

Genießen – Verdauen – Ausscheiden

Eine Reise durch den Darm (Teil 2) | *Michael Schlimpen*

Wie bereits im ersten Teil des Artikels (CO.med 11/2014) besprochen, kann durch falsche Essgewohnheiten, Stress, mangelndes Kauen, zu viel Flüssigkeitsaufnahme während der Mahlzeiten etc. die Verdauung bereits im Mund gestört sein.

Die nächste Station ist der Magen. Hier haben wir in der Regel ein großes Säure-Reservoir, das dazu dient, die geschluckten Speisebestandteile anzuätzen und für die Verdauung vorzubereiten. Im Alter kommt es immer wieder zu dem sogenannten hypoaziden Magen, also einer zu geringen Säurekonzentration. In diesem Falle und generell im Alter können Bitterstoffe gar nicht hoch genug gelobt werden, denn es gibt nichts Vergleichbares, was den Fluss der Verdauungssäfte so sehr wieder anfachen kann, wie verschiedene Bitterstoffpflanzen. Die Naturheilkunde bietet neben individuell rezeptierten Tees aus der Apotheke auch noch viele Fertigpräparate, die mittlerweile ein fester Bestandteil der Hausapotheke vieler Patienten sind. Mögliche Präparate wären hier: Solunat Nr. 19 als hochenergetisches, spagyrisches Komplexmittel; Gastritol Liquid, Bitterkraft und ähnliche. Aber auch die Verwendung eines Aperitifs ist sehr zu empfehlen.

Und dann sind wir auch schon im Dünndarm. Hier passiert die meiste Verdauungsarbeit. Der saure Speisebrei muss nun erst einmal durch Bicarbonat von der Bauchspeicheldrüse auf idealerweise einen pH-Wert von ca. 8 hoch gebracht werden, dann kommen die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse dazu, die die eigentliche Verdauungsarbeit leisten, und letztlich auch noch die Gallenflüssigkeit, die dazu dient, die verdauten Fette zu emulgieren und aufzunehmen.

Die Bauchspeicheldrüse ist ein recht empfindliches Organ, obwohl sie symptoma-

tisch im schulmedizinischen Sinne eher selten in Erscheinung tritt. Allerdings liegt das daran, dass seitens der Schulmedizin relativ selten die Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse im Stuhl überprüft wird. Wichtig ist hier zu wissen, dass die Bauchspeicheldrüsenwerte im Blut keinerlei Aussage über die Verdauungsleistung erlauben. Dies kann man – neben naturheilkundlichen Möglichkeiten – im Grunde genommen nur über einen Stuhlbefund in Erfahrung bringen. Die Bauchspeicheldrüse reagiert recht sensibel auf Stress, aber, wie Prof. Popp bereits in den 1990er-Jahren nachgewiesen hat, auch auf elektromagnetische Strahlungen.

Hier sind in erster Linie wieder die Essgewohnheiten anzupassen und die Bitterstoffe, die hier gute Dienste leisten, zu berücksichtigen. An Präparaten wären hier zu nennen: Solunat Nr. 19, Metaharonga und Ventacid.

Im Buch „Mikroökologie des Darmes“, an dem Dr. Andreas Rüffer, Leiter des Enterosan Labors in Bad Bocklet maßgeblich mitgeschrieben hat, liest man:

„Die exokrine Pankreasinsuffizienz [die Verdauungsschwäche der Bauchspeicheldrüse; Anm. des Verfassers] ist weiter verbreitet als gemeinhin angenommen und wird trotz vergleichsweise einfacher Diagnostik häufig erst nach einer langen Beschwerdeperiode diagnostiziert. So betrug nach einer Studie von Lankisch und Mitarbeitern das Zeitintervall zwischen Erstsymptomatik und Diagnosestellung 62 +/- 4 Monate.“

Leider nehmen auch die entzündlichen Veränderungen des Darmes immer weiter zu, was aus meiner Sicht maßgeblich an den beiden Faktoren „Stress“ und „degenerierte Nahrung“ liegt. Der Darm ist mit ca. 500 Quadratmetern (!!!) die größte Kontaktflä-



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

che zur Außenwelt und hat somit natürlich auch den meisten Kontakt mit allen möglichen guten wie auch schlechten Stoffen, die in uns hineingelangen.

Bei Entzündungen der Darmschleimhaut kann es zu einem sogenannten Leaky-Gut-Syndrom kommen, also zu Symptomen durch einen durchlässigen Darm. Dies kann von lokalen Beschwerden über Allergien, Hauterscheinungen bis hin zu Müdigkeit und erhöhter Infektanfälligkeit alle möglichen Symptome verursachen.

Auf die Wichtigkeit der diversen Darmbakterien können wir heute nicht weiter eingehen, da dieser Bereich wirklich ein mikrobiologisches Universum für sich darstellt, aber letztendlich maßgeblich darüber entscheidet, wie es uns geht. Hierüber wird der Schutz der Darmschleimhaut, das Training des Darmimmunsystems (ca. 70 % unseres gesamten Immunsystems), die Aktivität des Darmes (also der Weitertransport des Nahrungsbreis) und vieles mehr gesteuert.

Sowohl die entzündlichen Veränderungen als auch die Bakterienzusammensetzung gehören in einen guten Stuhlbefund und geben zuverlässige Aussagen über den Zustand der bakteriellen Besiedlung und der Darmschleimhaut.

