

Ait Forum Complementäre Inkologie & Inmunologie

Helicobacter oder Darmkrebs als Auslöser?

Hat der Patient trotz therapeutischer Bemühungen immer noch Beschwerden, gibt es weitere Untersuchungen. Bei Reizdarmbeschwerden und unklaren Diarrhöen ist ein positiver Befund der Zöliakie-Diagnostik aus dem Stuhl mit einer serologischen Diagnostik abzuklären. Hierbei werden die Anti-Gliadin-und Anti-Transglutaminase-Antikörper im Serum oder Vollblut bestimmt. Für den Gentest auf Zöliakie-Prädisposition (HLA-DQ2/DQ8-Nachweis), der zusätzlich sinnvoll sein kann, eignet sich nur Vollblut. Eine Besiedlung mit Helicobacter pylori ist bei Reizdarm-Symptomen ebenfalls in Betracht zu ziehen. Hierzu erfolgt die Bestimmung von Helicobacter-Antigenen im Stuhl. Ist der Test positiv, lässt sich über einen Zytotoxin-Nachweis aus dem Patientenserum das pathogene Potential des Helicobacter-Stammes ermitteln. Bei fehlenden Virulenzfaktoren können naturheilkundliche Behandlungen ausreichen, während virulente Stämme auf jeden Fall zu eradizieren sind.

	Reizdarmsyndrom	Diarrhö unkl. Genese	Obstipation	Meteorismus
Stufe 1	Analyse der Darm-Mikrobiota (z.B. KyberBiom®) Biochemische Parameter für Abwehrleistung der Schleimhaut, Permeabilität, Entzündungsmarker (z.B. KyberPlus, vgl. Tab. 1)	Analyse der Darm-Mikrobiota (z.B. KyberBiom®) Umfassende Biochemische Parameter (z.B. KyberPlus – alle außer alpha-1-Antitrypsin)	Analyse der Darm-Mikrobiota (z.B. KyberBiom®) Verdauungsrückstände Kurzkettige Fettsäuren	Analyse der Darm-Mikrobiota (z.B. KyberBiom®) Biochemische Paramete für Verdauungsleistung, slgA, Permeabilität, Entzündungsmarker (z.B. KyberPlus)
Stufe 2	Biochemische Parameter: Verdauungsrückstände, Gallensäuren, Pankreas- Elastase, beta-Defensin, alpha-1-Antitrypsin, kurzkettige Fettsäuren DarmProfil THAK DAO im Serum Typ-Ill-Allergie (z.B. KyberAllergoPlex) IgG-Antikörper gegen Weizenkeim-Agglutinine (WGA)	biochemischer Parameter: alpha-1-Antitrypsin DarmProfil THAK DAO im Serum Typ-III-Allergie (z.B. KyberAllergoPlex)	 Parasiten, Wurmeier, Würmer Zöliakie Stuhl komplett 	biochemische Parameter EPX, β-Defensin, alpha-1-Antitrypsin, kurzkettige Fettsäuren DarmProfil THAK DAO im Serum Typ-III-Allergie (z.B. KyberAllergoPlex)
Stufe 3	Enteropathogene- Erreger-Panel Parasiten, Wurmeier, Würmer Zöliakie Stuhl komplett	H2-/Methan-Atemgastest Laktose, Fruktose + Sorbit Enteropathogene- Erreger-Panel Parasiten, Wurmeier, Würmer IgG-Antikörper gegen Weizenkeim-Agglutinine (WGA) Zöliakie Stuhl komplett	Zöliakie Serum komplett	H2-/Methan-Atemgastest Laktose, Fruktose + Sorbit H2-/Methan-Atemgastest Laktulose (SIBO)
4	Zöliakie Serum komplett Suchtest auf Helicobacter pylori	H2-/Methan-Atemgastest Laktulose (SIBO) Zöliakie Serum komplett Darmtumor-Suchtest		Enteropathogene- Erreger-Panel Parasiten, Wurmeier, Würmer

Tab. 3: Empfohlene Stufendiagnostik anhand von Leitsymptomen bei unklaren Abdominalbeschwerden

MANGEL? KRAFTLOS?



