NATUR HEIL PRAXIS

73. Jahrgang
September 2020

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

DER DARM

naturheilpraxis.de

Foto: JPC-PROD / shutterstock.com

68
Neues

Industrie & Forschung
Ab Seite 68

Symbole

- Diagnostik
- Rezept
- Ernährung
- Wirkung
- Info
- Buchtipp
- Surftipp
- Literatur

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 72
Vorschau & Impressum	77 – 78
Inserentenverzeichnis	79
Kurs- / G-Anzeigen	80

- Q10 erhältlich in Phytokapseln®, hergestellt aus Mais, Kartoffeln und Erbsen
- Die Phytokapseln® wurden von Pharma Nord entwickelt
- Enthält keine Cellulose
- Die gleiche patentierte Wärmebehandlung wie beim Q10 Bio-Qinon Gold, die sicherstellt, dass die Q10-Moleküle optimal vom Körper aufgenommen werden
- Das verwendete Q10-Rohmaterial ist 100 % identisch mit dem des Q10 Bio-Qinon Gold-Produktes

Q10 Green

30 Kapseln	PZN 16536116	**28,45 €**
60 Kapseln	PZN 16536122	**52,75 €**
150 Kapseln	PZN 16536139	**115,45 €**

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de

DE_Q10Green_Ad_Naturheilpraxis_70x280_0620

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

Darmgesundheit natürlich stärken

Ein Beitrag von Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt

Dass die Darmgesundheit für das körpereigene Immunsystem wichtig ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Dennoch unterschätzen viele Menschen, welchen enormen Einfluss die Darmflora auf das gesamte Leben haben kann und wie wichtig es ist, sich gesundheitsfördernd zu ernähren.

Foto: POLIGOONE / shutterstock.com

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 und auch 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. Unzählige Mikroben besiedeln den menschlichen Organismus auf der Haut und den Schleimhäuten, die meisten Bakterien befinden sich im Dickdarm. Laut Untersuchungen aus Israel und Kanada ist das Verhältnis von Körperzellen zu Mikroorganismen bei einem jungen Mann mit 70 kg etwa ausgeglichen (1). Wichtiger als die genaue Anzahl der Billionen Mikroben ist die Ausgeglichenheit des Systems, damit es unserer Gesundheit dient.

Für Eilige

Die Darmflora hat vielfältige Aufgaben. Damit sie unserer Gesundheit dient, ist die Ausgeglichenheit der Mikroorganismen im Darm essenziell. Für den Erhalt der Darmgesundheit und -funktionalität sind eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, Selen und Coenzym Q10 wichtig.

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 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 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 Laktobazillen und Bifidobakterien. Einige Bakterien können unter bestimmten Voraussetzungen krank machen, z. B. Clostridien. Einteilen kann man die Darmbakterien in vier Gruppen, diese sagen jedoch nichts über die Eigenschaften (gesund/schädlich) aus:

- Proteobakterien (Escherichia coli)
- Acinobakterien (Bifidobakterien)
- Firmicutes (Laktobazillen, Clostridien)
- Bacteroides (Prevotella)

Schützende Darmbakterien stabilisieren die Darmbarriere, wehren schädliche Keime ab und bilden kurzkettige Fettsäuren und Vitamine (z. B. Vitamin D, Vitamin K_2). 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 sogenannte Darm-Dysbiose entsteht.

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 die Darmflora der 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 Ernährung, Stress und Medikamente (Antibiotika, Kortison, Schmerzmittel und Säureblocker) beeinflusst. Jeder Mensch hat ein individuelles und einzigartiges Ökosystem, ähnlich einem Fingerabdruck. Mit zunehmendem Alter wird die Darmflora anfälliger und die Vielfalt der Bakterien nimmt ab.

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.

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 Darmflorabakterien 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, wodurch ein saures und gesundes Darmmilieu entstehen kann.

Schützende Darmbakterien stabilisieren die Darmbarriere, wehren schädliche Keime ab und bilden kurzkettige Fettsäuren und Vitamine.

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. >>

Das neue Buch von Heilpraktiker Günther H. Heepen

Natürliche Virenkiller

In diesem Buch erfahren Sie,

- welche Möglichkeiten die Naturheilkunde als Schutz vor einer Virus-erkrankung bietet
- wie Virenerkrankungen naturheilkundlich behandelt werden
- welche Nahrungsmittel uns vor Viren schützen
- Prof. Dr. Enderleins Theorien über virale Erkrankungen, und vieles mehr

Ein spannendes Sachbuch – und ein Ratgeber für jede Praxis

Förderung des Immunsystems

Die Darmflora stimuliert das Immunsystem und dieses beeinflusst wiederum die Darmflora positiv. Um zu entscheiden, welche Erreger gesundheitsförderlich und welche krankmachend sind und damit 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, wodurch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder gar Allergie entstehen kann. Im schlimmsten Fall wird eine Autoimmunerkrankung ausgelöst, bei der körpereigene Strukturen angegriffen werden.

Besonders gut für die Dickdarmflora sind Gemüsesorten, die besonders viel Inulin oder Pektine enthalten.

Vitamin-Bildung

Darmbakterien bilden auch einige wichtige Vitamine, z. B. 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, zum Abbau von Medikamenten und unterstützen die Leber. Allerdings produzieren andere Darmbakterien selbst giftige oder krebserregende Substanzen.

Manche Darmbakterien sind wichtig zur Entgiftung, zum Abbau von Medikamenten und unterstützen die Leber.

