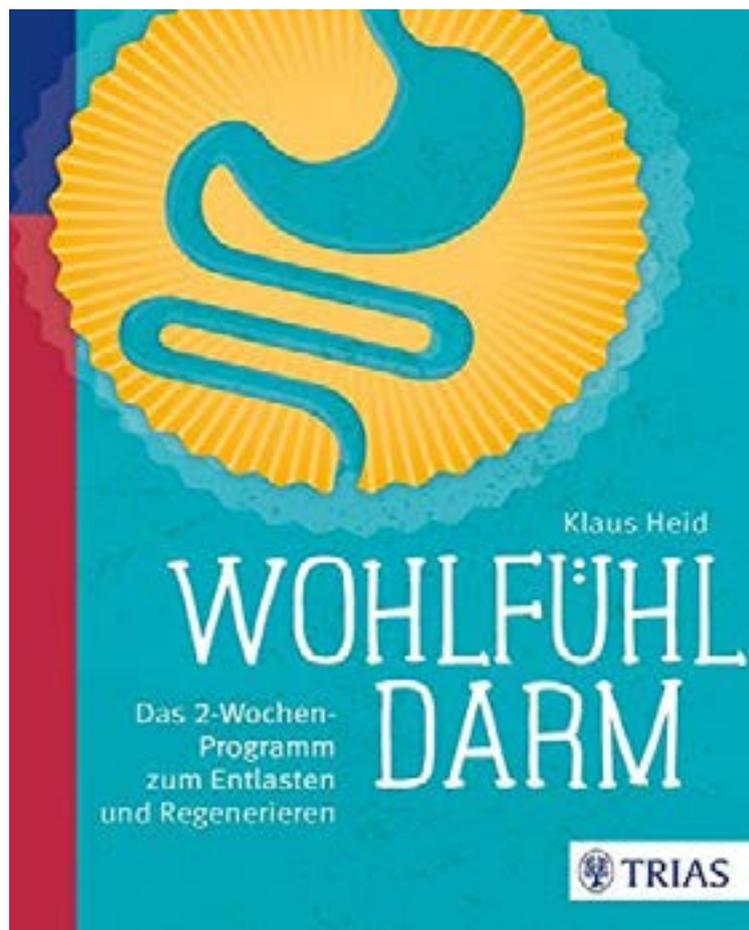




Heid, K.
Wohlfühl-Darm



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>



VORWORT

„Werde, der du bist.“ (Friedrich Nietzsche)

Was ist Glück? Ein sehr individuelles Gefühl. Das Glückshormon Serotonin jedenfalls wird zu 95 Prozent im Darm produziert – wenn er gesund ist. Wenn das kein sehr guter Grund ist, den Darm zu pflegen!

Was stresst unseren Darm? Wir essen zu viel, zu oft, zu spät, zu schnell, zu schwer und zu sauer. Diese Erkenntnis hatte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) schon vor über 100 Jahren. Er entwickelte die F. X. Mayr-Kur, die inzwischen modifiziert und modernisiert wurde und immer weitere Verbreitung findet. Sie ist so erfolgreich, weil sie ein praktisches Training für eine alltagstaugliche Esskultur ist, die dem Darm guttut – und damit dem ganzen Menschen. Damit Sie gesund werden und gesund bleiben.

Das Buch ersetzt keine F. X. Mayr-Kur unter ärztlicher Begleitung. Es ist ein praktischer Leitfaden für eine genussvolle Esskultur im Alltag. Freuen Sie sich auf Wissenswertes über den Darm, auf aktuelle Informationen und praktische Tipps zur Ernährung und auf eine Wohlfühl-Kur, die Ihren Darm verwöhnt. Freuen Sie sich auf ein entspannendes Buch für einen entspannten Bauch.

Wann hat das Buch seinen Zweck erfüllt? Wenn nach der Lektüre zu viel, zu oft, zu spät, zu schnell, zu schwer und zu sauer essen für Sie keine unlösbaren Probleme mehr sind. Wenn Sie wissen, was zu tun ist, damit der Bauch nicht mehr drückt. Wenn Sie – wie meine Patienten – sagen können: Ich fühle mich leichter, wacher und fitter.

