

Darmsanierung bei Reizdarm, Blähungen, Darmfehlbesiedlung, Laktose- und Fruktoseintoleranz und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Das Ökosystem Darm

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Völlegefühl, Sodbrennen, Stuhlnregelmäßigkeiten (Verstopfung oder Durchfall), Blähungen, Magenkrämpfe, Übelkeit nach der Nahrungsaufnahme, Spannungsgefühl im Leib, Gefühl der inkompletten Stuhlentleerung, frühes Sättigungsgefühl, Schmerzen im Ober- und Unterbauch und die Angst vor der nächsten Nahrungsaufnahme, unklarer Hautausschlag, Neurodermitis oder Allergien? Teilweise hängen diese Symptome mit der Entwicklung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammen; aber auch Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen bis hin zu Depressionen werden häufig beim Reizdarmsyndrom beobachtet.

Viele Patienten in unserer Praxis klagen über o. g. Symptome, haben schon die ein oder andere Magen- oder Darmspiegung ohne Befund hinter sich und sind verzweifelt. Die Ärzte sagen „da ist nichts“, aber ich bilde mir das doch nicht ein, oder ist es etwa doch meine Psyche? hören wir dann häufig. Was ist genau damit gemeint, wenn wir alte Sprichwörter, wie „das ist mir auf den Magen geschlagen“ oder „das muss ich erst einmal verdauen“, benutzen? Nirgendwo ist der Kontakt zwischen Körper und Umwelt intensiver als im Darm. 80% des Immunsystems sitzen direkt am Darm und wird durch die Darmflora geschützt und stimuliert. Die Darmflora umfasst mehr Bakterien als wir Körperzellen haben. Der Darm, vielfach wird auch vom „Darmhirn“ gesprochen, hat mehr Neuronen als das gesamte Rückenmark. Nicht zuletzt findet hier eine hochselektive Stoffaufnahme statt, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Hormonvorstufen) zu versorgen.

Es ist heute bewiesen, dass die Mikroflora wie ein genetischer Fingerabdruck einzigartig bei jedem Menschen ist. Das heißt, jeder Mensch hat eine eigene einzigartige Flora, die seinen Darm besiedelt. Die gesunden Bakterien schützen den Darm vor einer Überwucherung von pathogenen, also krankmachenden Bakterien, Pilzen oder Viren (Kolonisationswiderstand) und modulieren das Immunsystem. Die Flora eines gesunden Erwachsenen wiegt mehr als 1 kg. Es handelt sich um mehr als 300 Spezies. Insgesamt reden wir von ca. 100 Billionen Mikroorganismen, die im Darm leben. Durch ihre Fermentierungsprodukte liefern sie direkt ca. 10% des menschlichen Energiebedarfes.

Das wichtige Darm-Gleichgewicht kann empfindlich gestört werden, z. B. durch Einnahme von Antibiotika (s. Bildbeispiel), Fehlernährung, andere Medikamente wie Cortison, Psychopharmaka etc., Schwermetalle (wie Blei, Cadmium, Quecksilber), Leber-, Gallenblasen-, u. Pankreaserkrankungen, Stress/Burn-out-Syndrom oder Infekte des Magen-Darm-Traktes (z. B. Salmonellen-Infektionen). Diese Einflüsse können zu erhöhter Durchlässigkeit des Darms führen (Leaky Gut). Unter ungünstigen Bedingungen kann das auch leichte Erhöhungen der Leberwerte verursachen oder versteckt laufende leichte Entzündungen (silent Inflammation) fördern. Beides bedeutet eine erhöhte Stressbelastung für den Körper. Eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut bedingt häufig eine Malabsorption von o.g. wichtigen Mikronährstoffen. Das bedingt dann Vitamin-, Mineral-, und Spurenelementmängel, bis hin zu Hormonmängeln. Als Folge haben wir Mangelerscheinungen, fühlen uns müde, unwohl und energielos.

Über ein ausführliches Anamnesegespräch verbunden mit einer speziellen Stuhluntersuchung und ggf. auch einigen Bluttests können wir uns ein Bild über das System machen und eine dezidierte Therapie erstellen. Ziel ist es eine intakte Darmflora und eine intakte Darmwand wieder herzustellen. Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist!

Mittels Mikrobiologischer Therapie (Symbioselenkung) wird das bakterielle Gleichgewicht im Darm wieder hergestellt und ein gesundes Darmmilieu aufgebaut (Darmsanierung). Dies geschieht durch Gabe von Probiotika. Diese enthalten Bakterien, die dem Darm nutzen und die bei einer Dysbiose vermindert vorhanden sind.

Die so aufgenommenen Bakterien reichern sich im Darm an und vermehren sich, so dass nach und nach wieder ein normales, das heißt gesundes Darmmilieu entsteht.

Präventive Wirkungen der Probiotika bei:

- Verstärkung der Barrierefunktion der Darmschleimhaut
- Virale Durchfallerkrankungen (z. B. Rota-Virus-Infektionen)
- Divertikulose/ Divertikulitis
- Krebsentstehung im Dickdarm
- Vaginale Candida-Infektionen
- Neurodermitis bei Neugeborenen

Therapeutische Wirkungen der Probiotika bei:

- Allergien
- Gastritis
- Symptomen der Lactoseintoleranz
- Infektiöse Durchfallerkrankungen
- Chronische Obstipation (Verstopfung)
- Colitis ulcerosa
- Reizdarm-Syndrom
- Divertikulose/ Divertikulitis
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Harnwegsentzündungen
- Nebenwirkungen oraler Antibiotika

Probiotika können als Bestandteil eines Lebensmittels und als Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

Da viele probiotische Bakterien den Darm nicht dauerhaft besiedeln können, sollte eine regelmäßige Zufuhr erfolgen.

Ihr Nutzen

Die mikrobiologische Therapie dient der Wiederherstellung der gesunden Darmflora und der Steigerung der natürlichen Abwehr.