

Nr. 3  
2019  
April

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

# PulsAR



## „Saubermachen“

**Alles über Detox – von Dr. Ruediger Dahlke  
Das Fastenrepertoire – F. X. Mayr und mehr  
Frühlingskur im Ayurveda: Panca Karma  
Meisterschamane Don Agustin aus Peru**

# DARMGESUNDHEIT

## Kerngesunde Verdauung fördert unser Lebensglück

Viele Menschen unterschätzen den enormen Einfluss der Darmflora auf das Immunsystem, aber auch auf das gesamte Leben und wie wichtig es ist sich gesundheitsfördernd zu ernähren. Die Darmflora sorgt nicht nur für eine gute Verdauung unserer Nahrungsmittel und damit für eine optimale Aufnahme lebenswichtiger Vital- und Nährstoffe, sondern sie beeinflusst den gesamten körpereigenen Stoffwechsel, das Körpergewicht, die Emotionen und beeinflusst damit auch die Stimmung. Daher sorgt der Darm nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische und geistige Gesundheit.



© Martin Allinger | Fotolia

Erst in den letzten Jahren ist es gelungen neue Erkenntnisse über das eigenständige Universum Darm herauszufinden. Viele Darmbakterien sind außerhalb des Darms nicht lebensfähig und konnten früher nicht genauer untersucht werden. Unzählige Mikroben besiedeln den menschlichen Organismus auf der Haut und den Schleimhäuten, die meisten Bakterien befinden sich jedoch im Dickdarm. Laut Untersuchungen in Israel und Kanada ist das Verhältnis von Körperzellen zu Mikroorganismus beim jungen Mann mit 70 kg etwa ausgeglichen<sup>1)</sup>. Wichtiger als die genaue Anzahl der Billionen Mikroben ist die Ausgeglichenheit des Systems, so dass es unserer Gesundheit dient.

### DIE GESUNDE DARMFLORE

Die Darmflora wird von Medizinern intestinale Mikrobiota genannt und bezeichnet die Gesamtheit aller im Darm lebenden Mikroorganismen. Der Hauptbestandteil (99 %) sind Bakterien, aber auch Viren und Hefepilze kommen physiologisch vor. Welche Spezies in welcher Dichte vorkommt, ist sehr unterschiedlich. Im Magen werden die meisten Bakterien durch die Magensäure abgetötet, der obere Dünndarm ist ebenfalls nur dünn besiedelt. Die Darmbesiedelung nimmt im Verlauf des Darmes immer mehr zu, bis die Bakteriendichte im Dickdarm am höchsten ist.

Der Begriff Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Gene und besiedelnder Mikroorganismen.

Bekannt sind mittlerweile 1000 verschiedene Darmbakterien, doch normalerweise beherbergt der einzelne Mensch nur etwa 150 verschiedene Bakterienarten, die nützlich sind und keine Krankheiten verursachen. Gesunde Darmbakterien sind beispielsweise die Laktobazillen und die Bifidobakterien. Einige Bakterien können unter bestimmten Voraussetzungen krank machen, wie z.B. Clostridien. Einteilen kann man die Darmbakterien in vier Gruppen, diese sagen jedoch nichts über die Eigenschaften (gesund/schädlich) aus:

1) Sender R, Fuchs S, Milo R (2016): Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. PLoS Biol 14(8): e1002533. doi:10.1371/journal.pbio.1002533.

- Proteobakterien (Escherichia coli)
  - Acinobakterien (Bifidobakterien)
  - Firmicutes (Laktobazillen, Clostridien)
  - Bacteroides (Prevotella)
- Menschen ist ein sehr empfindliches und dynamisches Ökosystem und wird durch die Ernährung, Stress und Medikamente (Antibiotika, Kortison, Schmerzmittel und Säureblocker) beeinflusst.

## Die Darmflora hat einen großen Einfluss auf das körpereigene Hormonsystem.

Schützende Darmbakterien stabilisieren die Darmbarriere, wehren schädliche Keime ab, bilden kurzkettige Fettsäuren und Vitamine (z.B. Vitamin D, Vitamin K2). Schädliche Bakterien greifen die Darmbarriere an, bilden Giftstoffe und fördern Entzündungen. Besonders wichtig für unsere Gesundheit ist die Vielfalt an Darmbakterien, die bei bestimmten Erkrankungen verringert wird, so dass eine sogenannte Darm-Dysbiose entstehen kann.