Viel Spaß beim Lesen und guten Appetit wünscht Ihnen
Klaus Heid



- 9 **Der Darm**
- 10 **Das Darmhirn**
- 10 Mehr küssen – weniger putzen
- 12 Funktionen der Darmflora
- 15 Vorsorge für den Darm
- 16 **Wie wir verdauen und woran man das erkennt**
- 16 Die Bauchform und was sie uns sagt
- 22 Verdauung Schritt für Schritt
- 28 Was der Stuhl verrät
- 29 Superkraftwerk Leber
- 29 Probiotika tun gut – aber nur gezielt
- 31 Der löchrige Darm
- 35 **Die Esskultur macht's**
- 36 **Wie wir essen**
- 37 Wir essen zu schnell
- 41 Wir essen zu viel
- 44 Wir essen zu oft
- 47 Wir essen zu spät
- 50 Wir essen zu schwer und zu sauer
- 52 Nachschlag
- 56 **Was wir essen**
- 56 Trends und Moden
- 61 Säure-Basen-Haushalt
- 67 Fett
- 69 Eiweiß
- 71 Kohlenhydrate
- 78 Histamin
- 80 Bitterstoffe
- 81 Vitalstoffe
- 83 **Urlaub für den Darm**
- 84 **Einstimmung**
- 90 **Die Vorkur**
- 98 **2-Wochen-Intensivkur**
- 108 **Nachkur und Neustart**
- 115 **Wohlfühl-Rezepte**
- Intensivkur
- Nachkur

Service

Weiterführende Links

www.fxmayr.com. Hier finden Sie Ärzte, die sich mit ernährungsbedingten Krankheiten auskennen.

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 47, 48, 66, 113
 α-Amylase 22
 Alzheimer 33
 Antibiotika 29, 50
 Antihistaminika 78
 Apfelpektin 27
 Appendix 26
 Arbeitsessen 53
 Arthritis 33
 Atemtest 75
 Autoimmunreaktionen 33

B

Basenpulver 91
 basisches Badesalz 92
 Bauchatmung 18, 105
 Bauchbeschützer 107
 Bauchform 16
 Bauchschmeichler 104
 Bauchspeicheldrüse 25, 33
 Belastung, psychische 14
 Bewegung 44, 64, 110
 Bewegungsmangel 25
 Bierbauch 17
 Bifidobakterien 11, 29
 biologische Uhr 45
 Bitterstoffe 80
 Bittertropfen 92
 Blähbauch 31, 49
 Blinddarm 27
 Blut 28
 Body-Mass-Index 41
 Bristol-Stuhlformen-Skala 28
 Burnout 47
 Buttersäure 12

C

Candida 30
 Checkliste
 – Einstimmung 87
 – Esskultur 55
 – Intensivkur 103
 Cholesterin 29
 Cholezystokinin 38
 Clean Eating 60
 Coecum 27
 Colitis ulcerosa 33
 Colon ascendens 27
 Colon descendens 27
 Colon-Hydro-Therapie 93
 Colon transversum 27
 Cortisol 43, 45
 Cucurbitacine 80

D

Darm
 – Bakterien 10
 – Funktion 21
 – löchriger 31
 – Oberfläche 26
 – Schleimhaut 27
 Darmflora 10, 79
 – Entzündung 32
 – Erkrankungen 13
 – Schädigungen durch
 Medikamente 29
 Darmhirn 14
 Diabetes mellitus 13, 25, 39,
 44, 72
 Diaminoxidase 79
 Dickdarm 26
 Divertikulose 33
 Dünndarm 24
 – Schleimhaut 26
 Dysbakterie 12, 39

Dysbiose 12, 15
 – Anzeichen 31
 – Ursachen 31

E

Einläufe 92
 Eiweiß 69
 Enterisches Nervensystem 14
 Enterobakterien 11
 Entsäuerung 18
 Entspannungsübungen 97, 104
 Entzündung 13, 30, 31, 47, 62,
 67, 70, 86
 Enzyme 24, 30, 39, 77
 Erkrankung, chronisch-
 entzündliche 13
 Ernährungstrend 57
 Essgeschwindigkeit 38
 Esskultur 35
 – zu oft 44
 – zu sauer 50
 – zu schnell 37
 – zu schwer 50
 – zu spät 47
 – zu viel 41
 Essrhythmus 10, 15, 23, 45, 53,
 63, 98
 Estradiol 43
 Estriol 43, 67

F

Fast Food 38
 Fertiggerichte 52
 Fett 67
 Fettsäuren 12
 Fleisch 50, 69
 Fruchtzucker 24, 42
 Frühstück 112
 Fruktane 51

Fruktose 24
Fruktoseintoleranz 74

G

Galle 29
Gasaustausch 18
Gasbildung 18
Gewicht 21, 85
Ghrelin 47
Gicht 65
Gliadin 77
Glukagon 25
Glukose 22, 24
glykämischer Index 25
Glykogen 22

