopfung günstig, wirken entblähend und entlasten die Leber – und Ingwer, von dem die Inder sagen, dass er überhaupt „das Verdauungsfeuer“ ordentlich anheizt. Man bekommt diese Natursubstanzen auch als Kapseln, was die regelmäßige Anwendung einfacher und auch angenehmer macht und kann das individuell Passendste eventuell durch einen energetischen Test ermitteln. Oder man probiert aus, womit man sich besser fühlt.

ENZYME UND VITALPILZE

Über Bauchspeichelenzyme werden wir im nächsten LEBE 1/2020 ausführlich berichten. Nur soviel hier: Lipasen helfen bei der Verdauung von Fett, Amylasen von Kohlenhydraten, Proteasen von Eiweiß, Laktase von Milchzucker (Laktose). Oben beschriebene, mit Blähungen verbundene, Gärungs-, Fäulnis- oder Fettstühle können aus mangelhafter Enzymbildung der Bauchspeicheldrüse entstehen, daher kann (kurzzeitige, bis zu achtwöchige) Enzymeinnahme die Verdauungssituation grundlegend verbessern. Langfristig eingenommen, würde die Bauchspeicheldrüse ihre Enzymproduktion einstellen.

Vitalpilze wie der *Hericium* oder der *Chaga* kommen hier ebenso in Frage, wobei sie positiv auf die Enzymbildung, die Darmflora, die Magen- und Darmschleimhaut, die gesamte Verdauung, die Leber und gleichzeitig gegen krankmachende Keime vom



Helicobacter pylori bis hin zu anaeroben Krankheitskeimen, Pilzen und Parasiten wirken können. Mit einem einzigen, aber individuell idealen Vitalpilz kann man gleich mehrere andere Präparate ersetzen!

WIE KOMMT ES ZU FALSCHEN KEIMEN IM DARM?

Blähungen können die Folge einer gestörten Darmflora (Darmdysbiose) sein, beeinträchtigen – vice versa – aber auch die Darmflora. Von einer Darmdysbiose spricht man, wenn eine Fehlbesiedelung des Darms vorliegt und krankmachende Keime, Pilze oder Parasiten das Terrain der gesunden Darmflora überwuchern und durch ihre Giftabsonderungen neben dem gesamten Darm auch noch die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren schwächen.

Ganz oben auf der Hitliste der schädlichen Einflüsse auf die Darmflora stehen Antibiotika, Medikamente (vor allem „Magenschutz“), Stress, falsche Ernährung (Schweinefleisch) und zu schnelles Essen. Stress spielt insofern eine Rolle, als die Verdauung zu schnell vor sich geht oder aber im Gegenteil blockiert und damit verlangsamt wird. Von zentraler Bedeutung ist auch eine angepasste Ernährung, die Rücksicht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien wie auf Weizen oder überhaupt auf Gluten (das Eiweiß von Getreide), Milchzucker (Laktose) oder Milcheiweiß, diverse Zucker und Süßstoffe, Hühnereiweiß, Fruktose oder Histamin nehmen, da auch dadurch der Darm

geschädigt wird. Ebenso sind viele industriell verarbeitete und somit denaturierte Nahrungsmittel plus Zusatzstoffe oft problematisch (Fertignahrung, Fast food).

ANTIBIOTIKA ZERSTÖREN DIE DARMFLORA

Nahezu alle Antibiotika greifen nicht nur Krankheitserreger an, sondern auch die „gu-

> WAS DER STUHL VERRÄT

Gärungsstuhl: Große Stuhlmenge, schwimmt eventuell auf Wasser und kann, muss aber nicht, scharf riechen. Entsteht bei Schädigung der Darmenzymstruktur, wenn lang oder mittelkettige Kohlenhydrate (Getreide, Mais, Reis etc.) von Bakterien im Dünn- und Dickdarm fehlverdaut werden. Tritt auch bei zu schneller Passage der Nahrung durch den Dünndarm, vor allem aber bei geringer Bildung des Enzyms Amylase infolge Bauchspeicheldrüsenschwäche auf. Die Beschwerden reichen von keinen Beschwerden bis leichtem Blähbauch bis hin zu dauerndem Blähbauch (um den Nabel). Auch Aufstoßen bei leicht breiigem Stuhl bis hin zu Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, heftigem Aufstoßen und schmerzhaften Blähungen sind möglich. Dadurch kommt es zum Gärungsmilieu.