Die erste Keimbesiedelung des Darmes ereignet sich bei der Geburt eines Menschen. Bei einer normalen Entbindung gelangen Bakterien der vaginalen Flora der Mutter in den Darmtrakt des Neugeborenen (hoher Anteil an Milchsäurebakterien und Bifidobakterien). Bei Kaiserschnitt-Kindern ähnelt deren Darmflora der Zusammensetzung der Hautbakterien der Mutter (Staphylokokken, Corynebakterien). Das Stillen beeinflusst die Darmflora vor allem in den ersten Lebensmonaten positiv, denn sie enthält sehr viele Bifidobakterien. Eine relativ stabile und individuelle Darmflora bildet sich erst ab dem zweiten und dritten Lebensjahr. Die Mikrobiota des

Jeder Mensch hat ein ganz individuelles und einzigartiges Ökosystem, ähnlich dem Fingerabdruck. Mit zunehmendem Alter wird die Darmflora anfälliger und die Vielfalt der Bakterien reduziert sich. Das ist der Grund, warum ältere Menschen anfälliger für Infektionen sind, aber auch leichter von Stimmungstiefs betroffen sein können.

### FUNKTIONEN DER DARMFLORA

Die Darmflora übernimmt sehr viele wichtige Aufgaben und sorgt für unser Wohlbefinden und für die Gesundheit.

**Schutz und Aufrechterhaltung der Darmschleimhaut:** Beim Abbau von Ballaststoffen, die sehr wichtig für die Darmgesundheit sind, durch natürliche Fermentation bilden die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren (Buttersäure, Essigsäure und Propionsäure). Diese Fettsäuren dienen der Energieversorgung der Darmzellen und regulieren deren Wachstum und Entwicklung. Die sogenannten Tight junctions sind Verschlussleisten zwischen den

einzelnen Darmzellen, die durch die Darmflora abgedichtet werden, so dass keine krankmachenden Erreger oder Schadstoffe durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen können.

### Schutz vor Kolonisation ungesunder Keime:

Schädliche Bakterien, die natürlicherweise im Darm vorkommen, können diesen nur besiedeln, wenn die natürliche Darmflora gestört ist. Gesunde Bakterien verdrängen die krankmachenden Erreger, da sie den Sauerstoff verbrauchen, den die schädlichen Keime zum Leben benötigen. Zusätzlich produzieren einige Darmflora-Bakterien Abwehrstoffe, so dass sich die schädlichen Keime nicht an die Darmwand anheften können. Bifidobakterien und Laktobazillen produzieren beim Abbau der Ballaststoffe Milchsäure, die den pH-Wert im Darm senkt, so dass ein saures und gesundes Darmmilieu entstehen kann.

### Verbesserung der Verdauung:

Ein großer Teil der Darmbakterien kümmert sich um die Restverwertung der Nahrungsbestandteile im Dickdarm, die nicht durch Enzyme aufgespalten werden konnten (z.B.

Ballaststoffe und andere unverdauliche Pflanzenstoffe).

### Energiegewinnung:

Durch den bakteriellen Abbau von Ballaststoffen werden dem Organismus bis zu 10 Prozent der täglich aufgenommenen Kalorien zur Verfügung gestellt. Dies ist wichtig für den Zucker- und Fettstoffwechsel.

### Förderung des Immunsystems:

Die Darmflora stimuliert das Immunsystem und dieses wiederum beeinflusst die Darmflora positiv. Um zu entscheiden, welche Erreger gesundheitsförderlich sind und welche krankmachend und bekämpft werden müssen, ist es wichtig, das Immunsystem des Darmes täglich zu trainieren. Funktioniert die Unterscheidung nicht, werden plötzlich Inhaltsstoffe aus Nahrungsmitteln als Schadstoffe deklariert und bekämpft, so dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder gar Allergie entstehen kann. Im schlimmsten Fall wird eine Autoimmunerkrankung ausgelöst, so dass körpereigene Strukturen angegriffen werden.

### Vitamin-Bildung:

Darmbakterien bilden auch einige wichtige Vitamine,



**STEPHAN & CLAUDIA MÖRITZ**  
**DEINE LEBENSAUFGABE**

Bei Stephan erfährst Du sie direkt von Deiner Seele. **Erstaunlich exakt!**

Zur Benennung gehört regelmäßig: • ein exakter Claim  
• die einzigartige Bezeichnung | • der konkrete Nutzen

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin unter:  
+49 (0)33230-203 90 oder [www.Lebensaufgabe.one](http://www.Lebensaufgabe.one)  
[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)

**LEBENSaufgabe ONE**

*Unsere Darmflora ist ein sehr empfindliches und dynamisches Ökosystem und wird durch die Ernährung, Stress und Medikamente (Antibiotika, Kortison, Schmerzmittel und Säureblocker) beeinflusst.*

wie z.B. B-Vitamine, Vitamin D und Vitamin K2. Werden Darmbakterien durch Antibiotika vermindert, müssen speziell diese Vitalstoffe ergänzt werden.