H

Hämorrhoiden 12, 21
Hashimoto 13, 33, 76
Hauptmahlzeiten 33
Heißhunger 43, 72, 76
High-Fructose Corn Syrup 74
Histamin 78

I

Ileocoecalklappe 27
Ileum 24, 26
Immunabwehr 26
Immunsystem 11, 13
Infektabwehr 10
Insulin 22, 25, 38, 47
Intensivkur 98
Intervallfasten 45
Intoleranzen 13
Irrigator 92

J

Jejunum 24
Joghurt 30

K

Kasein 71
Kauen 22, 23, 38, 39, 43, 59, 95
Klysopumpe 92
Kohlenhydrate 71
Kopfhirn 14
Körpergewicht 12, 41, 46
Kräutertee 93
Krebs 13, 33, 44, 56, 72
KURFAHRPLAN 100
Kurkrise 99

L

Laktobazillen 11, 29
Laktoseintoleranz 73
Leaky Gut 31, 74
Lebensmittel, saure und
 baische 63
Leber 27, 29
Leberwickel 94
Leinöl 27, 67, 100, 112
Leistungsfähigkeit 38
Leptin 38, 74
Light-Lebensmittel 52
Lignane 67
Lymphe 32
Lymphstau 18

M

Magen 23
Margarine 68
Mayr, Franz Xaver 12
Medikamente 29
Melatonin 45, 47
Milchprodukte 70
Milchsäurebakterien 11
Mineralstoffe 81
Mittagessen 36, 112
Morbus Crohn 33
Multiple Sklerose 33
Mundgeruch 31, 81, 96, 100

N

Nachkur 108
Nahrungsumstellung 90
Nasendusche 95

O

Obstipation 28
Ölkauen 95
Omega-Fettsäuren 67
Orthorexie 109
Osteoporose 70
Oxyntomodulin 38

P

Pankreas 25
Parkinson 33
Pausensnacks 46
Peristaltik 12
Peyer-Plaques 26
Pflanzenöle 68
Pfortner 24
pH-Wert 30, 61

Phytoöstrogene 70
Pilze 30
Probiotika 29
Progesteron 43
Ptyalin 22
Puffersystem 62
Purine 65

R

Rachenmandeln 26
Radixödem 32
Reizdarm 13, 14
REZEPTE 115
 – Intensivkur 104
 – Nachkur 115
Roemheld-Syndrom 18
Rohkost 48, 56, 66, 84, 90, 103

S

Sättigung 38, 41, 74
Säure-Basen-Haushalt 61
Schichtarbeit 53
Schilddrüse 33
Schlaf 21
Schlüsselschlaf 64
Schokolade 56, 71
Seitan 60, 70
Selbstoptimierung 56
Serotonin 38
silent inflammation 31
Slow Food 66
Sodbrennen 21
Soja 60, 66, 70, 79
Somatotropin 48
Sorbitintoleranz 75
Speicheldrüsen 22
Stärke 22
Sterkobilin 28
Stoffwechsel 86
Stress 13, 14, 31, 36, 42, 62, 84
Stuhl 36
 – Analyse 30
 – Farbe, Geruch 28
 – Frequenz 28
Superfood 58
Süßstoff 22, 76
Synbiotika 29

T

Tagesablauf 36
Tagesmenü 112
Tag-Nacht-Rhythmus 45

Taille-zu-Größe-Maß 41
Tonsillen 26
Traubenzucker 24, 42
Trockenbürsten 95

U

Übergewicht 25, 41
Übersäuerung 62
Verdauung 22
– Bauchspeicheldrüse 25
– Dickdarm 26
– Dünndarm 24
– Enzyme 24
– Magen 23
– Mund 22

V

Vitalstoffe 81
Vitamine 81
Vollkorn 50
Vorkur 90

W

Wechselduschen 95
Weizen 32, 76
Weizenunverträglichkeit 78
Winkel, epigastrischer 20
Wurmfortsatz 26

Z

Zähne 22
Zahnfleischbluten 21
Zöliakie 76
Zotten 26
Zucker 22, 32, 42, 52, 72, 90
Zuckerkrankheit 25, 44, 94
Zungenschaber 96
Zusatzstoffe 33
Zutatenliste 59
Zwerchfell 18
Zwischenmahlzeiten 33, 45,
48, 103

A

Avocadoaufstrich 125
 Avocado-Brunnenkresse-
 Süppchen 142

B

Basenbrühe 118
 Basensuppe, klar oder
 püriert 118

C

Cashew-Aufstrich 137

D

Dinkelfladen 127

F

Forelle mit Gemüse 124
 Forellencreme 121

G

Gedünstetes und mariniertes
 Gemüse 119
 Gemüse mit Bulgur 119
 Gemüsereis 128
 Gratiniertes Radicchio mit
 Kräuter-Feta 148

