

## **Darmdiagnostik und Darmbehandlung**

Allgemeines  
Darmdiagnostik  
Darmtherapie

### **Allgemeines**

Unser Darm spielt für unsere Gesundheit eine immens wichtige Rolle. Er ist nicht nur ein wichtiges Verdauungsorgan sondern auch ein Teil unseres Immunsystems. Die Behandlung von Darmstörungen spielt in jeglicher naturheilkundlicher Behandlung eine zentrale Rolle.

Ein paar wissenswerte Fakten zum Darm spiegeln diese wichtige Funktion unseres Darmes wider. Unsere Darminnenfläche hat eine Größe von 300 bis 500 m<sup>2</sup> (ein halbes Fußballfeld). Siebzig Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm. In unserem Darm leben zirka 10 hoch 14-15 bakterielle Mikroorganismen. Damit leben in uns 100 mal mehr Mikroorganismen, als wir Körperzellen haben. All die winzigen Darmbakterien zusammen machen ungefähr 700 Gramm unseres Körpergewichtes aus und haben viele Funktionen. Sie stellen eine Barriere gegen Fremdkeime dar, sie beeinflussen das darmassoziierte Immunsystem, sie fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung der Darmschleimhaut, sie bereiten Nahrungsmittel zur Aufnahme vor, sie metabolisieren Schad- und Wirkstoffe und regen die Darmmotilität an.

Sehr oft haben wir im Laufe unseres Lebens durch eine übermäßige Hygiene, durch die Einnahme von Antibiotika, durch die Belastung unserer Lebensmittel mit Antibiotika aus der Lebensmittelproduktion, durch Kaiserschnittentbindung oder auch durch die Aufnahme von Lebensmitteln, die wir schlecht vertragen, unsere Darmflora gestört. Statt einer Symbiose, also dem Zusammenleben hilfreicher und schützender Darmbakterien entwickelte sich über Jahre eine sogenannte Dysbiose. Die Darmflora ist nicht mehr richtig und damit schützend zusammengesetzt.

Desweiteren wird die Schleimhaut des Darmes selbst angegriffen. Es kommt zum sogenannten „leaky gut“, was so viel bedeutet wie leckgeschlagener Darm. Schadstoffe können ungehindert eindringen und zu chronischen Entzündungen nicht nur des Darmes führen.

### **Darmdiagnostik**

Eine Darmdiagnostik ist unverzichtbar zur naturheilkundlichen Therapie bei:

Darmerkrankungen (Durchfall, Obstipation, Reizdarm, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen),

allergischen Erkrankungen (Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma)

Infektanfälligkeit

wiederkehrenden und langanhaltenden Infekten

rheumatischen Erkrankungen (rheumatoide Arthritis)

Fibromyalgie

Migräne

Psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen

sowie zur Krebsvorsorge und im Rahmen der biologischen Krebstherapie.

Störungen der Darmflora und des Darmimmunsystems können auf verschiedenen Wegen diagnostiziert werden:

In unserer Praxis bieten wir an, die Diagnostik mittels einer labortechnischer Stuhlanalyse oder kinesiologischer Testung (siehe Kinesiologie) durch zu führen.

Die Darmfloraanalyse aus der Stuhlprobe besteht in einer Aufschlüsselung der vorhandenen Darmbakterien nach ihrer Art sowie ihrer jeweiligen Anzahl. Der pH-Wert liefert Aussagen zum Darmmilieu. Ein normaler pH-Wert liegt bei Ernährung mit Mischkost bei 6 (-7). Bei Vegetariern ist das Milieu häufig saurer  $\text{pH} < 6$ . Entzündungsmarker wie das Alpha-1-Antitrypsin zeigen uns, ob die Schleimhaut zu durchlässig ist, also ein sogenannter „leaky gut“ vorliegt. Immunmarker wie das sekretorische IgA deuten auf ein geschwächtes darmassoziiertes Immunsystem hin.

### **Darmtherapie**

Wenn nach der Darmdiagnostik die Notwendigkeit zur Therapie besteht, dann ist es wichtig, ein paar Regeln zu beachten.

Ein Bestandteil der Darmtherapie ist die Gabe von Probiotika, das heißt die mikrobiologische Therapie mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, die Bakterien oder Bakterienbestandteile enthalten.

Die Darmflora ist ein relativ träges System, eine Behandlung dauert mehrere Wochen bis Monate. Das Minimum einer Behandlung beträgt 8 Wochen. Eine mikrobiologische Therapie wird immer einschleichend begonnen, denn sie stellt einen starken Reiz für das Immunsystem dar.

Ein weiterer Bestandteil der Darmtherapie ist die Gabe von Präbiotika wie Inulin, Topinambur oder Lactulose. Diese sollen den pH-Wert im Darm senken, um die Ansiedlung der für unseren Organismus günstigen sauren Darmflora zu unterstützen. Auch hier muss mit sehr geringen Dosierungen gestartet werden, da es sonst zu Nebenwirkungen wie Blähungen und Bauchkrämpfen kommen könnte. Die Herstellerangaben zu den Dosierungen von Präbiotika liegen erfahrungsgemäß zu hoch.

Häufig kommt es im Rahmen der Störung der Darmflora zu Fehlbesiedlung mit Pilzen, wie zum Beispiel Candida. In diesen Fällen werden die Pilze mit behandelt. Schwere und therapieresistente Pilzbefälle des Darmes können auf eine Schwermetallbelastung des Organismus hinweisen und erfordern die Ausleitung der Schwermetalle.

Wenn eine Entzündungsaktivität in der Darmdiagnostik festgestellt wurde, dann erfolgt eine Therapie zur Beruhigung der Darmschleimhaut, damit diese sich regeneriert und wieder abgedichtet wird.

Zusätzlich zu den unter Darmdiagnostik aufgeführten Erkrankungen ist eine Darmtherapie sinnvoll bei oder nach antibiotischer Behandlung, zur Allergieprävention, bei Säuglingskoliken und zur alternativen Behandlung bei Besiedlung des Magens mit *Helicobacter pylori*. Zur Förderung der kindlichen Entwicklung von Babies insbesondere nach Kaiserschnitt und bei Flaschenmilchkindern hat sich mikrobiologische Therapie bewährt.