

Wurzel des Wohlbefindens

„Um glücklich zu sein, benötigt man eine gute Köchin, ein ordentliches Bankkonto und eine funktionierende Verdauung.“

Jean Jaques Rousseau, Philosoph

Die Hauptzentrale unseres Körpers, der Darm, kann sehr sensibel reagieren. Wenn wir aufge-regt sind, haben wir vor „etwas Schiss“ und das kann sich auch auf die Darmtätigkeit auswirken. Und manchmal fühlen wir uns, einfach gesagt „beschissen“. Der Auslöser kann Prüfungsstress, Ärger, Unwohlsein und auch Traurigkeit sein.

Der Darm liegt an der Wurzel unsere körperlichen und unserer seelischen Gesundheit. Familiäre Sorgen, Beziehungsstress, finanzielle Not, berufliche Überanstrengung, beeinflussen unseren Darm mindestens so, wie die Vielfalt der verschleimenden und übersäuern den Nahrungsmittel.

Haben sie schon mal die Erfahrung gemacht, sich in ihrem „Stress“ gesund ernähren zu wollen und dann schlägt ihnen das frische Obst, die Milch und das leckere Vollkornbrot erstmal richtig auf den Magen.

Von Fruktose- über Laktose-Intoleranz bis hin zur Glutenunverträglichkeit, der ganze Verdauungs-

zyklus reagiert sensibel, weil er eventuell über Jahre aus der Balance geraten ist. Vielleicht ist die Darmflora und Darmschleimhaut gereizt, einfach überlastet und reagiert mit Abwehr.

Enge Beziehung zwischen Darm und Seele

Der Bauch ist bei den Japanern, als wichtiges Energiezentrum angesehen. Sie sprechen von „Hara“ und betrachten die Mitte unseres Körpers, als den Punkt auf den man sich bei der Meditation konzentrieren soll.

Im sportlichen Bereich, wie z.B. beim Pilates (Ganzkörpertraining) wird vom „Power-House“ gesprochen und sogar in der Schwangerschaft wird der Körpermitte besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Tiefes Ein- und Ausatmen dient nicht nur der Sauerstoffaufnahme, sondern entspannt die Muskulatur. Energie kann in das Zentrum des Körpers fließen.

Moderne Untersuchungen haben ergeben, dass ein ungewöhnlich großer Teil der Neurotransmitter im

Darm gebildet wird. Der für das Gefühlsleben wichtige Botenstoff Serotonin (Glückshormon) wird überwiegend im Darm gebildet.

Der New Yorker Neurowissenschaftler, Michael Gershon hat entdeckt, dass die Eingeweide von mehr als 100 Millionen Nervenzellen umhüllt sind, was beispielsweise deutlich die gesamte Zahl der Neuronen des Rückenmarks übersteigt. Hinzu kommt, dass die Eingeweide einen eigenen Nervenapparat besitzen, der demjenigen des Großhirns bis in die Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren hinaus gleicht. In der Neurogastroenterologie spricht Gershon daher vom „Bauchhirn“.

Die Psychologin Gerda Boyesen erkannte in den 70iger Jahren, dass der allergrößte Teil seelisch kranker Patienten, eine stark abgeschwächte Darmperistaltik besitzt. Regt man die Darmbewegungen wieder an, indem man die blockierenden Seelenkonflikte ans Tageslicht bringt, kommt es zu erstaunlichen seelischen Selbstheilungen.

Und auch in der Naturheilkunde erkannte bereits Anfang des 20. Jahrhunderts X.F. Mayr (nach ihm wurde die bekannte Mayr-Kur zur „Darmheilung“ benannt), das zwischen Darm und dem Rest des Körpers ein enger Zusammenhang besteht. Als wichtigen Nebeneffekt seiner Semmel- und Milchkur beobachtete Mayr, eine allgemeine Stabilisierung und Stimmungsaufhellung, was als Beleg für die Beziehung von Darm und Seele gewertet wurde.

Krisen und seelischen Anspannungen wirken genau wie Krankheiten auf den Verdauungstrakt, da der Darm eng mit dem Nervensystem verbunden ist. Nicht umsonst, muss man manche unangenehme Situation, wie eine scharfe Currywurst, erstmal verdauen.

Wie wird der Darm in ein gesundes Gleichgewicht gebracht?

Jeder von uns trägt einen individuellen Mix an Bakterienarten im Darm. Diese Mikroorganismen beeinflussen unsere Darmflora und stellen ein Gleichgewicht darstellen. Wirksame Produkte, die eine große Anzahl von solchen Bakterien enthalten und auf den menschlichen Organismus positive Effekte ausüben können, nennt man Probiotika.



Jasmin Kelz-Mansour
Präventologin und Stoffwechselanalytistin

Als Präventologin möchte ich gerne mit Gesundheitsthemen zum Nachdenken und Hinterfragen anregen.

Eine neue Studie chinesischer Forscher zeigte an 43 bewusstlosen und künstlich beatmeten Patienten auf der Intensivstation, dass die Gabe von Multispecies-Probiotika, die schwerkranken Patienten gegen Infektionen und Entzündungen schützen konnte. Das Immunsystem dieser Patienten wurde, durch die regelmässig über eine Magensonde verabreichten probiotischen Bakterien, in kurzer Zeit gestärkt. In verschiedenen Untersuchungen auf Intensivstationen ist die Senkung der Infektionsgefahr bei Abgabe von Probiotika bestätigt worden.

Man findet probiotische Kulturen auch in geringen Mengen in einigen Joghurtsorten, wobei dort der Zuckergehalt des Produktes eher dominiert. Lassen sie sich über die gängigen Probiotika zur Wiederherstellung einer gesunden Darmflora in der Apotheke beraten. Nehmen sie sich Zeit für die Nahrungsaufnahme, vermeiden sie zu viel Stress in ihrem Alltag und überdenken sie ihren Tagesablauf. Erholungs- und Schlafphasen sind für die Entspannung im Darm genauso wichtig, wie konstante Bewegungsabläufe, wie z.B. Rad fahren, Schwimmen, Laufen, die die Darmperistaltik und Verdauung anregen. ◀

Mein Tip: Gewürze, wie z.B. Knoblauch, Thymian und Curry können eine Heil- und antibiotische Wirkung bei Darmproblemen erzielen. Sehr gute Erfolge kann man mit einer Darmreinigung (Colon-Hydro-Therapie) erreichen.

Kommen sie vital und gesund durch den Winter.

Ihre Präventologin
Jasmin Kelz-Mansour