Fäulnisstuhl: Fauliger Geruch, eher dünn, dunkelbraun. Kein dauernd aufgetriebener Bauch, Winde gehen leichter weg, riechen aber im fortgeschrittenen Stadium nach Fäulnis. Entsteht bei Schädigung der Darmenzymstruktur, wenn tierisches Eiweiß nicht richtig verdaut werden kann oder auch bei geringer Bildung des Enzyms Protease infolge Bauchspeicheldrüsenschwäche. Dadurch kommt es zu Darmfehlbesiedelung mit Fäulnisbakterien.

Fettstuhl: Lehmartiger, klebriger und glänzender Stuhl mit einem scharfen Geruch. Er entsteht, wenn Fett nicht vollständig verdaut wird, bei Mangel am Bauchspeichelenzym Lipase oder wenn die Gallensäureproduktion behindert oder geschwächt ist.

Weiteres: Eitrig-jauchig riechender Stuhl kommt bei Divertikulitis vor, wenn sich Darmausstülpungen – Divertikel – entzünden und eitern oder bei Parasiten oder Abszessen. Vor allem kommt es im linken Darmabschnitt zu Schmerzen. Weißer bis grauer Stuhl, schlecht geformt, kommt vor, wenn der Gallengang verschlossen ist (etwa durch Gallensteine) und keine Galle mehr in den Darm kommt und der Stuhl seine Farbe verliert. Ganz schwarzer, klebriger Stuhl kommt bei Blutungen im oberen Verdauungstrakt vor. Das Blut ist nicht rot, weil es noch in den unteren Darmabschnitten verdaut wird. Rötlicher Stuhl entsteht bei Blutungen im Dickdarm oder Enddarm, etwa auch bei schweren Durchfällen oder Hämorrhoiden.

ten“ Darmbakterien, die die gesunde Balance im Darm halten, indem sie für den richtigen – sauren – pH-Wert sorgen und ein für krankmachende Keime, Pilze und Parasiten ungeeignetes Milieu schaffen. Nimmt die gesunde Bakterienflora durch Antibiotika ab, nutzen pathogene Keime gern die Chance auf Ansiedelung noch bevor sich die Darmflora regenerieren konnte. Daher ist es so wichtig, vor/bei/nach Antibiotika-Einnahme ein geeignetes



Probiotikum einzunehmen, das den richtigen pH-Wert und damit das Milieu aufrechterhält oder wiederherstellt. Das leistet etwa der *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 (etwa in *Lactobac Darmbakterien* enthalten) mit Bravour, wie Studien eindrucksvoll zeigen.

25 PROZENT DER MEDIKAMENTE HABEN ANTIBIOTISCHE WIRKUNG

Aber die Antibiotika sind nur die Spitze vom Eisberg! Was Sie vielleicht nicht wissen, ja nicht einmal die Pharmafirmen wussten, bis 2018 im Wissenschaftsmagazin NATURE eine Studie des European Molecular Biology Laboratory in Heidelberg, einer der renommiertesten Forschungseinrichtungen weltweit, erschien:

250 von 923 untersuchten Medikamenten-Wirkstoffen haben antibiotische Wirkung auf einen oder mehrere Bakterienstämme im Darm. Sie stören erheblich das empfindliche Ökosystem im Darm, mit Konsequenzen auf die Gesundheit im gesamten Körper. Und es sind noch nicht einmal alle Wirkstoffe untersucht. Außerdem können von 1000 Stämmen des Darms nur ca. 100 gezüchtet und somit getestet werden.

