

## **Prävention fängt bei den Verdauungsorganen an**

### **Der Darm ist ein häufig vernachlässigtes Organ.**

Vom korrekten Zusammenspiel hochsensibler und komplexer Organ-Gemeinschaften hängt es ab, ob wir uns gesund oder krank fühlen. Wem ist nicht schon mal "die Galle übergeflossen" oder "etwas über die Leber gelaufen"? Der Volksmund steckt oft voller Weisheit.

Dabei spielen Ernährung, Abwehrsystem, seelische Befindlichkeit, sowie der gesamte Verdauungstrakt bis hin zur kleinsten Zelle eine entscheidende Rolle. Bei der geringsten Störung kann das sensible homöostatische Gleichgewicht aus den Fugen geraten. Mit scheinbar belanglosen Symptomen fängt es an und kann neben typischen Verdauungsstörungen, im Laufe der Zeit zu schwerwiegenden Allergien, Depressionen oder gar zu zerstörender Krebserkrankung führen. Daher sollte unser Augenmerk in der Diagnostik vor allem auf die Befragung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und genauer Nachfrage nach der Verdauungsleistung liegen.

### **Symbiose zwischen Abwehr, Verdauung und Nerven.**

Neben den bekannten Verdauungsaktivitäten sind im Darm 80 % des menschlichen Immunsystems installiert. Dabei sorgen die Nervengeflechte Plexus Auerbach und Plexus Meixner sowie der Solar Plexus für Ausgeglichenheit. Inzwischen wissen wir aus der Neuroimmunologie, dass der Darm, ähnlich, wie in unserem Gehirn, über solche Nervengeflechte Informationen an den Verdauungstrakt, die Nervenleitbahnen, Reizleitungssysteme und ans Hormonsystem weitergibt. Daher hängt der Stoffwechsel eng mit der Immunleistung und der nervalen Versorgung des Körpers zusammen. Ist eines dieser Systeme überlastet, funktioniert nur teilweise oder ist ausgefallen beginnt Krankheit.

Das äußert sich zunächst mit unscheinbaren Symptomen, wie Durchfall, Völlegefühl, Sodbrennen, zeitweiligem Herzdruck oder Unverträglichkeiten. Doch bereits bei diesen Beschwerden, die auch nur punktuell spürbar sein können, ist unser Organismus schon deutlich geschwächt. Daher ist es sinnvoll, besonders mit dem Darm achtsam umzugehen.

Neben einer seelischen Ausgeglichenheit benötigt er Ruhe, geregelte Zeiten für die Verdauung und Phasen der Entlastung. Außerdem will unser Organismus gesunde vitalstoffreiche Nahrung und ausreichend Zeit beim Essen. Eine geregelte Verdauung – ohne Verdauungshilfe – gehört zu den Grundvoraussetzungen unserer Gesundheit.

### **Der Darm ist mehr als ein Stoffwechselorgan.**

Pluto ist der Planet der Verwandlung. Die Dunkelheit des Darms wird astrologisch mit diesem Planeten in Verbindung gebracht. Das plutonische Prinzip steht für Verwandlung, Transformation und Ermutigung und für die Arbeit an sich selbst. Konsequenz, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit sind die Charakteristiken, die gelebt werden wollen, um dem "Wolf im Schafspelz", wie er auch genannt wird, offen begegnen zu können. Daher ist die Aussage der alten Chinesen: "Der Tod sitzt im Darm", eine symbolhafte analoge Widerspiegelung des plutonischen Prinzips. In der Praxis sind neben Verhaltensregeln zum Thema Ernährung und Ausscheidung auch solch ethische und psychologische Gedanken zu besprechen, denn sonst wird die nicht geleistete Verwandlungsarbeit auf die Verdauungsleistung reduziert und es kann zu teilweise schwerwiegenden Erkrankungen kommen.