H

Hafer-Hirse-Brei 125
 Hirse mit Gemüse 140
 Hühnerbrühe 128
 Hühnerbrust mit Roter Bete und
 Avocado-Tomaten-Creme 130

I

Involtini mit Pilzfüllung 139

K

Kabeljau im Gemüsebett 152
 Kalbsgeschnetzeltes 154
 Kartoffel-Karotten-Sellerie-
 Suppe 147
 Kartoffelsalat mit Tomaten 132
 Kartoffelspieße mit
 Cashewsauce 148
 Kartoffelstampf 132
 Kirchererbsenfladen –
 süß oder herzhaft 137
 Kräutersauce 127

L

Lachs mit Gemüse 122
 Lachspäckchen mit Gemüse
 und Hummus 150
 Lauwarmer Karottensalat mit
 Orangendressing 143
 Linsensalat auf Mozzarella 147

M

Marinierte Auberginen 140
 Minestrone mit Kicher-
 erbsen 146
 Müsli mit Mandelmilch und
 geriebenem Apfel 136

O

Ofengemüse mit Cashewdip 142

P

Paprika-Nuss-Aufstrich 136
 Paprikasauce 133
 Pellkartoffeln mit Avocado-
 Tomaten-Creme 133

R

Ratatouille 121
 Reis mit Tomatensoße und
 gefüllte Paprikaschoten
 mit Buchweizen und
 Hackfleisch 145
 Rote-Bete-Suppe mit
 gebratenen Kartoffel-
 würfeln 143
 Rührei mit Wurzelgemüse 124

S

Saiblingsfilets mit Gemüse 122
 Saltimbocca mit Oliven-
 Spaghetti 154
 Seeteufel-Spießchen 153
 Sesam-Honig-Hähnchen 153
 Süßkartoffeln mit
 Paprikasauce 133

T

Thymian-Zitronen-Huhn 129

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748





Der Darm

Geraten unsere Darmbakterien aus dem Gleichgewicht, hat das Folgen für unser Wohlbefinden. Pflegen Sie Ihre Darmflora, dann genießen Sie wieder ein gutes Bauchgefühl.

Das Darmhirn

Was hat das Küssen mit dem Darm zu tun? Nicht nur Essen und Verdauen beginnen im Mund, sondern auch die Pflege der Darmflora. Dabei ist der Kuss wichtig.

Der Begriff Darmflora umfasst eigentlich alle Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze und Parasiten, die sich im Darm und auf den Schleimhäuten des Verdauungstraktes tummeln. Wir benutzen „Darmflora“ der Einfachheit halber aber nur für die Darmbakterien. Denn die sind in den letzten Jahren verstärkt in den Mittelpunkt der medizinischen Forschung gerückt – mit aufregenden Ergebnissen.

Mehr küssen – weniger putzen

Die Zahl der Darmbakterien wird auf 40 bis 100 Billionen geschätzt – im Darm nur eines Menschen! Die Mikroben sind damit zahlenmäßig den Körperzellen deutlich überlegen: Eine 70 Kilogramm schwere Person besteht „nur“ aus etwa 30 Billionen Zellen. Jeder von uns ist

eine wandelnde Bakterienkolonie. Seien Sie also nett zu diesen ziemlich besten Freunden, die Sie durchs Leben begleiten. Die bringen auch Gewicht auf die Waage, ein bis zwei Kilogramm können Sie zugunsten der Darmflora von Ihrem Körpergewicht abziehen (Brauchen wir nicht alle ab und zu einen ganz, ganz kleinen Selbstbetrug?).

Die Zusammensetzung der Darmflora wird davon bestimmt, was Sie essen und wie Sie essen. Die Auswahl der Nahrungsmittel und der Essrhythmus sind die beiden Schlüssel für eine gesunde Darmflora. Sie hilft uns bei der Verdauung der Nahrung, bei der Ausscheidung von Schadstoffen, bei der Produktion von Vitaminen und Hormonen, bei der Infektabwehr. Und beim Thema Infektabwehr landen wir beim Küssen.

Bei einem zehn Sekunden dauernden Zungenkuss sollen rund 80 Millionen Bakterien von Mund zu Mund übertragen werden. Niemand kann die Bakterien bei ihrer Wanderung zählen; es ist wieder eine Schätzung, die sagen will: Es sind sehr, sehr viele. Diesen Kontakt mit fremden Bakterien brauchen wir, um unser Immunsystem zu trainieren.