Schädigend auf die Darmflora wirken etwa manche Schmerzmittel oder das Diabetes-Mittel Metformin. Unter den Spitzenreitern ist auch das Gichtmedikament Benzbromaron, das auf 26 Bakterienstämme antibiotisch wirkt, das Krebsmedikament Doxorubicin (auf 19 Stämme), das Bluthochdruckmittel Felodipin (auf 17 Stämme), das Krebsmittel Tamoxifen (auf 16 Stämme), das Antihistaminikum Loratadin (auf 15 Stämme), die Antibaby-Pille Estradiol (auf 11 Stämme), das Herzrhythmusmedikament Amiodaron (auf 10 Stämme), das Parkinson-Mittel Entacapon (auf 10 Stämme), der Säureblocker Omeprazol (auf 7 Stämme), das Bluthochdruckmittel Telmisartan (auf 4 Stämme), der Cholesterinsenker Simvastatin (auf 3 Stämme). Psychopharmaka hatten besonders auffällige antibiotische Effekte. (Quelle: ernährungsmedizin.blog „Hunderte Medikamente schädigen Darmbakterien“). Das ist besonders bedenklich, da doch in der gesunden Darmflora Serotonin, das Wohlfühlhormon und Hauptfaktor für die gute Stimmung, erzeugt werden muss!

DIE GESTÖRTE DARMFLORA UND IHRE FOLGEN

Eine gestörte Darmflora hat weitreichende Folgen auf die Gesundheit, etwa für das Immunsystem, das zu 80 Prozent im Darm assoziiert ist, dort trainiert wird. Auch die Verwertung der Nahrung verschlechtert



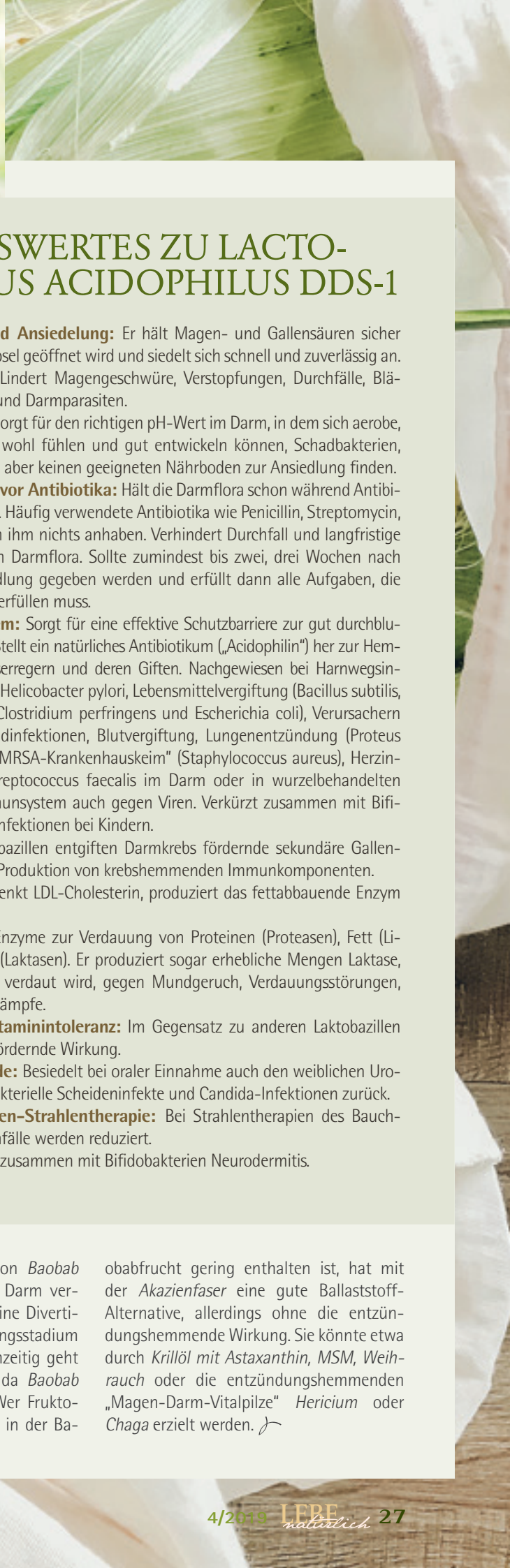
sich, wodurch es zu Nährstoffverlusten und diversen Mängeln kommen kann. Autoimmunerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere chronische Erkrankungen werden begünstigt und die Leber kann überfordert werden, wenn sie ständig mit Giften aus dem Darm konfrontiert ist. Wer Medikamente genommen hat oder nimmt, sollte also prinzipiell an die Möglichkeit einer Schädigung der Darmflora denken und zumindest begleitende Maßnahmen zum Schutz der Darmflora ergreifen bzw. in regelmäßigen Abständen an eine Darmsanierung denken!