Auf der Köperebene zeigt die "Architektur des Darms", dass täglich im Verborgenen eine Menge an unfeinen Arbeiten geleistet werden muss, um der notwendigen Reinigung nachzukommen. Außerdem werden tagtäglich 1500 Milliliter Speichel, drei Liter Magensaft, ein Liter Bauchspeicheldrüsensaft, ein dreiviertel Liter Galle und drei Liter Darmsaft gebildet, um ein funktionierendes Stoffwechselsystem zu erhalten.

Täglich sind neben einer ballaststoffreichen Ernährung und Bewegung auch zwei bis drei Liter Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertees) zu trinken, um dieses enorme "Kraftwerk" zu bedienen. Der Darm ist für die Abwehr zuständig, indem er eine Vielzahl von Bakterien bildet, die sich symbiotisch unterstützen.

### **Leaky-Gut-Syndrom und Autoimmunerkrankungen**

Für die Immunleistung ist eine geregelte Durchlässigkeit der Darmschleimhäute wesentlich. Werden diese Häute undicht, entstehen Allergien, Neurodermitis und Asthma. Dann haben wir es mit dem Leaky-Gut-Syndrom zu tun. Wenn sie zu undurchlässig sind, können sich Pilze und andere schädliche Erreger niederlassen, die das Immunsystem erheblich stören. 100 Billionen Keime finden sich im gesamten Verdauungstrakt. Diese immense Zahl an Aktivbaustoffen ist täglich notwendig, um den Körper gesund zu erhalten. Die Bakterien sind über Botenstoffe mit einem ausgeklügelten Kommunikationssystem verbunden, damit die Vielfalt der Aufgaben gewährleistet ist.

Solange sich alles in einer Balance hält, fühlen wir uns gesund. Doch sobald Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Abwehrschwäche, Schlafstörungen oder Nervosität im menschlichen Organismus zu spüren sind, ist das ein Hinweis auf mögliche Darmstörungen.

Heute erleichtern uns moderne Labordiagnostik die genaue Analyse. So können wir genau analysieren, in welchem Verdauungsabschnitt eine Störung vorliegt, um dann ein individuelles Therapiekonzept zu erstellen. Dann kann die Galle wieder fließen und Leber fühlt sich nicht gleich überlastet bei der kleinsten Aufregung.

### **Differentialdiagnose:Leber**

#### **Wenn Müdigkeit, Leistungsschwäche und Übelkeit zunehmen**

Mit 1,5 Kilogramm ist die Leber die größte Drüse des menschlichen Organismus. Als „zentrales Labor“ bezeichnet, sorgt sie für die Entgiftung, hat ein hohes Regenerationsvermögen, synthetisiert Plasma-Eiweiße für die Blutgerinnung, produziert Harnstoff, fördert die Kohlenhydratspeicherung, inaktiviert Hormone und fördert den Fett- und Eiweißstoffwechsel. Darüber hinaus produziert sie Galle. Damit zählt die Leber zu den wichtigsten Stoffwechselorganen des Körpers.

Über die Transaminasen\_Bestimmung lassen sich manifeste Leberstoffwechselstörungen eruieren und über die „Harnschau“ zeigen sich frühzeitig toxische Belastungen, beispielsweise Indol, Saktiol und Indikan.

Funktionsstörungen lassen sich durch folgende Symptome feststellen:

1. Leistungsschwäche,
2. Appetitlosigkeit,
3. Müdigkeit,
4. Pruritis,
5. Spider naevi im Thorakalen- oder oberen Extremitäten-Bereich,
6. Übelkeit,
7. ikterische Anzeichen (Sklera)
8. Palmarerythem,

9. Oberbauchdruck,
10. Leberschwellung, Lackzunge,
11. psychische Störungen, wie Depressive Verstimmungen,
12. Ödembildung

### **Differentialdiagnose: Pankreas**

#### **Wenn das Essen Schmerzen macht.**

Viele Millionen Deutsche leiden an unbestimmten Oberbauchbeschwerden. Anamnestisch lassen sich folgende Fragen stellen. Sie zeigen Hinweise auf Funktionseinschränkungen der Bauchspeicheldrüse auf:

1. Haben Sie Schmerzen ein bis zwei Stunden nach der Mahlzeit?
2. Vertragen Sie fettes Essen nicht?
3. Wird Ihnen übel nach Fett- oder Ölverzehr?
4. Müssen Sie gar Erbrechen, besonders in Kombination mit Eiweiß oder Alkohol?
5. Wechselt Ihr Stuhl von Durchfall zu zeitweiliger Verstopfung?
6. Werden Sie von Blähungen gequält?
7. Empfinden Sie Schmerzen im Bauchraum?
8. Müssen Sie öfter aufstoßen?

