

Naturheilkundliche Perspektiven:

Der Darm – Die Wurzel der Gesundheit



Heilpraktiker Jan Laucken

Lange schon ist dem naturheilkundlichen Therapeuten bekannt, dass der Darm, wenn es um die Kraft des Immunsystems geht, eine ganz wesentliche Rolle spielt. Ob es um Infektionsanfälligkeiten, um Allergien oder um Nahrungsmittelunverträglichkeiten geht, in den meisten Fällen gehen diese Beschwerden mit Milieustörungen der Darmflora einher. Es ist diese Bedeutung des Darms für unser Wohlergehen, die mich veranlasst, heute über dieses Wunderwerk zu berichten und darüber, welche Zusammenhänge zwischen dem Darm und unserer psychischen und physischen Gesundheit bestehen.

In der Zeitschrift „Der Spiegel“ erschien in diesem Frühjahr ein Artikel, der mich überraschte. Die Zeitschrift, die bis dahin äußerst kritisch über alternative Heilmethoden berichtet hatte, brachte nun einen Artikel heraus, welcher auf die engen Zusammenhänge zwischen Geist und Körper eingeht. Gedanken, so hieß es da, können heilen. Es wurde über den Vagusnerv, den zehnten Hirnnerv, berichtet. Es wurde berichtet, wie gut das Meditieren, Yoga und viele andere Techniken der Entspannung sich auf das körperliche Wohlergehen auswirken. Bislang tat die Zeitschrift solche Wirkungen eher als Placeboeffekte ab, freilich ohne zu bemerken, dass eben die Tatsache solcher Effekte hinterrücks das belegt, was vorderhand in Frage gestellt wird: die Verkoppelung von Geist und Körper und die kausale

Eigenständigkeit geistiger Größen, wie z.B. der Gedanken.

Eine kurze begriffliche Klärung mag hier hilfreich sein. Wenn in solchen Zusammenhängen von Geist gesprochen wird, dann ist dies ein sehr weiter Begriff. Er umfasst Denken, Fühlen, Empfinden, Wollen, Stimmungen usw., kurzum all das, was als Erleben unser Leben füllt und was sich nicht in den physischen Maßen (wie Zentimeter, Gramm und Sekunde) als Größe erfassen lässt und dennoch existent ist.

Nicht nur im „Spiegel“ deutet sich derzeit ein Umdenken an. Es gibt geradezu eine Gegenbewegung zu der allumfassenden Somatisierung (soma = Körper) des Menschen durch die Schulmedizin, die alles andere Denken gerne in die esoterische Ecke geschoben hatte. Der Geist wurde zu einer ursächlich unwichtigen Begleiterscheinung erklärt, gleich dem Rauch über einer Dampflokomotive. Nun aber tauchen plötzlich Disziplinen wie die Psychoneuroimmunologie auf, die den Einfluss der Psyche auf das Immunsystem unterstellt. Die Naturheilkunde setzte in ihren Methoden und Techniken seit eh und je auf die Existenz solcher Zusammenhänge. Ein jüngster Artikel des „Spiegel“ (41/2013, S. 150) führt zum Thema Darm zurück. Es wird darin darüber berichtet, wie der Darm und seine Bakterien die Psyche beeinflussen. Forscher des Swarthmore College (Pennsylvania) fanden in Experimenten heraus, dass Menschen, die leichtem Stress ausgesetzt werden, mit diesem in ihrem Verhalten dann besser zurechtkommen, wenn ihre Darmflora intakt ist. Bei der Erklärung dieses Zusammenhangs spielt wiederum der Vagusnerv eine wichtige Rolle. Botenstoffe, die von den Bakterien im Darm produziert und abgesondert werden, gelangen durch die Darmwand über den dort ansetzenden Vagusnerv zum Gehirn, wo Stress regulierende Neurotransmitter freigesetzt werden. Auch auf dem Blutweg werden Botenstoffe transportiert, die durch ihre Beschaffenheit die Stoffwechselfvorgänge im Nervensystem positiv beeinflussen.

