

Genießen – Verdauen – Ausscheiden

Eine Reise durch den Darm (Teil 1) Michael Schlimpen

Der Titel hört sich verlockend an, doch die Realität sieht häufig anders aus. In allen drei Bereichen kann es und kommt es auch oft zu Problemen, die bei vielen Betroffenen zu einem langen Leidensweg führen, weil die Problematik nicht richtig erkannt wird.

Genießen

Ein gemeinsamer Abend mit Freunden, zur Einstimmung gibt es einen Aperitif, man kocht zusammen, man isst zusammen, unterhält sich leicht und trinkt dazu einen passenden Rotwein. Am Ende gibt es noch ein leckeres Kräuterelixier, um die Verdauung in Schwung zu bringen, und am Ende hat man einen ruhigen, harmonischen Abend mit gutem Essen und Trinken genossen.

Doch wie oft findet das im Monat statt? Wie oft wird eher mit dem Handy am Ohr „schnell mal zwischendurch“ gegessen? Es gibt ganze Industrien, die auf dem schnellen Snack zwischendurch aufbauen, seien es die Hersteller von Snacks „für den Hunger zwischendurch“ oder „wenn der kleine Hunger kommt“ oder seien es die ganzen Fast-Food-Ketten.

Was sich so lapidar und plakativ anhört, kann in unserem Körper ernste Folgen haben. Unser vegetatives Nervensystem besteht aus zwei großen Anteilen – dem sympathischen und dem parasympathischen. Flott formuliert könnte man sagen, dass der Sympathikus unser „Action-Nerv“ ist, bei dessen Aktivität das Blut hauptsächlich in Gehirn und Extremitäten zur Verfügung steht, während der Parasympathikus unser „Entspannungs-Nerv“ ist, bei dem die Blutverteilung eher zugunsten der Eingeweiden ausfällt. Daher kommen auch so Sprüche unserer Eltern und Großeltern wie „Nach dem Essen soll man keinen Sport treiben“ oder auch „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ etc. Jedoch stellt man in der naturheilkundlichen Praxis z. B. mit HRV-Messungen fest, dass viele Menschen einen untertourigen Parasympathikus haben, also gar nicht erst richtig in die Entspannung gelangen und somit natürlich auch die Verdauung nur unzureichend funktioniert.



In speziellen mikrobiologischen Befunden¹ sieht man bei solchen „Schlingern“ gerne unverdaute Nahrungsbestandteile in der Stuhlprobe. Werden zu schnell zu große Mengen an Nahrung hinuntergeschlungen, können die Verdauungsenzyme nicht optimal angreifen.

Hier hilft also in der täglichen Praxis nur, so banale Dinge wie Essgewohnheiten anzusprechen. Unter welchen Rahmenbedingungen findet Essen statt? Wie viel Zeit nimmt man sich für seine Mahlzeiten? Wird bewusst gegessen? Wie oft / wie lange wird gekaut? Und was vielleicht auch noch eine interessante Frage ist: Wie viel wird beim Essen getrunken? Ich erlebe immer wieder, dass viele Patienten den ganzen Tag über nicht zum Trinken kommen, dann aber die Essenspausen nutzen, um das Defizit aufzuarbeiten, was insofern kontraproduktiv ist, als die Magensäure und später die Verdauungssäfte verdünnt und somit in ihrer Effizienz vermindert werden.

Leider ist es mit dem Genießen in unserer heutigen Zeit wirklich meist nicht weit hin – im Gegenteil. Jedes Jahr erscheinen neue Bücher über Diäten und gesunde Ernährung,

¹ Ich kooperiere in meiner Praxis mit dem ENTEROSAN-Labor in Bad Bocklett.



Michael Schlimpen

In eigener Praxis seit 2005. Er kooperiert am Nürburgring in der Eifel mit einer bundesweit anerkannten ganzheitlich orientierten Zahnarztpraxis. Neben dem guten Ruf als Diagnostikzentrum hat er sich einen Namen gemacht als Autor diverser Fachartikel sowie als Referent auf Kongressen und stand einige Jahre unter den Fittichen von Peter Germann. Neben der Praxistätigkeit ist er Lehrbeauftragter für Phytotherapie, Spagyrik und Labormedizin im Fachverband „Freie Heilpraktiker e. V.“, wo diese Themen überverbandlich angeboten werden.

Kontakt:

Gesundheitscenter Heupenmühle
D-53539 Kelberg-Zermüllen
Michael@Schlimpen.de
www.schlimpen.de

weil keiner mehr ein Gespür dafür hat, was einem selbst gut tut und was nicht. Und weil auch viele nicht mehr wissen, WIE man überhaupt richtig isst, braucht die Menschheit jetzt schon eine „Slow-Food-Bewegung“²!

Aber wir haben es geschafft, uns den Genuss noch weiter zu vermiesen. Man lese einmal das Buch von Hans-Ulrich Grimm, der, seinem Namen gerecht werdend, Horror-Märchen erzählt, was so in unserer Ernährung enthalten ist. Das Buch heißt zu Recht „Aus Teufels Topf“³, und darin beschreibt er, dass jeder Durchschnittsdeutsche im Schnitt 18 kg Zusatzstoffe in der Ernährung pro Jahr zu sich nimmt!