Viele weitere interessante Informationen rund um den EVfK e.V. finden Sie unter:

www.kinesiologie-verband.de

Ausscheiden

Wie bereits erwähnt, wird man in Naturheilpraxen oft nach seiner Verdauung ausgefragt. Eine wichtige Frage ist: „Wie ist Ihre Stuhlfrequenz?“

Die klassische Antwort, die ich von Männern erhalte ist: „Morgens 1x nach dem Kaffee.“ Bei Frauen hört sich das eher so an: „Jaaa, also das kommt drauf an ...“ und dann folgt die individuelle Verdauungsgeschichte mit sämtlichen Modalitäten der Patientin.

Wichtig ist an dieser Stelle anzumerken, dass im Darm einiges schief laufen kann, auch wenn der Patient subjektiv nicht an Verdauungsproblemen leidet. Ich möchte nur nochmals auf den Darmkrebs verweisen, der deswegen immer noch so häufig auftritt, weil er bis zu fortgeschrittenen Stadien entweder keinerlei Probleme macht oder nur in dem Ausmaße, in dem wir diese vielleicht schon als normal abgespeichert haben.

Dennoch sind Verstopfung, Durchfälle, breiige Stühle und Wechselstühle, also Stuhlgänge in ständig wechselnder Konsistenz, an der Tagesordnung bei den Anamnesen in naturheilkundlichen Praxen.

Sollte sich zeigen, dass die Ausscheidungsprobleme mit psychischen Faktoren zusammenhängen, also wenn sie vermehrt unter Stress auftreten, oder im Urlaub, also in ungewohnten Situationen, dann sollte die Therapie sich mehr auf das vegetative Nervensystem konzentrieren. Hier könnte man mit den Schüßler-Salzen 5 und 7 agieren, aber auch beruhigende Präparate wie Solunat Nr. 14 oder Neurapas Balance einsetzen.

Findet sich eine bakterielle Fehlbesiedlung, bietet sich die Therapie mit mikrobiologischen Präparaten an, die Levedbakterien enthalten und die normale Verdauungsfunktion unterstützen. Hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Präparaten am Markt. Weiterhin sollte man auch in diesem Bereich an Bitterstoffe denken. Gerade in fortgeschrittenen Lebensphasen arbeite ich gerne mit dem Wermut-Elixier nach Hildegard von Bingen. Viele Hildegard-Präparationen sind in Wein abgekocht unter Zugabe von Honig, so dass sie lecker schmecken und gut bekömmlich sind. Hildegard empfiehlt in der Zeit von Mai bis Oktober, eine Kur mit dem Wermut-Elixier durchzu-

führen, wobei jeden zweiten bis dritten Tag morgens nüchtern ein Schnapsglas davon getrunken wird. Ich selbst habe festgestellt, dass diese Kur, täglich angewendet, keine Nachteile hat und leichter durchführbar ist.

Bei Durchfällen haben sich Medizinalhefen gut bewährt, wie z.B. Sanuzella D.

Zum Abführen sollte man neben einer Steigerung der Flüssigkeitszufuhr erst einmal mit sanften Mitteln arbeiten, bevor man zu stärkeren Methoden wie Sennesblätter oder sonstigen Laxantien greift, da diese – gerade im Dauergebrauch – oft in den Elektrolyt-haushalt eingreifen und den Darm noch träger werden lassen oder Reizungen der Schleimhaut hervorrufen können.

Sanfte Möglichkeiten der Stuhlregulierung wären hier der Flohsamen mit 3x1 Teelöffel zur Stuhlregulierung oder auch die Laktulose, ein Ballaststoffpräparat, welches einen stärker abführenden Effekt hat, ohne die klassischen Nebenwirkungen der Laxantien.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Genießen – Verdauen – Ausscheiden etwas ist, was uns nicht nur gut tut, sondern uns auch langfristig gesund und fit hält und somit wieder mehr Gewicht in unserem Leben bekommen sollte.

Wir haben gesehen, dass man der Auswahl der Lebensmittel und den Essensritualen im Grunde genommen gar nicht genug Zeit und Geld widmen kann, weil die Verdauungsprobleme meistens schon vor dem eigentlichen Verdauen beginnen.

Literaturhinweis

- (1) Beckmann, Gero; Ruffer, Andreas: *Mikroökologie des Darmes*. Schlütersche Verlag, 2000, vergriffen
 (2) Proeller, Hannes: *Therapiehandbuch der Solunate*. Verlag Erasmus Grasser, 3. Aufl., 2011

Mit einem Stuhlbefund kann man viele Probleme des Darmes, die oft auch unabhängig vom Lebensstil auftreten, dingfest machen und mit meist sanften naturheilkundlichen Maßnahmen erfolgreich therapieren.

Klassische Indikationen, bei denen man an einen Stuhlbefund denken sollte:

- Verstopfung / Durchfall
- nach Antibiotika-Einnahme
- als Teil einer Darmkrebsprophylaxe
- Verdauungsbeschwerden jeglicher Art
- entzündliche Darmerkrankungen
- Allergien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- erhöhte Infektanfälligkeit jeglicher Art
- chronische Müdigkeit



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 Vollzeitpraxis gibt er überverbandlich Aus- und Weiterbildungen zu den Themen Phytotherapie, Spagyrik und Labordiagnostik für diverse Firmen und Verbände.

Kontakt:

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