

Der Darm: Entscheidend für Glück und Gesundheit

Man vermutet es nicht: Neben klassischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom, Durchfällen, Verstopfung oder Nahrungsmittelenverträglichkeiten können im Darm ebenfalls die Ursachen für Beschwerden liegen, von denen man keinen Zusammenhang mit dem Darm erwartet hätte. Dazu gehören unter anderem Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit, rheumatische Erkrankungen, Depressionen, Neurodermitis, chronische Müdigkeit und trockene Augen. „Der Darm ist der Vater aller Trübsal“, wusste bereits Hippokrates.

Der Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, welches Nahrungsmittel in Nährstoffe verwandelt und Stoffwechselreste ausscheidet. Er ist ein echtes Multitalent: Immunspezialist, Energielieferant, ein (Glücks-) Hormonproduzent und unser sogenanntes zweites Gehirn, auch Bauchhirn genannt.

Achtzig Prozent aller Immunzellen befinden sich direkt unter der Darmschleimhaut, auf welcher die Schleimschicht (Mukosa) liegt. Die auf der Mukosa liegende und aus Bakterien be-



stehende Darmflora dient dem Schutz des Immunsystems, der Abwehr von Schadstoffen, der Passage von Vitaminen und Nährstoffen in den Körper und der Sekretion von Verdauungsenzymen. Da über das Blut- und Lymphsystem alle Haut- und Schleimhäute miteinander in Verbindung stehen, wirkt sich eine intakte Darmschleimhaut positiv auf die Haut und alle weiteren Schleimhäute des Körpers aus.

Ein intakter Darm ist daher für die Gesundheit des ganzen Körpers besonders wichtig. Psychischer oder physischer Stress, chronische Erkrankungen, Bewegungsmangel, Gifte zum Beispiel Umweltgifte, bestimmte Medikamente, Nahrungsmittel oder Infektionen können die Schleimhäute schädigen und so die Immunabwehr des Körpers schwächen. Da der Schutzmechanismus dann nicht mehr intakt ist, können Fremdstoffe wie Pollen, Pilze, Nahrungsmittelallergene, Viren oder Bakterien diese Barriere überwinden. Das Immunsystem wird dann bis zur Überforderung gereizt, ein Leaky-Gut-



KIRSTEN BURMEISTER
Heilpraktikerin

- Synergetische Homöopathie
- Irisdiagnose
- Dunkelfeld-Vitalblutanalyse
- Darmgesundheit
- Augenakupunktur nach Boel u.a.

Markt 9 | 24306 Plön | 04522 - 80 64 999

www.heilpraktikerin-plön.de

Syndrom (durchlässiger Darm) kann entstehen und die bereits eingangs erwähnten Erkrankungen zur Folge haben.

Darüber hinaus umgibt das enterale Nervensystem (Bauchhirn) mit insgesamt 100 Millionen Nervenzellen den Darm. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse gehen mehr Nervenzellen

vom Darm zum Gehirn als umgekehrt. Etwa 95 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Darm produziert. So kommt der Begriff des „Bauchgefühls“ nicht von ungefähr. Schon Jean-Jaques Rousseau sagte: „Glück besteht aus einem soliden Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung.“

Sie selbst können eine Menge für Ihren Darm und Ihre Schleimhäute tun: Nehmen Sie ausgewogene frische vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrung zu sich und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, am besten stilles Wasser. Mit Sauermilchprodukten können Sie zudem Ihre Darmflora stärken. Lüften Sie regelmäßig, denn auch trockene Luft kann die Schleimhäute schädigen. Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft und bauen Sie Entspannungspausen in Ihren Alltag ein. Denn auch Sebastian Kneipp wusste „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.

Kirsten Burmeister, Heilpraktikerin

*Behalt den Kragen warm,
füll nicht zu sehr den Darm.*

Aus Martin Luthers Tischreden, 1566