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100% identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



 PZN 01541525
 Q10 Bio-Qinon Gold*
 100 mg
 30 Kaps.

 PZN 00787833
 Q10 Bio-Qinon Gold*
 100 mg
 60 Kaps.

 PZN 13881628
 Q10 Bio-Qinon Gold*
 100 mg
 150 Kaps.

 PZN 11077655
 BioActive Uniqinol QH
 30 mg
 30 Kaps.

 PZN 11077649
 BioActive Uniqinol QH
 100 mg
 30 Kaps.

 PZN 11077630
 BioActive Uniqinol QH
 100 mg
 90 Kaps.



Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter

Die Darmgesundheit natürlich stärken

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Dass die Darmgesundheit für das körpereigene Immunsystem wichtig ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Dennoch unterschätzen viele Menschen den enormen Einfluss der Darmflora auf das gesamte Leben. Die Darmflora sorgt nicht nur für eine gute Verdauung unserer Nahrungsmittel und damit für eine optimale Aufnahme lebenswichtiger Vital- und Nährstoffe, sie beeinflusst auch den gesamten körpereigenen Stoffwechsel, das Körpergewicht und die Emotionen. Daher sorgt der Darm nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische und geistige Gesundheit.

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 daher früher nicht genauer untersucht werden. Zwar besiedeln unzählige Mikroben den menschlichen Organismus auf der Haut und den Schleimhäuten, die meisten Bakterien befinden sich aber im Dickdarm. Laut Untersuchungen in Israel und Kanada ist das Verhältnis von Körperzellen zu Mikroorganismus beim jungen Mann mit 70 kg etwa ausgeglichen.¹ Wichtiger als die genaue Anzahl der Billionen Mikroben ist aber die Ausgeglichenheit des Systems, sodass es unserer Gesundheit bestmöglich dient.

Zusammensetzung der Hautbakterien der Mutter (Staphylokokken, Corynebakterien). Das Stillen beeinflusst die Darmflora vor allem in den ersten Lebensmonaten positiv, denn Muttermilch enthält sehr viele Bifidobakterien. Eine relativ stabile und individuelle Darmflora bildet sich erst ab dem zweiten und dritten Lebensjahr. Die Mikrobiota des Menschen ist ein sehr empfindliches und dynamisches Ökosystem und wird durch die Ernährung, Stress und Medikamente (Antibiotika, Kortison, Schmerzmittel und Säureblocker) beeinflusst. Jeder Mensch hat ein ganz individuelles und einzigartiges Ökosystem, ähnlich eines Fingerabdrucks. Mit zunehmendem Alter wird die Darmflora anfälliger und die Vielfalt der Bakterien reduziert sich.

Die gesunde Darmflora

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 vorkommen, ist sehr individuell. Im Magen werden die meisten Bakterien durch die Magensäure abgetötet, der obere Dünndarm ist ebenfalls nur dünn besiedelt. Die Darmbesiedelung nimmt im Verlauf des Darms immer mehr zu, bis die Bakteriendichte im Dickdarm am höchsten ist. Bekannt sind mittlerweile 1.000 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 auch krank machen (wie etwa Clostridien). Einteilen lassen sich die Darmbakterien in vier Gruppen, was jedoch nichts über die Eigenschaften (gesund / schädlich) aussagt: Proteobakterien (Escherichia coli), Acinobakterien (Bifidobakterien), Firmicutes (Laktobazillen, Clostridien) und Bacteroides (Prevotella).

Schützende Darmbakterien stabilisieren die Darmbarriere, wehren schädliche Keime ab und bilden kurzkettige Fettsäuren und Vitamine (etwa Vitamin D und 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, sodass eine 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

Funktionen der Darmflora

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

Schutz und Aufrechterhaltung der Darmschleimhaut

Beim Abbau von Ballaststoffen, die sehr wichtig für die Darmgesundheit sind, und 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, sodass keine krankmachenden Erreger oder Schadstoffe durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen können.

Anzeige



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, sodass 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, sodass 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 (etwa Ballaststoffe und andere unverdauliche Pflanzenstoffe).