WAS TUN BEI GÄRUNG ODER FÄULNIS?

Im Zuge einer Darmsanierung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle und hier sollte der Darm je nach Schwäche entlastet werden. Bei Gärungsmilieu sollte man Kohlenhydrate und Rohes stark reduzieren, da sie im Moment nahezu unverdaulich sind bzw. Blähungen auslösen. Bei Fäulnisstuhl tierische Eiweiße meiden, da sie ebenfalls gerade unverdaulich sind und nur zur Verschlimmerung beitragen. Gärungs- und Fäulnisbakterien kann man durch geeignete Darmbakterien in Schach halten, wie etwa mit dem schon genannten *Lactobacillus acidophilus* DDS-1, einem gut erforschten Stamm, der auch Proteasen, Lipasen und Laktase bildet zur besseren Verdauung von Eiweiß, Fett und Laktose. Ebenfalls günstig bei Fäulnis: *Papayablatt* als Tee oder Kapseln. Bei Problemen mit der Fettverdauung unterstützt der *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 ebenfalls, auch *Curcuma* und der *Maitake* Vitalpilz sind hilfreich.

> WIE SOLL ICH ESSEN BEI DARMPROBLEMEN?

- Nicht zu spät oder nachts, nicht zu hastig essen, gut kauen
- Nicht trinken beim Essen, eine halbe Stunde vorher und bis zu zwei Stunden nach dem Essen nicht trinken
- Naturbelassenes, Biologisches, frisch Zubereitetes essen statt Fertigprodukte mit zahlreichen Zusätzen
- Einfache Gerichte aus wenigen Zutaten essen
- Alkohol, frische Backwaren, Zucker und blähende Gerichte meiden (bzw. richtig zubereiten – Hülsenfrüchte über Nacht einweichen, Kochwasser von Kohl wegschütten, mit entblähenden Gewürzen wie Kümmel würzen)
- Frische Früchte nie nach dem Essen
- Gedämpfte Früchte sind leichter verträglich
- Gegen Gasbildung: Petersilie, Sternanis, Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, Knoblauch, heißes Wasser
- *Baobab* Pulver oder *Akazienfaser* sind bekömmlicher als andere Ballaststoffe.



BLÄHUNGEN UND DIVERTIKEL

Gute Ballaststoffe wie *Baobab*, ein afrikanisches Fruchtpulver, oder *Akazienfaser*, ein afrikanisches Baumharz, sind jetzt ebenfalls besonders wichtig. Diese gut verträglichen Ballaststoffe wirken reinigend und optimieren die Darmfunktionen, schützen außerdem vor Divertikulitis. Vor allem, da ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn, Früchte etc. bei Blähungen nicht so gut vertragen werden. Ballaststoffarme Ernährung führt aber geradewegs in die Divertikel-Problematik! Sie entsteht, wenn sich „Dickdarmdivertikel“, flaschenförmige Ausstülpungen der Darmwand, bilden und durch Kotreste entzünden. Dann treten zumeist heftige Bauchschmerzen (meist linksseitig), Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Erbrechen auf und – je nach Ausmaß der Entzündung – Verstopfung oder Durchfälle und starke Blähungen, im schlimmsten Fall (10 Prozent) kommt es zu einem lebensgefährlichen Darmdurchbruch. Außerdem ist es die Vorstufe zu Darmkrebs. Die Darmflora ist bei Divertikulitis total gestört, was eine Konsequenz des Ballaststoffmangels und gleichzeitig zu viel Fleisch und Milchprodukte sein kann, da Ballaststoffe das „Futter“ für die Darmbakterien sind. Dickdarmdivertikel treten bei Naturvölkern so gut wie nie auf. Sie gelten als sogenannte „Zivilisationskrankheit“, weil sie vor allem durch ballaststoffarme Ernährung, aber auch durch Bewegungsmangel, viel rotes Fleisch, Übergewicht, manche Medikamente oder Rauchen begünstigt werden. Die Hälfte aller über 70jährigen hat Divertikel, sie können erblich mitbedingt sein. Besonders gute Erfahrungen gibt es mit