Bei bejahten Antworten bringt eine Untersuchung der Pankreatischen Elastase im Stuhl eine zuverlässige und schnelle Überprüfung der Funktion dieses wichtigen Organs, das häufig Darmbeschwerden verursacht.

### **Differentialdiagnose: Malignome**

#### **Eine Stuhlprobe bringt es an den Tag.**

Mit 50.000 Neuerkrankungen und 30.000 Todesfällen pro Jahr ist Darmkrebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Meist sind Frauen und Männer zwischen 50 und 70 Jahren betroffen. Eine frühzeitige Diagnose schafft eine viel größere Heilungschance.

Die herkömmlichen Vorsorgeuntersuchungen, wie Hämoculttest im Stuhl, weisen zwar Blut nach, doch sagen sie noch lange nichts über ein Krebsgeschehen aus. Denn Hämorrhoiden, Fissuren oder grobfasrige Kost kann ebenfalls die harmlose Ursache für einen positiven Befund sein. Außerdem gibt diese Untersuchung nur Hinweise auf blutende Tumoren, die lediglich ein Drittel der Darmtumoren ausmachen. Aus diesem Grunde ist eine Früherkennung mit anderen Methoden sinnvoller.

So gibt es neuerdings eine besonders sichere Stuhl-Untersuchung zur Tumordiagnose. Dieser M2-PK-Test bestimmt das Schlüsselenzym, das bei jedem Tumorstoffwechsel vorhanden ist. Dieser Test ist krebsspezifisch und setzt damit einen Meilenstein in der Aussage und Früherkennung. Er ist harmlos nicht invasiv und schmerzfrei durchzuführen. Mit einer Stuhlprobe kann er ermittelt werden.

### **Basisversorgung: Bioregulatoren für das Verdauungssystem**

Bioregulate, sind Wirkstoffe, die der Körper im Verdauungskanal selbst bilden kann, sofern er gesund ist. Hier hat die Bauchspeicheldrüse neben den anderen Verdauungsorganen eine immens wichtige Aufgabe. Viel Kraft muss aufgewendet werden, um die benötigten basischen Säfte zu erzeugen. Deshalb sind eine

geregelte Aufnahme von Ballaststoffen und eine vorwiegend basische Ernährung zur Unterstützung erforderlich.

In unserer schnelllebigen Zeit sind gesunde Menschen eine Seltenheit. Selbst Neugeborene zeigen häufig schon Entgleisungen in der Körperabwehr, im Stoffwechselgeschehen und im psychischen Verhalten. Daher ist es notwendig, die Bioregulation des Organismus bereits vom Säuglingsalter an in Gang zu halten, beziehungsweise aufzubauen. Alle milchsauer vergorenen Gemüse und Säfte, ein guter Heilpflanzenessig, Rechtsregulat (Niedermaier Pharma) oder Lactisol (Galactopharm) sind einige Nahrungsergänzungsmittel, die dem geplagten Darm wieder auf die basischen „Verdaungssprünge“ helfen können.

Oft wird vergessen, dass zur Verdauung von einem Gramm Fett zwei Gramm Essigsäure notwendig ist. Daher ist es wichtig, wie die Nahrung zusammengesetzt ist und vor allem, welcher Essig im Alltag benutzt wird.