Energiegewinnung

Durch den bakteriellen Abbau von Ballaststoffen wird 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 und welche krankmachend sind 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, sodass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder gar Allergie entstehen kann. Im schlimmsten Fall wird eine Autoimmunerkrankung ausgelöst, sodass körpereigene Strukturen angegriffen werden.

Vitamin-Bildung

Darmbakterien bilden auch einige wichtige Vitamine, wie etwa B-Vitamine, Vitamin D und Vitamin K_2 . Werden Darmbakterien durch Antibiotika vermindert, müssen speziell diese Vitalstoffe ergänzt werden.

Entgiftung

Manche Darmbakterien sind wichtig zur Entgiftung und zum Abbau von Medikamenten. Sie unterstützen die Leber. Allerdings produzieren andere Darmbakterien selbst giftige oder krebserregenden Substanzen.

Der Einfluss der Ernährung auf die Darmflora

Je nach Nahrungszufuhr kann man drei verschiedene Darmflora-Typen (Enterotypen) unterscheiden. Enterotyp 1 ernährt sich fettund proteinreich, Darmbakterien der Gattung Bacteroides dominieren. Typ 1 sind sehr gute Nahrungsverwerter, es findet eine
umfangreiche Spaltung von Kohlenhydraten und Eiweißen durch
Fermentation statt, daher auch die hohe Kalorienauslastung der
Nahrung. Menschen diesen Typus setzen leichter Gewicht an. Enterotyp 2 isst vegetarisch, vegan oder sehr kohlenhydratreich, es
findet ein besonders guter Abbau von Kohlenhydraten und Eiweiß
statt, Darmbakterien der Gattung Prevotella dominieren. Enterotyp
3 ist der gemischte Typ, der auch am häufigsten anzutreffen ist
(70 % der Bevölkerung), Darmbakterien der Gattung Ruminococcus
dominieren. Menschen des Typ 3 spalten sehr gut Kohlenhydrate
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 (etwa Chicorée, Schwarzwurzeln) oder Pektine (etwa Apfelschalen, Flohsamenschalen, Leinsamen). Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten täglich 30 g Ballaststoffe in Form von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten zugeführt werden. In diesem Fall ist die Empfehlung mal nicht zu niedrig angesetzt: 30 g Ballaststoffe täglich könnte laut WHO die Darmkrebshäufigkeit in Deutschland halbieren.

Vitalstoffe für die Darmgesundheit

Der Darm hat vielfältige Funktionen: Nahrung muss resorbiert, schädliche Keime abgewehrt, das Immunsystem gestärkt werden. So ist verständlich, dass unser Darm im hohen Maße dem Angriff von freien Radikalen ausgesetzt ist und einen hohen Energieverbrauch hat – bis zu 60 % der gesamten täglichen Energieproduktion.

Um überschüssige freie Radikale abzufangen existieren im Organismus unterschiedliche Abwehrsysteme. Direkt schnell wirksam sind Vitamin C als wasserlösliches Vitamin und Vitamin E als fettlösliches Vitamin, Indirekt als Enzymsystem wirksam ist die Glutathionperoxidase, die als wesentlichen Bestandteil vier Atome Selen beinhaltet. Deutschland ist (wie auch der Rest von Europa) ein Selenmangelgebiet. In der Regel werden nur 20-35 µg Selen am Tag über die Nahrung zugeführt. Der tatsächliche Bedarf liegt aber bei 100-200 ud Selen am Tag. Nur so kann unser endogenes Abwehrsystem für freie Radikale, speziell am Darm, gut und sicher funktionieren. Mit der Nahrung kann in unseren Breiten der Selenspiegel nicht auf die erforderliche Höhe gebracht werden. Hier ist im Interesse der Darmgesundheit eine Nahrungsergänzung mit 100-200 µg Selen am Tag sinnvoll. Gemäß der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit sollte nur organisches Selen ergänzt werden, wie Selenomethionin oder Selenocystein.