Kinder, die auf Bauernhöfen aufgewachsen sind, erkranken deutlich seltener an Allergien als Kinder, die in großstädtischen Wohnungen groß werden, in denen viel zu viel mit Putzmitteln hantiert wird, die mit antibakterieller Sauberkeit werben. Keimfreiheit macht Kinder krank. Deshalb probieren sie in einem gewissen Alter auf dem Spielplatz auch so gerne „Sandkuchen“, weil sie instinktiv wissen, dass das der Entwicklung von Darmflora und Immunsystem guttut. Schmutz

trainiert das Immunsystem. Versuche mit keimfrei aufgezogenen Mäusen haben gezeigt, dass diese häufiger an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und allergischem Asthma leiden, weil sie im Gegensatz zu ihren in normaler Umgebung aufgezogenen Artgenossen ein defektes Immunsystem entwickeln. Zwei wichtige Tipps können wir also schon einmal festhalten: mehr küssen und nicht mehr mit Putzmittel putzen, die ein keimfreies Zuhause versprechen.

Von der Mutter zum Kind

Was wir essen und wie wir essen beeinflusst die Zusammensetzung unserer Darmflora. Die Besiedlung des Darms beginnt gleich bei der Geburt, schon vor der ersten kulinarischen Erfahrung mit dem ersten Schluck Muttermilch. Bei einer natürlichen Geburt kommen die Kinder mit der Flora aus dem mütterlichen Verdauungstrakt in Kontakt und nehmen sie über den Mund auf, mit *Escherichia coli*-Bakterien und Enterobakterien. Das ist der perfekte Beginn der Darmbesiedlung. Bei Kindern, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, kann man dagegen zunächst eine Darmflora nachweisen, die mehr der Hautbesiedlung der Mutter ähnelt. Kein günstiger Start für den Minidarm. Mit dem ersten Schluck aus der Mutterbrust geht's dann aber richtig los. Bifidobakterien und Laktobazillen (Milchsäurebakterien) sind die ersten „guten“ Bakterien, die sich mit der Muttermilch im Darm breitmachen.

Diese Bakterienstämme produzieren Milchsäure, der pH-Wert des Darms wird saurer, krank machende Keime haben keine Chance, sich anzusiedeln. Gleichzeitig bietet die Muttermilch spezielle Komplexzucker an, die nur für diese sehr erwünschten Darmbewohner verdaulich sind, und sie vermehren sich mit diesem Futter rasend. Eine fantastische Symbiose zwischen Mutter und Kind!

Funktionen der Darmflora

Wir sollten uns mit unserer Darmflora gut vertragen. Wie wichtig ihre Pflege ist, verdeutlichen die verschiedenen Funktionen, die sie übernimmt. Vor allem sorgt sie für ein intaktes Immunsystem. Sind Sie häufig erkältet? Reagieren Sie allergisch? Wurde eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert? Ursächlich ist die fehlende Balance der Darmmikroben, auch Dysbakterie oder Dysbiose genannt.

Energielieferant

Die Darmflora hilft uns bei der Verdauung von Nahrungsbestandteilen und versorgt uns mit B-, H- und K-Vitaminen. Aus sogenannten präbiotischen Kohlenhydraten, die vor allem in pflanzlicher Kost zu finden sind, bilden Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure (Butyrat), die den pH-Wert ansäuert, was Salmonellen und andere Krankheitserreger in Schach hält. Buttersäure regt darüber hinaus die Darmbewegung

(Peristaltik) an. Das ist das Geheimnis, warum Gemüse für eine gute Verdauung und regelmäßigen Stuhlgang sorgt, während zu viel Fleisch zu Verstopfung und hartem Stuhl führt. Wer unter Hämorrhoiden leidet, kennt das Leid und ist gut beraten, den Gemüseanteil auf dem Speiseplan deutlich hochzufahren.

Buttersäure ist aber vor allem die entscheidende Energiequelle für die Darmzellen und die brauchen eine Menge davon. Die Zellen der Darmschleimhaut machen einen anstrengenden Job und werden schon nach etwa drei bis fünf Tagen durch neue ersetzt. Damit haben sie eine recht kurze Lebensdauer. Zum Vergleich: Hautzellen erneuern sich im Durchschnitt alle 28 Tage, Erythrozyten, die roten Blutkörperchen, erreichen ein Alter von 120 Tagen.