Die heutigen Essige sind zu 95 % synthetisch her gestellt. Selbst „Bioessig“ darf sich nennen, was aus synthetischer Produktion stammt und lediglich mit biologischem Apfelsaftkonzentrat versetzt ist. Doch daraus lassen sich keine hochwertigen Bioregulate, wie Cabonylgruppen, Buttersäure und Essigsäure bilden. Diese sind aber lebensnotwendig, vor allem um die basischen Bauchspeicheldrüsensäfte zu bilden.

Der Nobelpreisträger Hans Krebs erbrachte den biochemischen Beweis, dass sämtliche Stoffwechselläufe in den meisten lebenden Organismen über das Zwischenprodukt Essig geleistet werden. Natürlicherweise unterstützt faserreiche Nahrung die Bildung solcher Bioregulate, doch der menschliche Körper tut sich leichter, wenn er von außen Hilfe erhält. Denn durch Systemgastronomie, Junk-Food und Hektik wird der Stoffwechsel überfordert.

Eine Prävention im ursprünglichen Sinn kann daher der tägliche Einsatz eines hochwertigen Heilkräuteressigs oder Rechtsregulat sein. Dabei wird nicht nur dem Verdauungskanal Unterstützung geboten, sondern auch Herz und Gefäßen. Außerdem enthalten die Bioregulate eine Fülle von vitalisierenden Inhaltsstoffen, wie aufbauende Eiweiße, deren lebenswichtige Aminosäuren mit teilweise lange Peptidketten (Rechtsregulat) kräftigende Vitamine, regulierende Mineralstoffe, und hormonaktive Botenstoffe. Sie senken die Viskosität des Blutes und unterstützen die Nervenleistung.

Freilich ist alle Therapie nur hilfreich, wenn auch die rechten Gedanken gedacht werden und man sich selbst so wertvoll erachtet, dass man sich nur solche Stoffe zuführt, die rein und wertvoll sind. Über Gesundheit sollte nicht erst bei Krankheit nachgedacht werden. So war bereits der alte Naturheilarzt Paracelsus überzeugt, dass unser gesunder Geist den Körper beseelt.

## **Regulation und Selbstregulation**

Nach genauer Diagnose lässt sich eine individuelle Behandlung ausloten und mit entsprechender therapeutischer Unterstützung stellt sich die Selbstregulation im Organismus wieder ein. Nach meinen Erfahrungen haben sich die **vier Stufen der Reinigung, Regeneration, Regulation und Richtigestellung** als Weichen für ein gesünderes Leben bewährt:

### **1. Die Reinigung, Entgiftung und Regulierung des Säure-Basenhaushaltes.**

Alkoholverzicht, basenbildende Ernährung und eine Trinkmenge von drei Litern Flüssigkeit (Kräutertee, klares Quellwasser) sind die Grundlage der Therapie. Reinigende Einläufe oder die Hydronkolenbehandlung schaffen eine erste Entlastung. Evtl. kommen salinische Wässer wie Passage FX-Mayr oder Ozovit (Pascoe) in Frage. Sie wirken reinigend, entkrampfend und entzündungsmindernd. Kurzfristig kann auch ein Basenmittel wie Basosyx eingesetzt werden, um überschüssige Säuren zu binden.

## **2. Die Regeneration der Verdauungsarchitektur mit Wiederherstellung eines funktionierenden Organstoffwechsels.**

Zunächst ist der Einsatz von Enzymen hilfreich, um die Verdauungsorgane zu entlasten und zugeführte Nahrung besser zu verstoffwechseln. Bitterstoffe, wie Infitract-V und Schwedentrunk (Infirmarius Rovit) schaffen eine Selbstaktivierung der Verdauungssäftebildung. Gesunde Darmkeime wie VSLx3 oder Bactoflor bauen eine gesunde Darmflora wieder auf. So stellen sie die Balance der notwendigen Mikroorganismen wieder her. Bei der Auswahl der Produkte ist auf die Anzahl der Kulturen zu achten, damit der Körper mindestens seine erforderlichen sechs- bis acht Mrd. Kulturen zugeführt bekommt. Bactoflor hat den Vorteil, dass es Kalzium enthält, damit wird die Aufnahme im Darm gesteigert. Diese sogenannten Probiotika besiedeln den Darm mit gesunden Keimen, die krankmachende vertreiben helfen. Bioregulatoren aktivieren die körpereigenen Verdauungsenzyme- und säfte. Denn ohne das Zusammenspiel eines hoch effizienten Enzymsystems können weder Vitamine, noch die Grundbausteine der Nahrung wie Eiweiß, Fette und Kohlehydrate, noch die zugeführten Mikroorganismen im Körper aufgenommen werden.

