

Ein gesunder Darm – der Schlüssel zum Glück?

In den Vereinsräumen des Naturheilvereins Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. hielt die Heilpraktikerin Annette Froß aus Bad Vilbel am 05. Mai 2015 einen Vortrag zum Thema „Ein gesunder Darm – der Schlüssel zum Glück?“

Einleitend erläuterte sie die Anatomie und Aufgaben des Darms: Er wäre beim erwachsenen Menschen

ca. 5 Meter lang und besäße wegen der feinen [Darmzotten](#) mit ihren Verästelungen eine Oberfläche von 400 -500 m². Die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm wäre die „[Darmflora](#)“: 100 Trillionen Bakterien (40.000 Arten) mit einem Gewicht von ca. 2 Kilogramm.

Aufgaben des Darms: Verdauung, Regulation des Wasserhaushaltes, 80 % des Immunsystems sowie Produktion von Hormonen und Botenstoffen, wie Serotonin.

Im menschlichen Organismus besäße Serotonin vielfältige Wirkungen, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System, den Magen-Darm-Trakt und das Nervensystem. Es würde auch als „Glückshormon“ bezeichnet.

Unser Wohlbefinden hänge also stark von einem intakten Darm ab! Sehr wichtig wäre auch das „Bauchgehirn“. Im Darm befände sich ein komplexes Geflecht aus über 100 Millionen Nervenzellen, das sich von der Speiseröhre bis zum Enddarm zöge. Kopf- und Bauchgehirn stünden im ständigen Kontakt. Allerdings würden 80 Prozent der Informationen vom Darm zum Gehirn geschickt, aber nur 20 Prozent in die andere Richtung – vom Gehirn an den Bauch.

Annette Froß widmete sich dann den verbreitetsten Problemen und Erkrankungen des Darms: [Fehlbesiedelung](#) des Dün- oder Dickdarms, [Reizdarm](#), [Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen](#) wie [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#). [Nahrungsmittel-Intoleranzen](#) könnten den Darm massiv beeinträchtigen: [Laktoseintoleranz](#), [Fruktosemalabsorption](#), [Zöliakie](#) (Glutenunverträglichkeit); Blähungen, Verstopfung oder [Durchfall](#) wären Folgen.

Sie warnte vor schädlicher Ernährung mit industriell verfälschten Lebensmitteln, „Fast Food“, raffiniertem Zucker, Milchprodukten, Fleisch aus Massentierhaltung, weil fast immer mit Antibiotika belastet, usw. Auch Stress und fehlende Entspannungsphasen würden sich negativ auf den Darm auswirken.

Entzündungsvorgänge in der Darmschleimhaut könnten diese sehr schädigen, so dass unerwünschte Stoffe in den Blutkreislauf gelangen könnten. Man spräche vom „Leaky-Gut-Syndrom“, dem „durchlässigen Darm“: Nährstoffe, Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien gelangten über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in das Blut und den Organismus und könnten hier Beschwerden verschiedenster Art auslösen. Es gäbe aber Therapiemöglichkeiten.



N -Naturheilkunde

Eine oft erfolgreiche Bestünde in der Übertragung von gesundem Kot: „Fäkal-Transplantation“. Die Rednerin erläuterte den sinnvollen Einsatz von „Probiotika“, z. B. bei einseitiger Ernährung, mangelnder Bewegung, Stress und Anspannung, Leistungssport, Infektionen des Darms, Durchfall, während und nach Antibiotikatherapie, Allergien, atopischer Dermatitis sowie Laktose- und Fruktoseintoleranz.

Bei Probiotika handelte es sich vorwiegend um lebende Bakterien, manchmal auch um Hefepilze. - Schwangeren Frauen und Säuglingen empfahl sie die Zufuhr von gesunden, probiotischen Bakterien, um das Auftreten chronischer Erkrankungen, wie Allergien, Asthma oder Neurodermitis zu reduzieren. Bei den probiotischen Produkten sollte man aber immer kritisch auf schädliche Zusätze achten.

Annette Froß schloss mit allgemeinen Ratschlägen zur Unterstützung des Darms: Ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung, wenig Fertigprodukte essen, viel Wasser trinken, viel Bewegung, wenig Abführmittel, Medikamente, vor allem Antibiotika und Cortison, ausreichender Schlaf und Entspannungstechniken üben.

Verantwortlich: Joachim Pollmar, Pestalozzistraße 7, 61194 Niddatal.
Tel: 06034-2117; Fax: 06034-92407; Pollmar@NHV-Wetterau.de