Mit den guten Taten unserer Darmbewohner sind wir noch nicht am Ende. Die Darmflora beeinflusst unser Körpergewicht, hilft beim Abbau von Giftstoffen, die wir mit Essen und Trinken aufnehmen, und verbessert unsere Leistungsfähigkeit. Ein gesunder Darm ist die Wurzel für einen gesunden Menschen, das erkannte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) schon vor über 100 Jahren. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen weisen darauf hin, dass die Darmflora durcheinandergeraten ist. Höchste Zeit, alles dafür zu tun, damit sie wieder ins Gleichgewicht kommt.

Einfluss auf das Immunsystem

Es gibt im Grunde keine chronische Erkrankung, vor allem keine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der die Darmflora intakt ist. Spannende Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine kranke Darmflora über die Darmschleimhaut Immunzellen so beeinflussen kann, dass Entzündungsreaktionen in einer ganz anderen Körperregion ausgelöst werden und dort zu chronischen Krankheiten führen können. Könnten Darmbakterien damit auch als Frühwarnsystem für chronische Erkrankungen dienen? Forscher arbeiten tatsächlich an Analyseverfahren, mit denen aus der Zusammensetzung der Darmflora

auf den Ausbruch chronischer Erkrankungen geschlossen werden kann.

Wahre Glücksgefühle

Eines der bekanntesten Hormone ist das Glückshormon Serotonin, das als Botenstoff im Nervensystem wirkt. Serotonin wird zu 95% im Darm aus L-Tryptophan produziert, eine essenzielle Aminosäure, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Nur Pflanzen und Mikroorganismen wie unsere Darmbakterien können L-Tryptophan erzeugen. Als Medikament wird es bei Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen verordnet. Die Darmzellen bauen daraus Serotonin,

Erkrankungen und Beschwerden, bei denen eine gestörte Darmflora nachgewiesen werden kann

Allergien, Autoimmunerkrankungen (z. B. Hashimoto-Thyreoiditis, Lupus erythematodes, Multiple Sklerose), Depression (Burnout – Boreout), Diabetes mellitus, chronische Entzündungen (z. B. im Verdauungstrakt: Colitis ulcerosa, chronische Gastritis, Morbus Crohn), Erschöpfung (Fatigue), Hauterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Histamin-Intoleranz, hormonelle Störungen (Zyklusstörungen), Hypertonie, Infektanfälligkeit, Kohlenhydrat-Intoleranzen (Fruktose, Laktose, Sorbit), Kopfschmerzen (Migräne), Krebserkrankungen, Magen-Darm-Be-

schwerden (Blähungen, Obstipation, Refluxkrankheit, Reizdarm, Sodbrennen), Metabolisches Syndrom (Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutzucker), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nervosität, psychosomatische Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Roemheld-Syndrom (Herzbeschwerden durch Blähungen im Magen-Darm-Trakt), chronische Rückenbeschwerden, stressbedingte Erkrankungen, Schlafstörungen, Stoffwechselstörungen (Gicht), Über- und Untergewicht, Übersäuerung

das die Muskelzellen des Darms aktiviert und ihn in Schwung bringt: Ein glücklicher Darm kennt keine Verstopfung. Aus Serotonin wiederum wird Melatonin, das Schlafhormon, gebildet. Deshalb hängen Glück, ein gesunder Schlaf und eine gesunde Darmflora so eng zusammen.

Ein gutes Bauchgefühl

Eine gesunde Darmflora fördert unsere Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter. Millionen von Nervenzellen in der Darmschleimhaut stehen mit den Bakterien und ihren Stoffwechselprodukten in Kontakt. Die Darmbakterien kooperieren mit dem ENS, dem Enterischen Nervensystem (enteron: altgriech. Darm), das den gesamten Verdauungstrakt durchzieht und autonom arbeitet. Hier fallen unsere „Bauchentscheidungen“. Es verwundert also nicht, dass der Darm inzwischen auch als „Darmhirn“ bezeichnet und mit dem Hirn im Kopf als gleichwertig betrachtet wird. Auch „Bauchhirn“ oder „Bauchintelligenz“ kursieren als neue Begriffe, die das gute alte Bauchgefühl bestätigen, auf das wir uns ruhig wieder mehr verlassen sollten. „Das Gehirn denkt, wie der Magen verdaut“, der Zusammenhang von gutem Essen und klugen Gedanken war schon dem Philosophen Arthur Schopenhauer (1788–1860) klar. Heute können wir ergänzen: Während das Kopfhirn der Sitz unseres Intellektes ist, sitzt im Bauch unsere emotionale Intelligenz. Was wir im übertragenen Sinn in uns

hineinfressen und nicht verdauen können, bleibt dort im emotionalen Bauchdepot gespeichert, ganz bildhaft als Bauchfett oder als chronische Irritation des ENS. Wir sind es zwar immer noch gewohnt, den Kopf als unsere Zentrale zu betrachten, aber wir sollten anfangen umzudenken in Richtung unseres Darms und seiner Bewohner. Oder ist keiner von beiden „die Zentrale“? Sind Kopf und Bauch nur gemeinsam stark? Genau so ist es. Stress und psychische Belastung beeinflussen den Darm – und der Darm beeinflusst unsere psychische Gesundheit. Darauf weisen Versuche mit Mäusen hin, deren Verhalten durch das gezielte Zufüttern unterschiedlicher Darmbakterienstämme moduliert werden konnte: Mal wurden sie lebhaft, mal depressiv.