#### **Entgiftung:**

Manche Darmbakterien sind wichtig für Entgiftung und Abbau von Medikamenten und unterstützen die Leber. Allerdings produzieren andere Bakterien selbst giftige oder krebs-erregende Substanzen.

#### **DER EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DIE DARMFLORA**

Je nach Nahrungszufuhr kann man drei verschiedene Darmflora-Typen (Enterotypen) unterscheiden:

**Enterotyp 1:** Essen viel Fleisch und Wurst (fett- und proteinreiche Nahrung), Darmbakterien der Gattung Bacteroides dominieren, sehr gute Nahrungsverwertung, sehr gute Spaltung von Kohlenhydraten und Eiweiß durch Fermentation, daher besonders viel Kalorienauslastung der Nahrung, setzen leichter Gewicht an.

**Enterotyp 2:** Essen vegetarisch, vegan oder sehr kohlenhydratreich, besonders guter Abbau von

Kohlenhydraten (Zucker) und Eiweiß, Darmbakterien der Gattung Prevotella dominieren.

**Enterotyp 3:** Der gemischte Typ kommt am häufigsten (70 % der Bevölkerung) vor, Darmbakterien der Gattung Ruminococcus dominieren, spalten sehr gut Kohlenhydrate (Zucker) und Schleimstoffe.

Besonders wichtig für unsere Darmgesundheit ist die Zufuhr von Ballaststoffen, vor allem der wasserlöslichen. Sie sind für uns nicht aufspaltbar und gelangen daher unverdaut in den Dickdarm. Besonders gut für die Dickdarmflora sind Gemüsesorten, die besonders viel Inulin enthalten (z.B. Chicorée, Schwarzwurzeln) oder Pektine (z.B. Apfelschalen, Flohsamenschalen, Leinsamen).

**Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten täglich 30 g Ballaststoffe zugeführt werden, in Form von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten. In diesem Fall ist die Empfehlung nicht zu niedrig angesetzt wie bei vielen anderen Vitalstoffen. 30 g Ballaststoffe täglich könnte die Darmkrebshäufigkeit in Deutschland, laut**

**Weltgesundheitsorganisation (WHO), halbieren.**

#### **DARMGESUNDHEIT FÜR DARMGLÜCK UND LEBENSGLÜCK**

Ein Großteil der Bevölkerung leidet in den westlichen Industrieländern unter Darmbeschwerden. In Deutschland sind es 70 bis 80 % der Bevölkerung. Dies liegt zum Großteil an der Zusammensetzung der etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit, die der Darm im Laufe des Lebens

Antibiotika-Gabe oder dauerhafte falsche Ernährung, kommt es innerhalb weniger Tage zu einer verminderten Jodaufnahme der Schilddrüse und zu einem Absinken der Hormonspiegel. Dies liegt daran, dass zirka ein Fünftel der Umwandlung vom inaktiven Schilddrüsenhormon (T4) in die aktive Form (T3) durch eine gesunde Darmflora erfolgt. Sinken die Schilddrüsenhormonspiegel, kommt es zu vielen verschiedenen Funktionseinschränkungen im Organismus und zu typischen Symptomen einer

*Schädliche Bakterien, die natürlicherweise im Darm vorkommen, können diesen nur besiedeln, wenn die natürliche Darmflora gestört ist.*

verarbeiten muss. Nach dem Gehirn besitzt der Darm die zweitgrößte Ansammlung an Nervenzellen – etwa 100 Millionen – und ist daher sehr sensibel. Mittlerweile bringt man auch zahlreiche Erkrankungen mit einer gestörten Darmflora in Zusammenhang. Dazu gehören Allergien, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Adipositas (Übergewicht), aber auch Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenstörungen (Unterfunktion, Morbus Hashimoto), Depressionen und psychische Störungen. Jede chronische Erkrankung beeinflusst die Stimmung und das Lebensglück, aber dies lässt sich auch wissenschaftlich erklären. Die Darmflora hat einen großen Einfluss auf das körpereigene Hormonsystem. Sinkt die Zahl der wichtigen Darmbakterien, z.B. durch

Schilddrüsenunterfunktion mit Stimmungstiefs und möglichen Depressionen.

Die Darmflora ist auch wichtig für die Bildung bestimmter Vitamine. Dies betrifft die B-Vitamine (B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothenensäure, Vitamin K2 und Vitamin D<sup>2</sup>). Dabei handelt es sich um lauter Vitamine, die bei einem Mangel zu Stimmungstiefs und Depressionen führen.

