Was den Darm gesund hält

Unser Darm ist das größte Organ des Verdauungsapparates. Doch welche Aufgaben erfüllt er genau? Wie wichtig ist seine Gesundheit für den Rest des Körpers? Und welchen Einfl uss hat er auf das Wohlbefi nden? Die Experten aus der naturheilkundlichen Praxis am Hessingpark klären auf.

Der menschliche Darm ist ein langer Muskelschlauch, der sich in zwei Abschnitte unterteilt: den Dünndarm und den Dickdarm mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben im Verdauungsprozess. Normalerweise verbleibt die Nahrung im Magen ca. vier Stunden – bei fettreichen Speisen auch länger – danach bis zu sechs Stunden im Dünndarm und rund ein bis drei Tage im Dickdarm. Die Häufi gkeit des Stuhlgangs fällt somit sehr unterschiedlich aus: dreimal am Tag kann genauso normal sein wie alle drei Tage. Der wichtigste Baustein für einen gesunden Darm ist eine ausgewoge- ne Ernährung mit frischen Zutaten und ausreichend Ballaststoff en.

„Bedeutend für ein funktionierendes Immunsystem ist ein gesunder Darm, denn etwa 80 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen liegen im Darm“, so die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Heike Weiß. „Aktuelle Studienergebnisse legen nahe, dass unsere Darmfl ora mitbestimmen kann, welche Krankheiten wir im Laufe unseres Lebens bekommen werden.“ So wird daran geforscht, ob das sogenannte Mikrobiom die Entstehung von Alzheimer, Parkinson, Multipler Sklerose oder Krebserkrankungen beeinfl ussen kann.

„Auch die osteopathische Behandlung kann chronische Verdauungsbeschwerden verbessern.“

Ihre Praxiskollegin Laura Schneider ergänzt: „Jeder Mensch hat sein individuelles Mikrobiom, das sich im Laufe der ersten Lebensmonate bis zum dritten Lebensjahr entwickelt und im Laufe des Lebens gut gepfl egt werden muss.“ Verschiedene Einfl ussfaktoren, wie z. B. dauerhafter Stress, regelmäßige Einnahme von Medikamenten, zucker- und fettreiche Ernährung, kontinuierlicher Alkoholkonsum oder Infektionen mit krankheitsauslösenden Erregern können dieses Gleichgewicht stören. Dies kann Auswirkungen auf die Darmschleimhaut und dadurch auf ihre Barrierefunktion haben.

Faszinierende Tatsachen Besteht das Mikrobiom primär aus „guten“ Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Mikroorganismen, beteili- gen sich diese positiv an den unterschiedlichsten Verdauungsprozessen und schützen die Darmschleimhaut. Und der Darm kann noch mehr: Er verfügt über ein eigenes Nervensystem, welches den gesamten Verdauungstrakt durchzieht. Dabei handelt es sich um ein komplexes Nervengefl echt aus 100 bis 150 Millionen Nervenzellen, welches in verschiedenen Schichten der Darmwand lokalisiert ist. Als „Steuerzentrale“ der Verdauung regulieren sie die Durchblutung des Darms, die Eigenbewegung oder die Abgabe von Verdauungssäften. Erstaunlich hierbei ist, dass die Nervenverbindungen zwischen Darm und Hirn zu 90 Prozent aus aufsteigenden Nervenfasern be- stehen, die Signale aus dem Bauch an unser Gehirn leiten und nur zehn Prozent Informationen vom Hirn zum Darm weitergeben.

Eine weitere wichtige Verbindung zwischen Darm und Gehirn stellt unser Vagusnerv (Hirnnerv) dar, er reguliert die Tätigkeit fast aller inneren Organe und ist entscheidend für die Balance des vegetativen Ner- vensystems. So kann man sich gut vorstellen, dass Stress und Ärger „auf den Magen schlagen“ und dass z. B. Angstsituationen zu Bauchschmerzen, Appetit- losigkeit, Übelkeit oder gar Durchfall führen können.

