

Darmgesundheit

Unser Darm hat vielfältige Aufgaben. Nicht nur dass er für den Transport und die Ausscheidung der Nahrung zuständig ist, so erfolgt auch die Resorption von Nährstoffen und deren Selektion im Darm. In der Darmschleimhaut sind Immunglobuline welche einen wahllosen Transport von Substanzen verhindert. Allergene und schädliche Bakterien erfahren eine Barriere. Auch wichtige Vitamine werden gebildet (Vitamin K, B1, B2, B6, B 12). Der Darm hat eine wichtige Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion. Was manchen nicht so bekannt scheint, ist die wichtige Rolle für unser Immunsystem. Dies im Besonderen auch für die Bekämpfung von Krebszellen. Unser Darm besitzt 80 % des Lymphgewebes, in Form der Payer´schen Plaques. So ist mit Sicherheit anzunehmen, dass eine Darmdysbiose (schwacher Darm) unsere Abwehr maßgeblich einschränkt. In jedem Gramm Stuhl eines gesunden Menschen befinden sich zwischen Hundert und einer halben Billion Mikroorganismen. Die Zusammensetzung der 400 verschiedenen Bakterienarten stellen ein empfindliches Gleichgewicht dar.

Die Übergänge zur gestörten Darmflora sind fließend und können durch einen Mangel an guten Darmkeimen oder einer Überwucherung von schädlichen Keimen und Pilzen entstehen. In einer geschädigten Darmflora kommt es zur Produktion von biogenen Aminen die übers Blut in die Organe gelangen. Sie werden als Histamin, Serotonin, Tyramin, Tryptamin benannt und lösen Entzündungsreaktionen aus (NNH- Probleme, Allergien, Heuschupfen, Asthma, Blasenentzündungen, Gelenkentzündungen, Darmentzündungen...). Ursachen sind meist Umweltgifte, Nahrungsmittelvergiftungen, Antibiotika, Chemotherapie, Strahlentherapie, Immunsuppressiva, Cortison, Pille, Schmerzmittel, Medikamente gegen Verstopfung, Fastenkuren, Durchblutungsstörungen der Darmschleimhaut, Störung des Säure-Basen-Haushalts, Leber-, Gallen-Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und psychische Überlastungssituationen. Ein schwacher, geschädigter Darm stellt auch ein gutes Milieu für Pilzwachstum dar. Pilze sind im Darm immer vorhanden, bei einer geschwächten Darmflora kann er jedoch überhand nehmen. Dadurch wird die Durchlässigkeit des Darmes für Bakterien und toxische Substanzen erhöht, die den gesamten Stoffwechsel belasten. Mögliche Symptome eines geschwächten Darmes: Energielosigkeit, Gereiztheit, leichtes Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Lebensmittelallergien, Ekzeme, Neurodermitis, Fuß- und Scheidenpilze, Diabetes, Rheuma, allgemeine Immunschwäche...

Eine gesunde Darmflora mit ausreichenden Milchsäurebakterien ermöglicht eine gute Widerstandskraft und verhindert, dass Bakterien in die äußeren Zellen der Darmschleimhaut eindringen können und bietet damit ein starkes Immunsystem.

Den Gesundheitszustand der Darmflora kann man durch eine Stuhluntersuchung feststellen. Lesen sie dazu unter Labor „Gesundheitscheck-Darm“ Erkrankungen des Darms sind „Nahrungsmittelallergien“, „Glutenunverträglichkeit“, „Histaminintoleranz“ und „Laktose-Fruktose-Sorbit-Unverträglichkeit“. Auch zu diesen Themen finden sie genaueres auf meiner Homepage