#### **DARMGESUNDHEIT VERBESSERN**

Jeder kann sehr viel selbst dazu beitragen, damit sich die Darmflora verbessert. Sehr unterschätzt wird, dass der Darm nur funktionieren kann, wenn täglich genügend Flüssigkeit zugeführt wird. Es gilt die Regel,

2) SHILL MJ. Intestinal flora and endogenous vitamin synthesis. Eur J Cancer Prev. 1997 Mar; 6 Suppl 1:543-5. Review.

LeBlanc JG, Milani C, de Giori GS, Sesma F, van Sinderen D, Ventura M. Bacteria as vitamin suppliers to their host: a gut microbiota perspective. Curr Opin Biotechnol. 2013 Apr; 24(2): n160-8. doi: 10.1016/j.copbio.2012.08.005. Epub 2012 Aug 30. Review. Bacteria Cells in the Body. PLoS Biol 14(8): e1002533. doi:10.1371/journal.pbio.1002533.

dass wir täglich zirka 30 mg/kg Körpergewicht Wasser am Tag zu uns führen sollten. Daraus resultiert eine tägliche Trinkmenge von 1500 bis 2000 ml am Tag. Sogenannte Softdrinks und alkoholische Getränke sind in größeren Mengen ungeeignet, denn sie belasten die Darmflora massiv. Idealerweise sollte vitales Wasser getrunken werden, denn dieses unterstützt die Darmflora in ihrer Funktion noch zusätzlich. Die Flüssigkeit ist wichtig, damit zugeführte Ballaststoffe besser aufquellen können, denn sonst können sie ihre positive Wirkung nicht entfalten. Präbiotische Ballaststoffe vermehren die gesunden Darmbakterien, sind aber nicht in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten. Pastinaken, Spargel, Schwarzwurzel

sind reich an präbiotischen Ballaststoffen. Positiven Einfluss haben auch Apfelschalen, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch und Lauch. Auch grüner Tee fördert die Darmflora. Sogenannte Präbiotika, daher rechtsdrehende Bifidumbakterien, unterstützen die Darmflora besonders intensiv. Dies sind beispielsweise Buttermilch, Kefir, Joghurt, fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi).

Die Nahrung sollte abwechslungsreich an natürlichen Lebensmitteln (Obst- und Gemüsesorten) sein und wenig Kohlehydrate enthalten. Speziell die kurzkettigen Kohlenhydrate (Weißbrot, Zucker) sollten vermieden werden. Das sogenannte Kurzzeitfasten – z.B. das Frühstück ausfallen zu lassen oder abends

ab 17.00 Uhr nichts mehr zu essen, verbessert ebenfalls die Darmflora.

Wichtige Vitalstoffe für eine gesunde Darmflora sind Vitamin D3, der B-Komplex, Betakarotin, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Coenzym Q10 und ein gutes Multivitamin-Präparat. Eine regelmäßige Ergänzung kann die Darmflora stabilisieren. Wenn ein Antibiotika-Präparat eingenommen werden muss, empfiehlt es sich viel Präbiotika gleichzeitig zuzuführen, oder sogar Probiotika dazu einzunehmen.

### SCHLUSSBEMERKUNG

Gesundheit und Wohlbefinden sind nur mit einem gesunden Ökosystem Darm möglich. Der Darmtrakt ist wie ein eigenes Univer-

sum, welches unser Leben widerspiegelt. Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut. Ist die Darmflora im Ungleichgewicht, dann beutelt es auch den ganzen Menschen in seinem Leben und zahlreiche Folgeerkrankungen entstehen. Aus diesem Grund ist die ganzheitliche Betrachtungsweise in der Therapie von physischen und psychischen Störungen so wichtig. Eine gesunde Ernährung ist immer die Basis für das menschliche Leben. ■

*Zur Autorin:*

*Nathalie Schmidt hat eine Praxis für Lebensberatung, hält Vorträge, schreibt regelmäßig Artikel in verschiedenen Zeitschriften und leitet Seminare zusammen mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt. [www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de) [www.Ensign-ohg.de](http://www.Ensign-ohg.de)*

## Kunst zum Wohlfühlen

*Besondere Schmuckstücke mit der Kraft der Edelsteine*

**Pranatrophen®**



**Chakra Stein**



**Prana Amulett**



**Pranakristall®**



### Unsere Philosophie

Wir sind ein Unternehmen aus Deutschland, welches energetische Schmuckstücke und Raumharmonisierer auf Basis von Orgonit in qualitativer Handarbeit herstellt.

Besuche uns auf [www.oz-organite.de](http://www.oz-organite.de) und sichere dir 15 % Rabatt auf deinen Einkauf.

**Dein Gutscheincode: PULSAR-OZ-2018-2019** (gültig bis 31.12.2019)

Telefonischer Kontakt: 09366 / 9823540 (Mo-Fr 09:00 - 18:00 Uhr)