Der Energiebedarf des Darmes ist enorm. Selbst wenn keine oder kaum Nahrung zugeführt wird, ist der Energieumsatz fast genauso hoch wie in unserem Herzen, das ja nie eine Ruhepause hat. Der Darm muss in einem menschlichen Leben aut 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeiten. Die gut 100 Billionen Darmbakterien wiegen zwei Kilogramm. Die Energieproduktion geschieht in den Mitochondrien. Eine einzelne Darmzelle verfügt über bis zu 8.000 Mitochondrien. Die Energieproduktion der Mitochondrien ist stark abhängig von der Versorgung mit Coenzym Q10. Diese vitaminähnliche Substanz kann ab dem 40. Lebensjahr nicht mehr ausreichend gebildet werden. Dies ist mit der Nahrung nicht möglich, weshalb ein gesunder Darm ab dem 40. Lebensjahr auf die Ergänzung von Coenzym Q₁₀ angewiesen ist. Die Studienlage zeigt, dass die Ergänzung mit oxidierten Coenzym Q₁₀ am effektivsten ist. Dieses wird am besten resorbiert und hat die höchste Bioverfügbarkeit für unseren Körper. Da Coenzym Q₁₀ seinen Oxidationsstatus pro Sekunde gut 10.000 Mal wechselt, ist durch die Einnahme von oxidierten Q₁₀ auch die antioxidative Wirkung des reduzierten Coenzym Q₁₀ sichergestellt.

Resilmee

Um die Darmgesundheit aufrechtzuerhalten sollten alle Menschen 100–200 µg Selen täglich zuführen. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen sollten ein potentes Multivitamin einmal am Tag ergänzen (etwa Multivitamin, Fa. Pharma Nord). Menschen mit erhöhtem oxidativen Stress, wie etwa Raucher, sollten täglich 400–800 IE Vitamin E und 750–1.500 mg Vitamin C ergänzen. Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten aufgrund des beschriebenen enormen Energiebedarfs 100–200 mg Coenzym Q₁₀ täglich zuführen.

Nach nunmehr 23 Jahren der angewandten Vitalstofftherapie in der ärztlichen Praxis lehrt die Erfahrung, dass nahezu alle Menschen, die mit chronischen Darmerkrankungen zu kämpfen haben, von der oben beschriebenen Vitalstoffversorgung profitieren können. Dies gilt im Besonderen für Menschen mit Autoimmunerkrankungen des Darmes. Häufig können so Patienten, die beispielsweise an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden, dank der gezielten Vitalstoff-Supplementation ihren Medikamentenverbrauch nachhaltig reduzieren. Langfristig hilft dies auch dabei, eine gesündere Darmflora aufzubauen, was der Gesundheit generell zugutekommt.

Autorer

Dr. med. Edmund Schmidt, Facharzt für Allgemeinmedizin Praxis Dr. Schmidt Hubertusstr. 2 85521 Ottobrunn bei München www.praxis-schmidt-ottobrunn.de www.ensign-ohg.de

Nathalie Schmidt, Praxisleitung, Lebensberatung www.energie-lebensberatung.de

Quellen

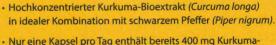
1 Sender R, Fuchs S, Milo R (2016): Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body PLoS Biol 14(8): e1002533

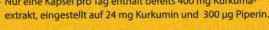
Anzeige

Kurkuma 2400 BIO san









Zutaten: Kurkuma Bioextrakt* (400 mg), schwarzer Pfeffer Bio* (5 mg), Überzugsmittel: Bio-**Fisch**gelatine**; *aus Bio-Anbau, ** aus kontrolliert-biologischer Aquakultur (BE-BIO-01)





Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.



Vertrieb D: sanitas GmbH & Co. KG Billerbecker Str. 67 · 32839 Steinheim Tel. 05233 93899 · Fax 997084 info@sanitas.de

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Wichtig: Nicht einnehmen bei einer Allergie gegen Fisch. Bei Schwangerschaft, Gallensteinen oder einer schund zusen hillären Zirzhose konsultieren Sie hitte vor Finnahme einen Arzt.

Kurkuma 2400

Gelenke - Verdauun