Therapeutische Unterstützung

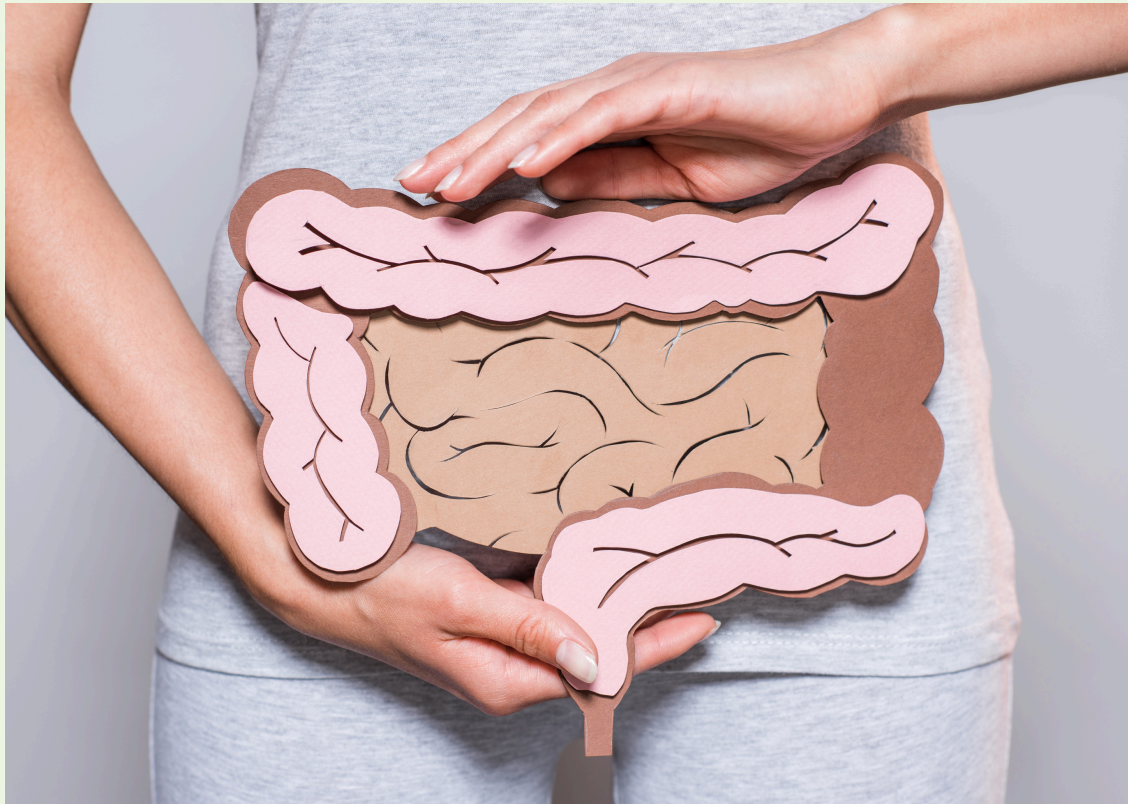
Was also tun, wenn einen häufi g Bauchschmerzen, Blähungen oder Stuhlunregelmäßigkeiten quälen? Zunächst ist es wichtig, den alltäglichen Stress zu reduzieren und sich mehr zu bewegen. Eine gesteigerte Bewegung verbessert die Durchblutung der Bauchorgane und trägt dazu bei, den Vagusnerv in Balance zu bringen. Ist jedoch eine gezielte Darmsanierung notwendig, werden nach Erhebung einer Stuhldiagnostik probiotische Medikamente verordnet, um die Darmfl ora wieder aufzubauen. Dazu gehört auch das Bereitstellen von Aminosäuren, Mineralstoff en, ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen und Vitaminen, die entzündliche Prozesse eindämmen können.

Christine Ehrnsperger, ebenfalls Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin in der Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie am Hessingpark, erklärt: „Auch die osteopathische Behandlung kann Verdauungsbeschwerden verbessern. Da die Osteopathie vor allem die Funktion eines Organs betrach- tet, liegt der Fokus hier auf dem Darm selbst sowie auf seinem umliegenden Bindegewebe.“ Der Darm ist durch das sogenannte Gekröse an der hinteren Bauchwand befestigt, wo sich auch die Ver- und Ent- sorgungswege für das Blut- und Lymphsystem befi nden. Auch die umliegenden Nachbarorgane wie Leber, Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse sowie das dazugehörende Nervensystem werden bei der Behandlung berücksichtigt. Ziel ist dabei eine optimale Beweglichkeit der Organe untereinander sowie deren optimale Ver- und Entsorgung über die Blut- und Lymphbahnen, die etwa nach einer Bauchoperation oder einer Darmentzündung gestört sein können.

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK
Anmeldung:
Mo. – Do.: 8.00 – 18.00 Uhr

Fr.: 8.00 – 15.00 Uhr
Telefonische Anmeldung unter 0821 909 9074

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de

Das Team der Naturheilkunde: Laura Schneider, Andreas Rigel, Heike Weiß und Christine Ehrnsperger (v.l.n.r.)