

Der Darm Türöffner für Gesundheit

Es ist ein Albtraum für jeden gesunden, aktiven Menschen, vor Herz-Kreislauf-Problemen zu stehen. Das bedeutet Kraft- und Ausdauerverlust mit eingeschränkter Vitalität. Nicht selten zieht dies auch eine Ausgrenzung und den Abbau sozialer Kontakte nach sich, da manche gesellschaftlichen Aktivitäten nicht mehr bedingungslos wahrgenommen werden können.

Die Symptome einer solchen Erkrankung kommen schleichend und werden oft nicht richtig ernst genommen, bis sich ein Krankheitsbild manifestiert hat. Es ist immer sinnvoll, den Anfängen zu wehren und Schlimmeres zu vermeiden. Dazu muss am Entstehungsort der Probleme angesetzt werden. Doch wer denkt bei Herz-Kreislauf-Störungen schon ursächlich an den Darm? Selbst wenn heute über die Medien immer häufiger darüber informiert wird, dass die Balance von Darmflora und -stoffwechsel die Grundvoraussetzung für Gesundheit ist.

Lebensschlüssel für Herz und Blutkreislauf Was eigentlich treibt unseren Körper, diese kontinuierlich laufende „Organ-Maschine“, an und hält ihre Funktionen, so auch die des Herzmuskels, aufrecht? Die Antwort lautet: Es sind letztendlich größtenteils Bakterien (Einzeller) mit ihrem Stoffwechsel. Wobei damit zum einen der Stoffwechsel im Darm gemeint ist (Darmflora) und zum anderen derjenige in jeder einzelnen Zelle (Mitochondrien).

Bakterien: auch Mikroorganismen oder Probiotika; stoffwechselaktive Einzeller, die eine DNA (Erbinformation) haben und sich meist durch Teilung vermehren

Stoffwechsel: auch Metabolismus; chemischer und physikalischer Umwandlungsprozess von Substanzen in Zwischen- oder Endprodukte (Metaboliten), die zur Erhaltung des Organismus beitragen (z. B. Umwandlung von Nahrung in Nährstoffbestandteile und deren Weiterverwendung im Zellstoffwechsel)

Zelle: kleinste, selbstständig lebensfähige Baueinheit des Organismus; bestehend aus Zellmembran, Zytoplasma und darin enthaltenen Zellorganellen (u.a. Zellkern [DNA], Mitochondrien, Endoplasmatisches Retikulum, Golgi-Apparat, Ribosome, Lysosome)

Mitochondrium: auch Kraftwerk der Zelle; ein ursprüngliches Bakterium, das nun im Zytoplasma der menschlichen Körperzelle zu finden ist; nach wie vor teilungsfähig, im Besitz einer

Doppelmembran und eigener DNA; wichtigste Funktion: Produktion von Adenosintriphosphat (ATP), dem universellen Energieträger aller Zellen

Reise in die Entstehungsgeschichte des menschlichen Stoffwechsels Alles begann mit einzelligen Lebewesen im Meer, den Cyanobakterien. Diese Mikroorganismen produzieren im Rahmen ihres Stoffwechsels Sauerstoff und setzen ihn frei. Damit tragen sie die Hauptverantwortung für die Bildung unserer Atmosphäre. Hiermit hängt auch die Geburtsstunde unserer heutigen „Arbeitsgemeinschaft“ aus Zelle und Mitochondrium zusammen. Im Lauf der Evolutionsgeschichte entstand die „Arbeitsgemeinschaft“ aus Darmflora und Körper. Es handelt sich in beiden Fällen um Symbiosen, beide Partner profitieren vom jeweils anderen.

Sauerstoff war in früheren Zeiten für die meisten Lebewesen giftig, jedoch stellten sich manche Einzeller der Herausforderung, indem sie sich flexibel anpassten und das Gas aus der Atmosphäre fortan verarbeiten konnten. In Anwesenheit von Sauerstoff entstand mehr nutzbare Energie (ATP) als bisher üblich. Unsere heutigen Mitochondrien sind der allgemein anerkannten Theorie nach frühere sauerstoffverarbeitende (aerobe) Einzeller, die ehemals nicht sauerstoffverarbeitende (anaerobe) Einzeller in sich aufnahmen. Erstere wurden geschützt und ernährt, letztere lernten nun auch mit Sauerstoff umzugehen und „ernteten“ sogar mehr Energie. Dies ermöglichte im Lauf der Zeit immer komplexere Stoffwechselprozesse und Organismen bis hin zur aktuellen Spezies Mensch, die heute u.a. mit einer Vielzahl von stoffwechselaktiven (primär aeroben, aber auch anaeroben) Bakterien in symbiotischer Koexistenz lebt.

