

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ – F.X. Mayr

F.X. Mayr war zu Beginn des letzten Jahrhunderts ein fortschrittlicher Kurarzt, der schon damals den Darm mit einer Wurzel verglich. So wie eine Pflanze nur mit gesunden Wurzeln in einem guten Boden gedeihen kann, so ist eine gute Verdauung wichtig für die menschliche Gesundheit. Von den gesunden Vitalstoffen der Nahrung kann der Mensch nur profitieren, wenn die Nährstoffaufnahme im Magen-Darmtrakt gut funktioniert. Zudem spielt der Darm auch für das Immunsystem und unseren Emotionen eine entscheidende Rolle.



Darm leider ohne Charme

Geahnt haben es die Menschen schon lange: das Zentrum unserer Gefühle liegt im Bauch. Dort, wo Freude und Liebe „Schmetterlinge tanzen lässt“ und Aufregung und Glück leise kribbelt. Wo wir Entscheidungen „aus dem Bauch heraus treffen“ und wir oft auf „unseren Bauch hören“. Wo Ärger und Anspannung „auf den Magen - Darm drücken“ und Ekel sich bis hin zum Erbrechen steigert. Liebe führt zu Schmetterlingen im Bauch, eine schlechte Nachricht schlägt einem auf den Magen. Was der Volksmund schon lange weiß, bestätigt nun die Wissenschaft: In unserem Darm wohnt ein zweites Gehirn, das eine bedeutende Rolle in unserem Gefühlshaushalt spielt. Denn noch niemand hat von den „Schmetterlingen im Gehirn“ erzählt.



Wichtige Entscheidungen werden oft „aus dem Bauch“ getroffen, unserem Bauchgefühl möchten wir vertrauen. Im Darm werden verschiedene Hormone gebildet, die für viele Körperfunktionen unentbehrlich sind. Aber nicht nur das Gefühl für Hunger (Hormon Ghrelin) und Sättigung (Hormon Leptin) wird vom Darm gesteuert. Durch die Produktion von ca. 95% des Hormons Serotonin, unserem „Glückshormon“, werden maßgeblich unsere Stimmung und unser Antrieb beeinflusst. Ein gesunder Darm mit einer balancierten Mikrobiota sorgen also wahrlich für „gute Stimmung“.

Im Laufe des Lebens verändert sich das gesunde Darmmilieu z.B. durch Antibiotika, seelische Gefühlsveränderungen, durch Fehlernährung, Konservierungsstoffe, durch und andere Lebensmittelzusätze, so dass es zu einem Ungleichgewicht zwischen gesunden und krankmachenden Darmbakterien kommt. Und unser Empfinden für unser gutes Bauchgefühl verändert sich.

Die krankmachenden Bakterien können sich in dem gestörten Darmmilieu übermäßig vermehren, indem sie unverdaute Nahrung durch Gärung verwerten und saure Giftstoffe produzieren.

Bei diesen Giftstoffen handelt es sich um toxische Abbauprodukte der Bakterien und Pilze, die über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen.

Durch eine über Wochen und Monate bestehende Dysbiose (krankmachende Darmflora) kommt es zur Veränderung der Darmschleimhaut und der Darmwände. Dies führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand/ Leaky gut Syndrom. Dies kann durch eine Blut-bzw. Stuhluntersuchung nachgewiesen werden.

Ist die Darmschleimhaut stark gestört, gelangen Nährstoffe, Toxine und Stoffwechselprodukte direkt in den Organismus und können zu unterschiedlichsten Beschwerden, angefangen von Bauchschmerzen, Blähungen bis hin zu Muskel- und Gelenkschmerzen, Infektanfälligkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Depressionen, Kopfschmerzen usw. führen.



Im Darm wird eine Vielzahl an Vitaminen, z. B. Vit B 12, K und Folsäure, produziert. Darüber hinaus ist eine intakte Darmschleimhaut Voraussetzung dafür, dass die mit der Nahrung zugeführten Vitamine und Spurenelemente aufgenommen und damit dem Körper zur Verfügung gestellt werden können. Eine gesunde Darmschleimhaut und ein Gleichgewicht innerhalb der Mikrobiota sind demnach Grundlage unserer körperlichen Fitness und unserer inneren Balance.

Wann kann eine Darmsanierung für Sie sinnvoll sein?

- Allergien
- Hauterkrankungen, Ekzeme
- Rheumatische Erkrankungen, Fibromyalgie
- Chronische Schmerzen
- Pilzerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen = Hashimoto, SD Über und Unterfunktion
- Chronische Infekte: Halsentzündungen, Mittelohrentzündungen, Stirnhöhlenentzündungen
- Infekte der Atemwege, Bronchien, ...
- Tumorerkrankungen
- Immer wiederkehrende Harnwegsinfekte
- Operationsvorbereitung und Nachbehandlung
- Erschöpfung, Stress, Burnout, gesunder Schlaf
- Nach Gabe von Antibiotika, u.v.m.

Ich stehe Dir gerne mit meinen langjährigen Erfahrungen im Bereich Darmgesundheit zur Seite.

Darmgesundheit - Stuhllabordiagnostik - Ernährung - Beratung - Lifestyle