



Dein Darm – viel mehr als ein Ausscheidungsorgan

Möglicherweise hast Du den Begriff „Darmflora“ schon gehört. Heute als „Mikrobiom“ bezeichnet, umfassen diese Begriffe alle kleinen Lebewesen in Deinem Darm, die dort in harmonischer Zusammenarbeit alles aus der Nahrung extrahieren oder herstellen, was wir selbst nicht produzieren können. Nach den neuesten Erkenntnissen haben wir genauso viele Bakterien in uns wie wir Körperzellen besitzen [1].

Neben der Verdauung und der Nährstoffaufnahme hat Dein Darm noch weitere lebenswichtige Funktionen:

- Bestimmte Bakterien stellen Vitamine und Nährstoffe her.
- Andere Bakterien regulieren den Fett- und Zuckerstoffwechsel.
- Weitere Bakterien bauen Schadstoffe ab, wodurch das Risiko zur Entstehung bestimmter Krankheiten reduziert wird.
- Das Mikrobiom stellt entzündungshemmende Stoffe her, die nötig sind, um chronische Entzündungen zu verhindern.
- Ca. 80 % Deines Immunsystems befindet sich im Darm, wo Immunzellen reifen, Antikörper produziert werden und das Eindringen von schädlichen Mikroorganismen durch die Darmbarriere verhindert wird. Ist Deine Darmflora intakt, ernährt sie sich von denselben Nährstoffen, die schädliche Bakterien brauchen, um zu wachsen. Diesen wird dadurch die Existenzgrundlage entzogen.

Vielen nicht bekannte Funktionen sind, dass der Darm

- a) mit dem zentralen Nervensystem verbunden ist und nervenaktive Stoffe produzieren kann, die Dein Gehirn und Dein Verhalten beeinflussen und dass das Mikrobiom
- b) die Aktivität von gesundheitsfördernden Genen über biochemische Signale aktivieren kann.

Fakt ist, je vielfältiger und gesünder die Bewohner Deiner Darmflora sind, umso gesünder bist Du auch [2].

Was kannst Du tun, um Deinen Darm so zu versorgen, dass er seine Aufgaben bestmöglich erfüllt?

- Wasserlösliche Ballaststoffe in Haferflocken, Samen oder Hülsenfrüchten, Bitterstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe aus frischem, vor allem grünblättrigen Gemüse und vielen Obstsorten und entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Knoblauch, Ingwer oder Kurkuma zu Dir nehmen.
- Stress vermeiden, Entspannungstechniken anwenden, für ausreichend erholsamen Schlaf sorgen (Sonnenlicht tanken, Blaulicht vermeiden, alle elektromagnetischen Störquellen meiden) [3,4,5,6] und ein harmonisches Miteinander pflegen.
- Bewege Dich ausreichend, möglichst an der frischen Luft, um den Darm zu durchbluten und Sauerstoff zuzuführen. Auch die Massage des Bauches kann die Bewegung des Darms fördern und Blähungen schnell verschwinden lassen [7].
- Antibiotika nur im absoluten Notfall verwenden, denn sie zerstören nicht nur die schädlichen Keime, sondern auch die vielen wertvollen und nützlichen Bewohner in Deinem Darm, die er für seine Arbeit braucht. Alternativen sind Grapefruitkernextrakt

oder Olivenblattextrakt, beides auch gegen schädliche Viren und Pilze wirksam. Wenn sich Antibiotika nicht vermeiden ließen, muss die Darmflora erneut aufgebaut werden [8].

Was Dein Mikrobiom gar nicht mag, sind Zucker, Alkohol, Nikotin, chemische Substanzen aus Medikamenten, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Pflanzenschutzmittel oder Schwermetalle oder genmanipulierte Nahrungsmittel. Diese Stoffe können das bakterielle Gleichgewicht Deiner Darmflora stören, die nützlichen Bakterien abtöten und die Darmschleimhaut schädigen.

Untersuchen - entlasten/entgiften – aufbauen - pflegen

Nur ein gesunder Darm kann die oben genannten Aufgaben erfüllen, daher sind die Pflege und der Schutz seiner nützlichen Bewohner von immenser Bedeutung für Dein Wohlbefinden. Wenn bei Dir Störungen vorliegen, was sich durch Bauchschmerzen, Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ständige Gewichtszunahme oder auch durch psychischen Symptome bemerkbar machen kann, lohnt sich eine Untersuchung Deines Mikrobioms durch eine Stuhlprobe. Ist Dein Mikrobiom bereits geschädigt, kann man durch bestimmte therapeutische Maßnahmen, z.B. durch die Chelat-Therapie oder Colon-Hydrotherapie, die Belastung reduzieren und Gifte ausleiten. Danach (erst dann!) lässt sich durch die Zuführung von gesunden Bakterienkulturen der Darm wieder aufbauen.

Weil das Mikrobiom eine grundlegende Rolle für Deine Gesundheit spielt, ist es möglicherweise ein kommendes Angriffsziel von Institutionen, die Deine Gesundheit kompromittieren und einen kontrollierbaren und manipulierbaren „Einheitsmensch“ erzeugen wollen. Man plant möglicherweise, die natürliche, gesunde Vielfalt unseres Mikrobioms und damit Dein Denken, Fühlen und Sein zu monopolisieren. Anstatt der Vielfalt, die sich im Laufe der Evolution als nutzbringend sowohl für Bakterien als auch uns Menschen entwickelt hat, soll in unseren Därmen ein „einheitliches“ Mikrobiom und damit ein einheitlicher Mensch wachsen [9].

Bleib wachsam und gesund!

Quellen:

- [1] Sender R., Fuchs S., & Milo R. (2016). Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. PLOS Biology
- [2] <https://www.youtube.com/watch?v=60ZsHvoQ06I>
- [3] <https://www.wissenschaft.de/erde-umwelt/bakterien-kommunizieren-wie-neuronen/>
- [4] https://mberstecher.de/borreliose_und_co.pdf
- [5] https://mberstecher.de/ANTIBIOTIKARESISTENZ_MOBILFUNK_WLAN.pdf
- [6] https://mberstecher.de/antibiotic_resistance.pdf
- [7] <https://www.youtube.com/watch?v=tSNj3YICSHs>
- [8] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/darmflora-uebersicht/antibiotika-darmbakterien>
- [9] Heiko Schöning: Angriff aufs Mikrobiom <https://www.kopp-verlag.de/a/angriff-aufs-mikrobiom-game-over-ii>



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel 08081-9158, www.best-in-balance.de