Aerobe Bakterien sind also die Tatsache, der wir die Entwicklung der heutigen Menschheit allgemein und des gesunden Individuums verdanken. Um unsere Lebensprozesse „ins Rollen zu bringen“ und zu erhalten, sind wir heute mehr oder weniger auf sie angewiesen. Und die Bereiche, in denen sie mit Hilfe von Sauerstoff Energie umwandeln und herstellen (Darm und Zelle), sind auf gewisse Weise ebenso abhängig voneinander.

Darmflora Die spezielle bakterielle Besiedelung der Darmschleimhaut regelt das natür-

liche Gleichgewicht im Körper. Eine der überlebenswichtigen Aufgaben der Mikroorganismen ist es, dafür zu sorgen, dass bestimmte Stoffe aus der Nahrung (primär im Dünndarm) aufgespalten werden. So sind sie für den Körper passgenau zu verarbeiten. Für unterschiedliche Stoffe gibt es spezialisierte anaerobe und aerobe Stämme mit entsprechenden Unterarten (z.B. Lactobazillus, Acetobacter, Bifidus). Die im Darm „zugeschnittenen“ Stoffwechselprodukte werden den Organen über Blut und Lymphe zugeführt. Jede gesunde Zelle nimmt diejenigen Stoffe auf, die sie gerade benötigt oder speichern möchte. Um nichts zu verschwenden, reguliert ein Teilabschnitt der Darmschleimhaut die Rückgewinnung wertvoller Stoffe. Auf jeden Fall gebraucht werden Zucker und Sauerstoff zur Energiegewinnung, um darüber überhaupt erst bestimmte Funktionen erfüllen zu können.

Mitochondrien sind „Bakterien der ersten Stunde“ und regeln die Energiegewinnung (ATP) innerhalb der Zelle. Durchschnittlich findet man ca. 2.000 pro Zelle. Die Anzahl steigt mit dem Energieverbrauch und kann bis auf 100.000 anwachsen. Mitochondrien sind in ihrer Funktion auf die Lieferungen aus Darm (Nährstoffe) und Lunge (Sauerstoff) angewiesen. Über verschiedene Stoffwechselschritte erzeugen sie täglich ca. 60-100 kg ATP, das direkt zur Unterhaltung des Zellstoffwechsels eingesetzt werden kann, z. B. für die Kontraktion des Herzmuskels und der Gefäße im Blutkreislauf.

Schwachstelle Herz Unser Herz ist unser ganzes Leben lang ohne Pause unermüdlich im Einsatz. Es schlägt ca. 70 Mal pro Minute und damit ca. 100.000 Mal am Tag. Es pumpt pro Minute ca. 5 Liter und in 24 Stunden ca. 7.200 Liter Blut durch den Körper. Der Weg, den das Blut täglich bis in die kleinsten Haargefäße nimmt, beläuft sich insgesamt auf ca. 100.000 km – tagein, tagaus. Bedenkt man, dass der Äquator ca. 40.000 km lang ist, so umrundet unser Blut täglich ca. 2,5-mal die Welt. Dies primär durch die Kraft des Herzmuskels.

Auch dieses Organ wird in seinem Leistungsgrad von seiner Nährstoff- und Sauerstoffversorgung bestimmt. Nur ist dies hier besonders wichtig, und genau darin liegen Verantwortung und Gefahr. Ein Beinmuskel kann schon mal den Dienst versagen, ohne dass es dau-

erhaft zu Schäden kommen muss. Streikt aber der Herzmuskel, bedeutet das einen Herzstillstand. Schon nach ca. 7 Minuten treten irreversible Schäden am Gehirn auf. Je länger das Herz nicht arbeitet, desto wahrscheinlicher bedeutet das ein Ende des Lebens.

Erste Priorität ist also, immer Sorge dafür zu tragen, dass Herz und Kreislaufsystem fit bleiben. Sogleich stellt sich die Frage nach dem „ab wann“ (präventiv) und „wie“ (auch im Fall von Erkrankungen). Bei der Beantwortung rückt das Thema Stoffwechsel in den Vordergrund, ebenso der Ort, der Störungen verursacht: der Darm respektive Dünndarm.

