

Die chronische Verdauungsstörung - eine Zivilisationskrankheit der westlichen Welt:

Durch unsere Ess-un-Kultur - wir essen

- zuviel
- zu spät
- zu oft
- zu schnell
- zu fett
- zu süß
- zu Eiweißreich

entwickelt sich oft durch Jahre eine chronische Belastung des Verdauungsapparates. Blähungen, Luftaufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, Verstopfung oder wechselnde, weiche Stühle treten auf.

Der **Überschuss an Eiweiß** (die tägliche Rindsuppe, große Fleischportionen mit Mini-Beilagen...) führt im Darm zu **Fäulnisprozessen und Bildung von Gasen und toxischen Schlackenstoffen.**

Die großen Mengen an **Zucker, Weißmehl und Faserstoffen**, die oft schlecht gekaut und viel zu spät gegessen werden, zersetzen sich über Nacht zu **Gärungsgasen und Fuselalkoholen**. Diese müssen von der Leber mühsam wieder abgebaut werden und bewirken eine ähnliche Leberbelastung wie regelmäßiger Konsum von minderwertigem Alkohol.

Die müde Leber äußert sich in Völlegefühl, Appetitmangel, leichtem Druckgefühl im Oberbauch, manchmal auch schon im zarten Gelbstich der Hautfarbe und etwas erhöhten Leberfermentwerten im Blut.

Im Darm wird die gesunde Flora von Fäulnis- und Gärungsbakterien verdrängt und in dem veränderten Milieu gedeihen z.B. auch Pilze wie Candida albicans.

Der chronisch belastete Darm hat Fernwirkungen auf den ganzen Organismus:

- Die Dysbiose (Fehlbesiedelung) breitet sich z.B. als Candida-Infektion von Blase, Scheide, Haut und Nasennebenhöhlen aus.
- die in der Darmschleimhaut gebildeten Immunzellen sind beeinträchtigt: Infektneigung und allergische Reaktionen häufen sich
- durch die Gasbildung im Oberbauch kommt es zu einem Zwerchfellhochstand: der Brustraum wird zugunsten des Bauches verkleinert, damit haben die Lungen weniger Raum, die Sauerstoffaufnahme und -versorgung jeder einzelnen Zelle verschlechtert sich. Auch Herzbeschwerden können auftreten (Roemheld-Syndrom)
- der Säurebasenhaushalt wird in Richtung Übersäuerung verschoben (durch zuviel Eiweiß, Weißmehl, Zucker)
- Stoffwechselschlacken lagern sich in dem Gewebe ab (im Fettgewebe-Orangenhaut, im Bindegewebe, in Sehnen und Muskeln - Myalgelosen, Weichteilrheuma, in den Arterienwänden - Arteriosklerose)
- als weitere Fernsymptome können Kopfschmerzen, Migräne, vegetative Labilität, Potenzprobleme, hormonelle Dysbalancen, seelische Verstimmungen entstehen.

Die Zeichen der chronischen Verdauungsstörung werden jedoch oft nicht als Vorboten ernstzunehmender Krankheiten sondern als lästige Übel (Verstopfung, Blähungen, Aufstoßen) "oder Schönheitsfehler" (unreine Haut, Cellulitie, schlaffer oder trommelartig vorgewölbter Bauch) **wahrgenommen.**

Diskrete Symptome **wie Leistungsabfall, Infektneigung, Verlust von seelischer Spannkraft** werden meist gar nicht mit dem Verdauungsapparat in Verbindung gebracht.

Die arabische Medizin nennt den Darm den "Vater aller Trübsal", für die Chinesen gehen vom "Bauch, unserer Mitte, 100 Krankheiten" aus. Wenn die frühen Warnsignale richtig gedeutet werden, muss es aber nicht soweit kommen.

Welche Schritte führen zur Darmsanierung und damit zur allgemeinen Regeneration und Verbesserung der Grundgesundheit?

- Das Wiedererlernen einer individuell gesunden Esskultur:

ausgezeichnet kauen, in Ruhe essen, die Nahrung bewusst auskosten, den Sättigungspunkt erspüren lernen.

Basenbetonte Nahrung, mehr Kartoffel, Gemüse, Reis, Getreide, Salat, Kräuter, Obst, weniger Fleisch und Süßspeisen; das Richtige zur richtigen Zeit essen (morgens so naturbelassen wie möglich - Vollkorn, Müsli, Obst, rohes Gemüse - abends so bekömmlich wie nötig - leichte Jause, Gekochtes, wenig!)

- eine ärztlich begleitete Darmreinigung durch mehrere Wochen mit schonendem Kostaufbau und Ernährungsschulung, z.B. nach F.X. Mayr, ist sowohl bei länger andauernden Beschwerden als auch zur Vorbeugung sinnvoll.

- Mineralstoffe zum Säure-Basen-Ausgleich und Spurenelementersatz

- Heilkräuter: unterstützen den Verdauungsprozess, lösen Darmkrämpfe und tonisieren einen schlaffen, trägen Darm.

Bewährt aus naturheilkundlicher Sicht sind z.B.

Bitterpflanzen: Kalmus, Wermut, Enzianwurzel, Tausendguldenkraut: sie bringen Spannkraft und Appetit zurück, regen die Verdauungsdrüsen zur Fermentproduktion an, entblähen und kräftigen die schlaffe Darmmuskulatur (bei atonischer Obstipation) Anserine und Melisse: beruhigen, und lösen Verkrampfungen der Darmmuskulatur (bei spastischer Obstipation), Rhabarberwurzel und Faulbaumrinde: regen vor allem den trägen Dickdarm zu raschem Weitertransport an.

Die Heilkräuter können in Form von Tees oder Tinkturen, einzeln oder in bewährten Mischungen eingenommen werden. Bei diagnostiziertem Pilzbefall ist darauf zu achten, dass Tees nicht gesüßt und keine zuckerhaltigen Präparate verwendet werden.

- Heilsam wirken auch aromatische Öle z.B. von

- Fenchel, Kümmel Anis: entblähend, entspannend

- Nelken: desinfizierend, verdauungsfördernd

- Kamille: beruhigend, krampflösend

Die Pflanzenheilkunde wird gezielt und vorübergehend eingesetzt, langfristig soll durch mehr Bewusstsein für das Wie, das Was und den richtigen Zeitpunkt des Essens die Verdauungsleistung verbessert und wieder ein gesunder Rhythmus von Aufnehmen, Verarbeiten und Abgeben erreicht werden.