

Das schadet Ihrem Darm ...

Unsere Darmflora spielt für die Gesundheit eine eminent wichtige Rolle. Rund 80 Prozent unseres Immunsystems ist im Darm repräsentiert. Insbesondere Bifido- und Laktobakterien besiedeln Dünndarm und Dickdarm. Fermentierte Produkte mit rechtsdrehender Milchsäure helfen die gesunde Darmflora aufzubauen. Doch genauso wichtig ist es zu wissen: Was schadet eigentlich unserem Darm?

Es gibt sehr viele Faktoren, welche die sensible Flora unseres Darmes beeinträchtigen. Wenn man diese kennt, wird man sich nicht wundern, warum der Darm bei vielen Menschen heute nicht mehr in Ordnung ist. Zuviel: Zucker, Alkohol, Lebensmittelzusatzstoffe, Pestizide, Arzneimittel wie Antibiotika, Schmerzmittel oder Cortison. Auch Chemotherapie und Bestrahlung dezimieren die guten Keime im Darm. Selbst der allgegenwärtige Stress reduziert die Anzahl der hilfreichen Milchsäurebakterien im wichtigsten Immunorgan des Menschen.

Für die meisten Menschen ist Essen mehr als nur die bloße Nahrungsaufnahme zum Erhalt unserer Körperfunktionen. Essen kann auch ein richtiger Genuss sein. Und manchmal auch eine Sucht. In jedem Fall aber haben wir mit der Wahl unserer Lebensmittel, mit unserem „Essstil“ und mit der Menge, die wir zu uns nehmen, die Möglichkeit, ganz gezielt auf unsere (Darm-)Gesundheit einzuwirken.

„Lass uns noch schnell was essen!“ Fast jeder hat diesen Satz schon gehört oder selbst gesagt. Nicht umsonst erfreuen sich die großen Fast-Food-Ketten („Fast Food“, engl.: Schnelles Essen) großer Beliebtheit, aber auch die Bratwurstbude um die Ecke kann sich kaum über mangelnde Kundschaft beklagen. Essen im Eilverfahren ist mittlerweile für viele Menschen zur Gewohnheit geworden.

Essen im Eilverfahren liegt uns übrigens nicht nur wie ein Stein im Magen, sondern macht sich auch unangenehm auf der Waage bemerkbar. Dem Sättigungsgefühl bleibt nicht genug Zeit, um zu reagieren. Ergo kommt das Satt-Signal meist erst dann, wenn bereits viel zu viel gegessen wurde. Dies wiederum macht unserem Darm zu schaffen. Gemäß dem Motto „Auch ein Workaholic braucht mal Pause“ ist es wichtig, seinem Darm öfter mal ein wenig Entspannung zu gönnen und ihn mit gemäßiger Nahrungsaufnahme zu entlasten.

Was möchten Sie füttern? Die guten oder die schlechten Darmbakterien?

Neben zu vielem und zu schnellem Essen steht auch ungesunde Nahrung ganz oben auf der Liste der „Darmsünden“. Kuchen und Törtchen, ein deftiger Braten, mit Pestiziden belastete und mit Konservierungsstoffen haltbar gemachte Lebensmittel - all dies kann langfristig die freundlichen Bakterien in unserem Darm dezimieren. Gleichzeitig öffnen wir mit ungesundem Essen die schädlichen Mikroorganismen, die sich in Gesellschaft Zucker besonders wohl fühlen, die Türe. Insbesondere der Pilz *Candida albicans* breitet sich bei einem hohen Zuckerkonsum im Darm aus. Entzündungskrankheiten, Infektionen und Allergien haben dann leichtes Spiel.

Damit die kleinen Immunsoldaten sich für unsere Gesundheit stark machen können, brauchen sie eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung. Ein knackiger, bunter Rohkostteller, ein Vollkornbrot, gedünstetes Gemüse oder frisches Obst ist genau nach dem Geschmack unseres Darms - vorausgesetzt die Darmflora ist o.k. Hat man sich über viele Jahre schlecht ernährt, ist eine Darmreinigung mit Kräutern ratsam. Insbesondere dann, wenn man lange unter Verstopfung litt. Beim Aufbau einer gesunden Darmflora helfen in erster Linie neben Mikrobiotika in Kapselform fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, der Trank des Lebens, Rechtsregulat oder selbst hergestellter Joghurt.