Diagnose Reizdarm

War Ihnen vor Aufregung schon einmal übel? Hatten Sie schon einmal Schiss? Waren Sie richtig sauer und haben Sie das im Bauch gespürt? Reaktionen, die jeder kennt und von denen auch jeder weiß, dass sie vorbeigehen, werden beim Reizdarm zur permanenten Qual. Der Reizdarm ist eine immer häufiger auftretende Erkrankung und zeigt die Verknüpfung von körperlichen und psychischen Symptomen beispielhaft. Etwa 30 Prozent der Bevölkerung leiden an unklaren Bauchbeschwerden, bei 50 Prozent dieser Patienten wird die Diagnose „Reizdarm“ gestellt, das sind pro Jahr drei Millionen

Menschen in Deutschland. Worunter leiden Menschen mit Reizdarm? Blähungen, Verstopfung im Wechsel mit Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit – so weit die körperlichen Bauchbeschwerden, die nicht sehr spezifisch sind und zu einer ausufernden Diagnostik führen können, weil die möglichen Ursachen so vielfältig sind. Schaut man sich die psychische Seite dazu an, sehen wir Müdigkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, depressive Stimmungslagen, Gereiztheit. Nicht nur der Darm ist gereizt, der ganze Mensch ist gereizt.

Der Reizdarm bietet ein vielfältiges Bild, das klarer wird, sobald wir die Darmflora in unsere Betrachtungen miteinbeziehen. Es gibt keinen Patienten mit Reizdarm, dessen Darmflora nicht aus der Balance geraten ist. Dazu kommt, wenn man tiefer schürft, eine Esskultur, die völlig aus dem Takt geraten ist. Der Essrhythmus fehlt. Die Hauptmahlzeit ist mal morgens, mal mittags, mal abends, mal nachts und es wird zwischendurch gegessen. Schlaflosigkeit ist ein weiteres Symptom dieses aus den Fugen geratenen Tagesrhythmus. Neben der Therapie seiner körperlichen Beschwerden und psychischen Belastungen braucht der Mensch, der an Reizdarm leidet, dringend eine Sanierung seiner Darmflora und seines Lebensrhythmus hin zu geregelten Schlaf- und Esszeiten. Denn für den Darm ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern vor allem, wie wir essen. (Seite 36)

Vorsorge für den Darm

„Der Tod sitzt im Darm“ – so drastisch soll Hippokrates formuliert haben. Ein asiatisches Sprichwort drückt es freundlicher aus: „Der Darm ist das Tor zum Leben.“ Über 70 Prozent der heutigen Erkrankungen sind ernährungsbedingt, so die aktuelle medizinische Meinung. Die beste Vorsorge für die intakte Darmflora sind ein balancierter Essrhythmus (Wie wir essen, Seite 36), ein ausgewogener Speiseplan (Was wir essen, Seite 56), körperliche Bewegung und zweimal im Jahr eine Kur, die dem Darm guttut. Ist die Darmflora bereits gestört, sollten die Ursachen der Dysbiose von einem Arzt abgeklärt werden, der sich mit ernährungsbedingten Erkrankungen auskennt.

Es ist naheliegend, dass man inzwischen begonnen hat, mit Floratransplantation zu experimentieren und die Effekte für die Gesundheit zu erforschen. Wenn eine chronische Erkrankung durch eine erkrankte Darmflora ausgelöst werden kann, könnte man die Erkrankung dann nicht ausheilen, indem gesunde Darmflora in den Verdauungstrakt transplantiert wird? Ein vielversprechender Ansatz, wir können auf die Ergebnisse gespannt sein. Doch selbst wenn eine frische Darmflora transplantiert werden würde, würde sich demjenigen, der sie nun zu Gast hat, die gleiche Aufgabe stellen: die Pflege der neuen Darmbewohner mit einem ausgewogenen Speiseplan und mit einem Essrhythmus und einer Esskultur, die ihnen guttut.