## **3. Die Regulation des Grundsystems nach Pischinger.**

Zur Regeneration des Immunsystems sorgen Zinkpräparate und Selen für eine Abwehrstimulierung. Wichtige Botenstoffe, Hormone und Vitamine werden durch Zink freigesetzt. Vor allem aber dient Zink schützend vor oxidativem Streß. Es ist ein Tausendsassa unter den Mineralien. In besonderer Weise hat sich das Unizink (Köhler Pharma) bewährt, denn durch seine Darreichungsform in Verbindung mit der Aminosäure Asparagin wird es zu einer organischen Verbindung. Damit es nach Einnahme durch die Salzsäure des Magens nicht wieder anorganisch umgesetzt wird, entfaltet sich dieses Präparat erst im Darm, wo es gebraucht wird.

Darüber hinaus ist rechtsdrehende Milchsäure wie Sanuvis (Sanum) oder Lactisol (Galaktopharm) sinnvoll, damit die Zellen wieder atmen können. Kurzfristig können auch individuelle Vitamine wichtig sein. Die Matrix des Grundsystems wird durch Matrizell (St.Johanner) wieder reguliert.

In der Leberzelle und im Zitronesäurezyklus schafft Polilevo (Taurus) oder Hepabolan (Trust Alsan) eine Grundregulation. Hepabolan enthält eine Fülle von Aminosäuren, die erforderlich sind, wenn eine jahrelange Erkrankung des Darms, zur Zellschädigung der Leber geführt hat.

## **4. Psychohygienische Richtigstellung mit neuer Richtungsweisung**

Beratungsgespräche zu Lebensthemen, -zielen und -einstellungen reduzieren das (unbewusste) Stresspotential und können zu hilfreichen Kurskorrekturen führen. Bachblüten oder die Lüscher-Farbtherapie unterstützen dabei. Kurzfristig kann auch eine Nervenkräftigung mit Mucedokehl (Sanum), Neurotropin (Phönix) oder Ardeytropin (Ardeypharm) hilfreich sein.

Um die passende Therapie in richtiger Kombination und Zeitfolge zu finden, ist die Erörterung der Beschwerden und eine gezielte Anamnese und Diagnose wichtig. Darauf können dann die individuellen Bausteine von Reinigung, Regeneration, Regulation und Richtungsweisung aufbauen.

Literatur:

- Beyer, Walter: Lehrbuch der organischen Chemie, 22. Auflage, Hirzel-Verlag Stuttgart 1991
- Dietl, Hans, Ohlenschläger Gerhard: Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Haug 1999, 2. Auflage
- Forth, W., Henschler, D., Rummel, W.: Allgemeine Pharmakologie und Toxikologie, Urban & Fischer Verlag 8. Auflage
- Glenk, Wilhelm/Neu, Sven: Enzyme, Heyne-Verlag, München 1990
- Kübler/Cremer/Hötzel/Kühnau: Biochemie und Physiologie der Ernährung, Thieme-Verlag, Stuttgart 1980

- 
- Lückerath, Eva, Hrg: Verband für Ernährung und Diätetik (VFED e. V.): Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung, Hippokrates Verlag 2. Auflage 2002
  - Pischinger, Alfred, Das System der Grundregulation, Haug Verlag Heidelberg 1985, 1. Auflage
  - Rosler, Peter: Die intestinale Ökologie, Resonanz Verlag Mannheim 1994
  - Wendt, Lothar, Die Eiweißspeicher-Krankheiten, Haug Verlag Heidelberg 1984
  -