Stress stresst auch den Darm

Kennen Sie das nicht auch? Eine schwierige Aufgabe liegt vor Ihnen und die Verdauung spielt plötzlich verrückt. Das ist kein Zufall! Wissenschaftler haben längst herausgefunden, dass seelische Anspannung einen direkten Einfluss auf unsere Darmtätigkeit hat. Nicht von ungefähr kommt das Sprichwort „Das muss ich erst einmal verdauen“. Unser gesamter Verdauungsapparat ist eng mit dem Nervensystem verknüpft und die Antwort auf Stress folgt meist prompt, in Form von Durchfall, Verstopfung oder Magenkrämpfen.

Natürlich ist es nicht immer möglich, sich Stress, Anspannung und psychischen Herausforderungen zu entziehen. Das ist nicht weiter schlimm. Kurzfristige seelische Belastungen können sich zwar in unserer Verdauung bemerkbar machen, haben aber langfristig keine negativen Auswirkungen.

Bei Dauerstress allerdings sieht das anders aus. Forscher haben herausgefunden, dass permanenter Stress die Entwicklung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen begünstigen kann. „Schuld“ sind die Epithelzellen, die entscheiden, welche Stoffe in den Blutkreislauf gelangen und welche nicht. Stress kann dazu führen, dass sie „gute“ von „schlechten“ Stoffen nicht mehr unterscheiden können. Hinzu kommt: Die guten Milchsäurebakterien im Darm werden unter Stress dezimiert.

Rauchen macht darmkrank

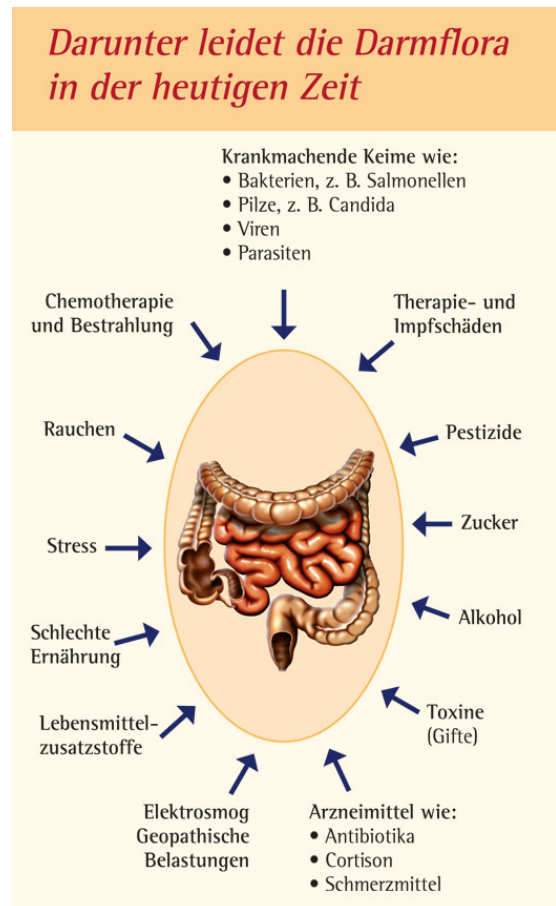
Dass Rauchen schädlich ist, weiß jedes Kind. Meist denkt man in diesem Zusammenhang als erstes an die Lunge. Aber auch der Darm leidet unter dem blauen Dunst. In vielen Fällen entsteht Darmkrebs aus Darmpolypen, gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut. Studien haben nun bestätigt, dass Nikotinkonsum diese Vorstufen von Darmtumoren deutlich erhöht. Zudem bilden sich bei Rauchern öfter Polypen, die im Verdacht stehen, besonders häufig zu Krebszellen zu entarten.