Der Einfluss der Ernährung auf die Darmflora

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

- Enterotyp 1 isst viel Fleisch und Wurst (fett- und proteinreiche Nahrung); Darmbakterien der Gattung Bacteroides dominieren; ist ein sehr guter Nahrungsverwerter; hat eine sehr gute Spaltung von Kohlenhydraten und Eiweiß durch Fermentation, daher besonders viel Kalorienauslastung der Nahrung; setzt leichter Gewicht an
- Enterotyp 2 isst vegetarisch, vegan oder sehr kohlenhydratreich; hat einen besonders guten Abbau von Kohlenhydraten (Zucker) und Eiweiß; Darmbakterien der Gattung Prevotella dominieren
- Enterotyp 3 ist der gemischte Typ und kommt am häufigsten vor (70 % der Bevölkerung); Darmbakterien der Gattung Ruminococcus dominieren; spaltet 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 (z. B. Chicorée, Schwarzwurzeln) oder Pektine enthalten (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. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) könnten 30 g Ballaststoffe täglich die Darmkrebshäufigkeit in Deutschland halbieren.

Vitalstoffe für die Darmgesundheit

Der Darm hat vielfältige Funktionen: Nahrung muss resorbiert, schädliche Keime und krebserregende Substanzen müssen abgewehrt und das Immunsystem muss gestärkt werden, um die Wichtigsten zu nennen. So ist verständlich, dass unser Darm in hohem 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 und 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 Europas – ein Selenmangelgebiet. In der Regel werden nur 20 bis 35 µg Selen am Tag über die Nahrung zugeführt. Der tatsächliche Bedarf liegt aber bei 100 bis 200 µg Selen am Tag. Nur so kann unser endogenes Abwehrsystem für freie Radikale, speziell im 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 bis 200 µg Selen am Tag sinnvoll. Gemäß der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit sollte nur organisches Selen ergänzt werden, wie Selenomethionin oder Selenocystein. Anorganisches Selen behindert die Proteinbildung und kann Lipofuscin bilden, welches neuronale Störungen hervorrufen kann und für viele Augenkrankheiten verantwortlich gemacht wird (2). Speziell das Ökosystem Darm ist empfindlich gegenüber einer unphysiologischen, daher anorganischen, Selensubstitution.

Speziell das Ökosystem Darm ist empfindlich gegenüber einer unphysiologischen, daher anorganischen, Selensubstitution.

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 ist acht Meter lang und würde ausgelegt die Fläche eines Tennisplatzes einnehmen. Nach dem Gehirn hat der Darm mit 100 Millionen Nervenzellen die zweithöchste Anzahl im Körper. Nervenzellen haben per se schon einen hohen Energiebedarf. Der Darm muss in einem menschlichen Leben gut 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit verarbeiten. Die gut 100 Billionen Darmbakterien wiegen zwei Kilogramm. Die Energieproduktion geschieht in den Mitochondrien. Das sind Organellen in der Zelle. Eine Darmzelle hat bis zu 8 000 Mitochondrien pro Zelle. Die Energieproduktion der Mitochondrien ist abhängig von der Versorgung mit Coenzym Q10. Diese vitaminähnliche Substanz kann ab dem 40. Lebensjahr nicht mehr ausreichend gebildet werden und muss ergänzt werden. Dies ist mit der Nahrung nicht möglich, weshalb ein gesunder Darm ab dem 40. Lebensjahr auf die Ergänzung von Coenzym Q10 angewiesen ist. Aufgrund der Studienlage ist die Ergänzung mit oxidiertem Coenzym Q10 am effektivsten. 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 oxidiertem Q10 auch die antioxidative Wirkung des reduzierten Coenzyms Q10 beinhaltet.

Fazit

Um die Darmgesundheit aufrechtzuerhalten, sollten alle Menschen 100 bis 200 µg Selen täglich zuführen. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen sollten zudem einmal täglich ein potentes Multivitaminpräparat ergänzen (z. B. Multivitamin von Pharma Nord). Menschen mit erhöhtem oxidativem Stress, z. B. Raucher, sollten täglich 400 bis 800 IE Vitamin E und 750 bis 1 500 mg Vitamin C ergänzen. Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten aufgrund des beschriebenen enormen Energiebedarfs 100 bis 200 mg Coenzym Q10 täglich zuführen. Nach nun 23 Jahren Vitalstofftherapie können wir aus der Praxis berichten, dass nahezu alle Menschen mit chronischen Darmerkrankungen durch die oben beschriebene Vitalstoffversorgung profitieren. Speziell Patienten mit Autoimmunerkrankungen des Darmes wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa haben durch die Vitalstoff-Supplementation einen deutlich niedrigeren Medikamentenverbrauch und eine bessere Darmflora.

Nach dem Gehirn hat der Darm mit 100 Millionen Nervenzellen die zweithöchste Anzahl im Körper.

Schlussbemerkung

Gesundheit ist nur mit einem gesunden Ökosystem Darm möglich. Vitalstoffe sind für einen gesunden Darm unerlässlich und hochwirksam. Speziell Menschen, die viele Medikamente einnehmen müssen oder sich einseitig ernähren, profitieren von einer Optimierung der Darmflora. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Pharma Nord GmbH erstellt.

Literatur

1. Sender R, Fuchs S, Milo R: Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. PLoS Biol 14(8): e1002533. doi:10.1371/journal.pbio.1002533, 2016
2. Passwater RA: The News Super-Nutrition. Your Guide to Super Health and Vitality. Pocket, 1991

Nathalie Schmidt

Sie arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht. www.energie-lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt

Er arbeitet seit 1996 als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn. Er hat zusammen mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht. www.ensign-ohg.de
Kontakt: information@praxis-schmidt-ottobrunn.de