der regelmäßigen Einnahme von *Baobab Pulver*, wodurch der Druck im Darm verringert wird und so erst gar keine Divertikel entstehen bzw. sich im Anfangsstadium noch rückbilden können. Gleichzeitig geht auch die Entzündung zurück, da *Baobab* entzündungshemmend wirkt. Wer Fruktose allerdings nicht verträgt, die in der Ba-

obabfrucht gering enthalten ist, hat mit der *Akazienfaser* eine gute Ballaststoff-Alternative, allerdings ohne die entzündungshemmende Wirkung. Sie könnte etwa durch *Krillöl mit Astaxanthin*, *MSM*, *Weihrauch* oder die entzündungshemmenden „Magen-Darm-Vitalpilze“ *Hericium* oder *Chaga* erzielt werden. J

> WISSENSWERTES ZU LACTO-BACILLUS ACIDOPHILUS DDS-1

Sichere Aufnahme und Ansiedelung: Er hält Magen- und Gallensäuren sicher stand, auch wenn die Kapsel geöffnet wird und siedelt sich schnell und zuverlässig an.

Verdauungsfördernd: Lindert Magengeschwüre, Verstopfungen, Durchfälle, Blähungen, Entzündungen und Darmparasiten.

Zur Milieusanierung: Sorgt für den richtigen pH-Wert im Darm, in dem sich aerobe, gesunde Darmbakterien wohl fühlen und gut entwickeln können, Schadbakterien, Viren, Pilze und Parasiten aber keinen geeigneten Nährboden zur Ansiedlung finden.

Schützt die Darmflora vor Antibiotika: Hält die Darmflora schon während Antibiotika-Therapien aufrecht. Häufig verwendete Antibiotika wie Penicillin, Streptomycin, Aureomycin usw. können ihm nichts anhaben. Verhindert Durchfall und langfristige Folgen einer veränderten Darmflora. Sollte zumindest bis zwei, drei Wochen nach einer Antibiotika-Behandlung gegeben werden und erfüllt dann alle Aufgaben, die eine gesunde Darmflora erfüllen muss.

Stärkt das Immunsystem: Sorgt für eine effektive Schutzbarriere zur gut durchbluteten Darmschleimhaut. Stellt ein natürliches Antibiotikum („Acidophilin“) her zur Hemmung von 23 Krankheitserregern und deren Giften. Nachgewiesen bei Harnwegsinfekten, Reisedurchfällen, *Helicobacter pylori*, Lebensmittelvergiftung (*Bacillus subtilis*, *Clostridium botulinum*, *Clostridium perfringens* und *Escherichia coli*), Verursachern von Nierensteinen, Wundinfektionen, Blutvergiftung, Lungenentzündung (*Proteus mirabilis*), Salmonellen, „MRSA-Krankenhauskeim“ (*Staphylococcus aureus*), Herziinnenhautentzündung (*Streptococcus faecalis* im Darm oder in wurzelbehandelten Zähnen). Stärkt das Immunsystem auch gegen Viren. Verkürzt zusammen mit Bifidusbakterien Atemwegsinfektionen bei Kindern.

Krebshemmend: Laktobazillen entgiften Darmkrebs fördernde sekundäre Gallensäuren und erhöhen die Produktion von krebshemmenden Immunkomponenten.

Cholesterinsenkend: Senkt LDL-Cholesterin, produziert das fettabbauende Enzym Lipase.

Enzymbildend: Bildet Enzyme zur Verdauung von Proteinen (Proteasen), Fett (Lipasen) und Milchzucker (Laktasen). Er produziert sogar erhebliche Mengen Laktase, wodurch Laktose besser verdaut wird, gegen Mundgeruch, Verdauungsstörungen, Blähungen und Magenkrämpfe.

Kein Problem bei Histaminintoleranz: Im Gegensatz zu anderen Laktobazillen zeigt er keine Histamin fördernde Wirkung.

Infektionen der Scheide: Besiedelt bei oraler Einnahme auch den weiblichen Urogenitaltrakt. Er drängt bakterielle Scheideninfekte und Candida-Infektionen zurück.

Durchfall durch Becken-Strahlentherapie: Bei Strahlentherapien des Bauchraums auftretende Durchfälle werden reduziert.

Neurodermitis: Lindert zusammen mit Bifidobakterien Neurodermitis.