Oftmals spielen genetische Faktoren eine Rolle, wenn es um die Entstehung von Krebs geht. Sind Eltern oder Geschwister von dieser Krankheit betroffen, ist das Risiko, selbst daran zu erkranken, deutlich erhöht. Ein Forscherteam aus den USA hat nun herausgefunden, dass Raucher jedoch noch mehr Gefahr laufen, an Krebs zu erkranken, als genetisch vorbelastete Menschen.

Alkohol - der größte Darmfeind?

Ein Schnäpschen in Ehren kann niemand verwehren? Wem seine (Darm-)Gesundheit lieb ist, sollte nicht nach diesem Motto leben, sondern rigoros „Nein“ zu hochprozentigem Alkohol sagen. Ein Zuviel an Alkohol kann gravierende Auswirkungen auf unser Verdauungssystem haben.

Durch Alkoholkonsum werden die Epithelzellen, deren Aufgabe es ist, Nährstoffe in den Blutkreislauf zu leiten und Schadstoffe zu blockieren, durchlässiger. Auf diese Weise bilden sich ideale Schlupflöcher für schädliche Stoffe. Wer regelmäßig „einen über den Durst trinkt“, muss deshalb mit Schädigungen der Darmschleimhaut, Durchfällen, Gastritis und entzündlichen Magen/Darm-Erkrankungen rechnen. Chronischer Alkoholmissbrauch führt zudem häufig zu chronischer Pankreatitis, der Entzündung der Bauchspeicheldrüse.



Auch in Bezug auf die Entstehung von Krebs hat die Wissenschaft erschreckende Zahlen zusammengetragen: Wer regelmäßig größere Mengen Alkohol konsumiert, setzt damit seine Gesundheit aufs Spiel. Der tägliche „Genuss“ von Hochprozentigem erhöht das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um 60 Prozent gegenüber Menschen, die auf Alkohol verzichten. Alkohol schafft in unserem Magen-Darm-Trakt ein günstiges Milieu für das Auftreten bösartiger Tumore.

Antibiotika: Zwei Seiten einer Medaille

Der Begriff „Antibiotika“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „gegen das Leben“. Treffend formuliert! Tatsächlich ist ein Antibiotikum eine hochwirksame Arznei, wenn es um die Bekämpfung bakterieller Infektionen geht. Leider richtet sich ihre Zerstörungskraft nicht nur gegen schädliche Eindringlinge. Auch unsere „guten“ Bakterien und Keime fallen dem aggressiven Medikament zum Opfer.

Was so hoffnungsvoll begonnen hatte, kristallisierte sich im Laufe der Zeit als zweischneidiges Schwert heraus. Tatsächlich verdanken viele Menschen dem Antibiotikum ihr Leben. Noch vor 100 Jahren sind viele Menschen an den verschiedensten bakteriellen Infektionen gestorben, die heute mit Antibiotika gut in den Griff zu bekommen sind. Andererseits werden die negativen Effekte einer Antibiotikaeinnahme häufig vernachlässigt. So wird oft vergessen, dass es sich beim Antibiotikum tatsächlich um ein Sondereinsatzkommando handelt, das nur dann eingesetzt werden sollte, wenn es unbedingt notwendig ist. Viele Ärzte aber greifen viel zu schnell zum angeblichen „Allheilmittel“ Antibiotikum.

Bevor das Antibiotikum im Blut seine Aufgabe - nämlich den schädlichen Eindringling zu zerstören - angehen kann, muss es zuerst den Magen-Darmtrakt durchlaufen. Für unsere Darmflora ein Desaster. **Da das Antibiotikum nicht zwischen „gut“ und „böse“ unterscheidet, sind unsere freundlichen Darmbakterien dem Medikament schutzlos ausgeliefert.**

Nach einer Antibiotikaeinnahme ist der Aufbau der Darmflora mit Prä- und Mikrobiotischen Keimen immer ratsam.

Wir sehen es gibt viele Faktoren, die unsere Darmflora schädigen. Glücklicherweise gibt es aber auch viele gute Hilfsmittel, um eine gesunde Darmbesiedelung wieder zu gewährleisten.