Hier gilt es, wieder das Ruder selbst in die Hand zu nehmen. Wir sind für unsere Ernährung selbst verantwortlich.

Ein Jammern über die schlimme Nahrungsmittelindustrie nutzt hier wenig, schließlich reguliert sich der Markt über die Nachfrage. Wer sich jahrelang der „Geiz ist geil“-Mentalität verschrieben hat, darf sich hier wieder umprogrammieren und sich bewusst machen, dass wir nach wie vor im viertreichsten Land dieses Planeten leben und wir es uns leisten können, hochwertige Lebensmittel aus biologischem Anbau zu erwerben. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang auch, dass die Laienurse an Heilpflanzenschulen, wie der Phytaro Heilpflanzenschule in Dortmund, unglaublich boomen und dass auch immer mehr Bücher über Selbstversorgung auf den Markt kommen. Es scheint so, als ob zunehmend mehr Menschen wieder Lust auf Genuss haben. Und das wäre am Ende gut!

Verdauen

„Der Tod sitzt im Darm“, hat zumindest mal ein schlauer Mann gesagt. Hippokrates, ein griechischer Arzt, der ca. 300 v. Chr. gelebt und gewirkt hat. Mal ehrlich, wenn er unsere heutigen Nahrungsmittel sehen würde, mit Überzüchtung, Massentierhaltung, Herbiziden, Pestiziden, Zusatzstoffen, und die Art und Weise, wie wir uns ernähren – er müsste sich doch mehrmals in seinem Grabe wälzen!

Nun ist es also so, dass bereits große Heilkundige seit jeher immer wieder postulieren, wie wichtig der Darm für die Gesundheit ist. Spätestens, wenn man in eine naturheilkundliche Praxis gerät, wird die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man intensiv nach seiner Verdauung interviewt wird und man eine „Darmsanierung“ vorgeschlagen bekommt. Auch die Zahl der Erkrankten spricht dafür. Wie sieht es aber mit statistischen Zahlen aus?

Wenn man das Internet durchstöbert, kann einem der Eindruck entstehen, dass es im Grunde keine großen Darmerkrankungen gäbe. Na gut, man kann Durchfall haben, man kann unter Verstopfung leiden, ja, man kann sogar chronisch-entzündliche Erkrankungen haben, ach ja, und da gibt es diesen Darmkrebs, der wohl ziemlich häufig im Senium auftritt, der einen anscheinend ganz plötzlich wie ein grippaler Infekt heimsucht. Über den Darmkrebs gibt es sogar eine Statistik, weil dieser leider immer noch eine häufige Todesursache in Deutschland ist, genau genommen ist es der zweithäufigste Krebs, der uns Deutsche ereilt.⁴ Interessiert man sich aber generell für Statis-

tiken, so wird man oft fündig auf der Seite gbe-bund.de, der Seite der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Doch wenn man nach Verdauungsorganen sucht, werden dort lediglich Karies / Zahngesundheit und Lebererkrankungen aufgelistet.

Fakt ist, dass die Verdauung ein sehr komplexes Geschehen darstellt, welches nicht umsonst gerne mit der inneren Alchemie verglichen wird.

Der Beitrag wird in CO.med fortgesetzt.



EVFK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt – Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de

Ernährung durch Kinesiologie optimieren

Verlockende Speisen wecken den Appetit – aber ist die Nahrung auch verträglich?

Folgende Symptome können Hinweise auf eine Unverträglichkeit geben: nach dem Essen tritt eine Rötung des Kopfes auf, Hitzewallungen, Pulsbeschleunigung, Stuhldrang, Durchfall, Harndrang.

In der Kinesiologie verwenden wir die Bezeichnung „Maskierte oder Kaschierte Nahrungsmittelunverträglichkeiten“, d. h. es zeigen sich nicht sofort Reaktionen des Körpers nach dem Essen.

Mit dem kinesiologischen Indikator-Muskeltest und Testampullen (bzw. die Nahrungsmittel) wird der Einfluss der Substanzen auf das Energieniveau sondiert. Negative Nahrungsmittel schalten den Indikator-Muskel ab. Inzwischen hat bei fast allen Klienten die Kuhmilch und Produkte daraus einen negativen Einfluss.

In meiner Praxis habe ich eine ganze Reihe von Zöliakie-Patienten erfasst. Der Labortest auf Glutenüberempfindlichkeit bestätigte den kinesiologischen Muskeltest. Die Patienten waren oft jahrelang mit den charakteristischen Symptomen: chronische rezidivierende Durchfälle mit Steatorrhoe, Vitamin- und Eisenmangel, Schwäche und Leistungsabfall auf der Suche nach Hilfe in der medizinischen Welt unterwegs.

Mit Kinesiologie werden verträgliche Alternativen getestet und die geschwächten Organe gezielt mit Medikamenten unterstützt.

Ingeborg L. Weber MSc

1. Vorsitzende Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.

² www.slowfood.de

³ Hans-Ulrich Grimm: Aus Teufels Topf; Droemer Knauer Verlag, 2001

⁴ www.krebsgesellschaft.de