Weitere Untersuchungen haben ergeben, dass Depressionen, Verstimmungen und andere seelische

Beschwerden oftmals mit Magen-Darmbeschwerden einhergehen. All dies weist darauf hin, dass eine bestehende Dysbiose (unausgeglichenes Bakterienverhältnis) damit verbunden ist. Ferner wird berichtet, dass autistische Menschen oft an Durchfall und Verstopfung leiden. Beides weist auf eine gestörte Darmflora hin. Auch unser Vermögen, mit Stress umzugehen, hängt u.a. davon ab, wie ausgewogen unsere Darmflora ist.

Viele von uns wissen noch aus dem Biologieunterricht ihrer Schulzeit, dass der Darm etwa 7 m lang ist und eine Oberfläche von rund 500 qm abdeckt. Er setzt sich aus Dünn- und Dickdarm zusammen. Beide sind wiederum in sich in verschiedene Abschnitte mit unterschiedlichen Aufgaben gegliedert. Im Darm werden Nahrungsbestandteile aufgespalten, Mineralstoffe werden aufgenommen, und zum Teil werden hier auch Vitamine gebildet. Dies alles wird durch die Darmschleimhaut resorbiert und dem Körper zugeführt. Neben der Verdauung hat der Darm auch eine entgiftende Funktion für den Körper. Hier sitzt lymphatisches Gewebe (Preyer-Plaques), welches den gesamten Darm durchzieht. Es bildet das wichtigste Verteidigungssystem des Organismus.

Nun zu den Darmbakterien. Sie besiedeln den Darm in schier unermesslicher Zahl (an die hundert Billionen), und sie sind uns zu Diensten. Wir brauchen sie. Zwischen unserem Körper und ihnen besteht eine echte Symbiose. Die Vielfalt dieser Bakterienstämme ist enorm und jeder Stamm hat seine eigene Lebensart. Der Anteil der Bakterien an unserem Stuhl beträgt bis zu dreißig Prozent.

Die Einnahme von Medikamenten (z.B. Antibiotika, Cortison, Antibabypille), die Aufnahme von Unkrautbekämpfungsmitteln (z.B. Glyphosat im Getreide) aber auch eine übertriebene sterile Lebensweise, können rasch zu einem Missverhältnis (Über- oder Unterbesiedlung) zwischen den Bakterienstämmen führen. Das kann sich dann in den oben erwähnten psychischen Beschwerden äußern und natürlich auch in solchen physischer Art (z.B. Verstopfung,

Durchfall, vermehrte Gasbildung, Infektanfälligkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten).

Schon seit Jahren, und das fast täglich, gebe ich Patienten/innen ein Stuhlprobenröhrchen mit. Die Proben werden dann vom Patienten zu einem speziellen Labor geschickt, um den Stuhl auf eine evtl. gestörte Darmflorabesiedlung hin untersuchen zu lassen. Meine Erfahrungen bestätigen es. In der heutigen Zeit werden oft rasch starke antibakterielle Medikamente verschrieben und eingenommen. Eine massive Fehlbesiedlung des Darms kann dann eine Folge sein.

Manchmal führt kein Weg daran vorbei. Menschen sind in einer Weise krank, die sie nötigt Antibiotika oder Cortison einzunehmen. Ist dies der Fall, so wird allerdings viel zu selten an die Darmflora gedacht. Nur selten wird eine begleitende probiotische Behandlung empfohlen. Probiotika sind Produkte, die Bakterien (probiotische Kulturen) enthalten. Ihre Einnahme unterstützt die jeweiligen geschwächten Bakterienstämme im Darm und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora. Präbiotika wiederum sind Stoffe, die den Bakterien als Nahrung dienen. Auch sie lassen sich gezielt, je nach Analysebefund, einnehmen. Diese Behandlung nennt man auch Darmsanierung.

Für den Behandlungserfolg ist es entscheidend wichtig, das richtige Präparat mit den richtigen Bakterienstämmen zu wählen und regelmäßig einzunehmen. Oft wird irgendein probiotisches Produkt gekauft, manchmal auf eine diffuse Empfehlung hin, und eingenommen. Davon rate ich ab. Die Darmflora ist äußerst sensibel. Eine Fehlbesiedlung mit falschen Darmbakterien kann die Beschwerden verstärken. Abzuraten ist auch, zu versuchen, eine intakte Darmflora, die keine Beschwerden macht, gleichsam vorsorglich mit Bakterienpräparaten zu unterstützen. Nichts führt an einer gründlichen Diagnose vorbei.

Verfasser: Jan Laucken

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de