Wie wir verdauen und woran man das erkennt

Am Vorgang der Verdauung sind viele Organe beteiligt. Wir können einiges tun, damit es dem ganzen Bauch gut geht. Die Bauchform führt uns auf die richtige Spur.

Die Bauchform und was sie uns sagt

Einer meiner Lieblingsbeschäftigungen im Sommer ist es, in einem Straßencafé zu sitzen und Passanten zu beobachten, genauer: Bäuche. Die spazieren genau auf Augenhöhe an einem vorbei und es ist schon erstaunlich, wie vielfältig der Arten- und Formenreichtum unter den Bäuchen ist. Spannend ist darüber hinaus, wie die Bäuche die Haltung beeinflussen.

Was es nicht alles für Bauchformen gibt! Da ist z. B. der schlaffe Kotbauch. Der Bauch hängt unterhalb des Nabels schlapp herunter. Mit Fett hat das wenig zu tun, der Darm hat vielmehr durch Überlastung und chronische Fäulnisprozesse seine Spannkraft verloren und ist aus der Form geraten. Eine Variante ist der entzündli-

che Kotbauch, der nach seiner Form auch Spitzbauch genannt wird. Er wölbt sich um die Nabelgegend herum nach vorne und weist auf chronische Entzündungen der Darmschleimhaut hin. Im Gegensatz zum weichen schlaffen Kotbauch ist der entzündliche hart und druckempfindlich.

Mit der Bauchform verändert sich auch die Haltung. Der schlaffe Kotbauch zieht die Wirbelsäule nach vorn, der Mensch neigt sich kompensatorisch nach hinten und bildet einen Rundrücken aus, um das Gleichgewicht zu halten. Was als „Altersrundrücken“ bezeichnet wird, hat weniger mit dem Alter zu tun als mit der Esskultur. Ein schlapper Bauch führt zu einer schlappen Körperhaltung. Mit Muskelaufbautraining allein ist es dann nicht getan. Ohne die Umstellung von Esskultur und Essrhythmus ändert sich an der Ursache für die Fehlhaltung nichts.

Der Bauch hat Einfluss auf das gesamte Skelettsystem. Wir können nicht nur Veränderungen bei der Form der Wirbelsäule feststellen, auch Schultern und Schulterblätter geraten aus ihrer gewohnten Position, das Becken steht schief, die Form des Brustkorbs verändert sich.

Der gesunde Brustkorb hat die Form eines Fasses, er verjüngt sich sowohl nach oben als auch nach unten. Dagegen weist ein glockenförmiger Brustkorb (der wie eine Glocke nach unten immer breiter wird) darauf hin, dass im Darm schon längere Zeit ein zu hoher Druck herrscht. Der wird ausgelöst durch Fäulnis- und Gärungsgase, die den Bauch typischerweise oberhalb des Nabels auftreiben. Dieser sogenannte Gasbauch tritt häufig in Kombination mit dem Kotbauch auf und heißt dann Großtrommelbauch.

Was steckt hinter dem Bierbauch?

Der kugelförmige Gas-Kot-Bauch und die dazugehörige Großtrommelträgerhaltung begegnen uns besonders häufig. Das ist der pralle runde Bauch, der im Volksmund auch „Bierbauch“ genannt wird. Mit dem Bierkonsum allein hat er jedoch nichts zu tun. Bier hat weniger Kalorien als Fruchtsäfte, entscheidend für diese Bauchform ist die fehlende Esskultur. Der Großtrommelträger isst zu viel, zu oft, zu spät, zu schnell, zu schwer und zu sauer.

Beim Großtrommelträger erkennt man neben einer großen Kugel unter Hemd oder Pullover einen kurzen Hals, breiten Brustkorb und ein Hohlkreuz. Im Stehen ist der Oberkörper nach hinten geneigt, denn er muss ein Gegengewicht zum Kugelbauch bilden, der die Lendenwirbelsäule zum Teil so weit nach vorn zieht, dass man schon beim Draufschaun Rückenschmerzen bekommt. Von vorn fällt auf, dass die Hände nicht mehr die Oberschenkel berühren, wenn der Träger eines Kugelbauchs entspannt dasteht. Ganz offensichtlich ist beim Großtrommelträger, dass und wie die Bauchform die Haltung beeinflusst. Die Ursache für Schmerzen an Rücken, Schultern und Gelenken liegt aus meiner praktischen Perspektive zu 80 Prozent am Bauch. „Wer Bauch hat, hat auch Rücken“ – und das nicht erst, wenn der Bauch sich als Ergebnis eines jahre- und jahrzehntelangen Prozesses gut sichtbar wölbt. Wie kommt das zustande?