Schnittpunkt zwischen Darm und Herz Da im Darm der Grundstein für die Gesundheit gelegt wird, gilt dies natürlich auch für die Herzvitalität. Ein gesunder Darm mit seiner Darmflora ist die entscheidende Schnittstelle für ein gesundes Herz, da hierüber auch das empfindliche Gleichgewicht u.a. des Herz-Kreislauf-Systems gewährleistet wird. Betrachten wir einmal das Regelsystem der Elektrolyte Natrium und Kalium sowie deren Bedeutung für das Herz-Kreislauf-System.

Elektrolyte: biologisch wichtige Salze in ionisierter Form (z. B. Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium), die u.a. für das Membranpotenzial und die Funktion der Zellen inkl. Reizleitung wichtig sind.

Beide spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel und sind mitverantwortlich dafür, ob die Herzelle zur Kraftgewinnung manche Stoffe überhaupt aufnehmen und zu den Mitochondrien weiterleiten bzw. Abfallstoffe ausschleusen und entsorgen kann. Dabei sind sie an einer Art „Schleuser“-Mechanismus beteiligt, der über die Durchlässigkeit der Membran entscheidet und vom Verhältnis zwischen Natrium und Kalium abhängig ist. Stimmt dieser Quotient nicht, so ist das Schleusen-Prinzip gefährdet. Wohl gemerkt: Die Funktion basiert primär auf dem Verhältnis von Natrium zu Kalium, weniger auf der Masse der Elektrolyte.

Wenn Kalium nicht stimmt: Gefahr für Herz und Kreislauf! Natrium und Kalium liegen außerhalb und in der Zelle in jeweils unterschiedlichen Konzentrationen vor. Natrium ist außen hoch und innen niedrig konzentriert, Kalium außen niedrig und innen hoch. Über einen ATP-abhängigen Mechanismus werden sie entgegen ihrer natürlichen Bestrebung, dies auszugleichen, durch die Membran bewegt: Natrium-Ionen werden aus der Zelle hinaus und Kalium-Ionen in die Zelle hineintransportiert. Darüber werden u.a.



Aufnahme und Transport von Nährstoffen (auch Zucker) sowie das elektrische Membranpotenzial reguliert.

Kalium ist das Ion, das für Herz besonders wichtig ist. Ein Mangel hat über verschiedene Mechanismen direkte negative Auswirkungen auf die elektrische Funktion der Herzmuskelzellen. Ist Kalium nicht ausreichend vorhanden, führt dies zur Störung der Schleuser-Moleküle und in Folge zur Absenkung der ATP-Produktion. Das hat in einem Muskel eine Schwäche zur Folge. Da das Herz ein Muskel ist, und dazu ein besonders wichtiger, trifft eine Kaliumunterversorgung dieses Organ doppelt. Im EKG lassen sich in diesem Fall zu Beginn Reizleitungsstörungen mit Extrasystolen oder häufiges Herzstolpern erkennen. Es gibt auch unspezifische Symptome, wie z. B. Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen.

Solch ein Kaliummangel kann durch Medikamente oder andere Erkrankungen entstehen. Häufige Ursache ist jedoch eine Stoffwechselstörung im Darm. Es gelangt nicht genügend Kalium aus dem Darm über den Körperkreislauf (Blut und Lymphe) zu den Zellen. Hierfür gibt es zwei Gründe: Zum einen die Ernährung, meist enthält sie zu wenig Kalium. Hier ist mit einer ausgewogenen, frischen, kaliumreichen Ernährung schnell Abhilfe zu schaffen, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

Zum anderen ist die gesunde Darmflora selbst oft gestört bzw. kaum vorhanden. Unsere jahrelangen Praxiserfahrungen zeigen, dass auch Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren, häufig unter Kaliummangel leiden.

Früher waren die „guten“ bioaktiven Bakterien in ausreichenden Mengen zu finden. Heute sind sie selbst bei guter Ernährung zur Mangelware geworden. Hinzu kommen chemische oder medikamentöse Einflüsse wie Antibiotika, die zerstörerisch auf die guten Darmbakterien wirken.

Bei unseren Therapien erzielen wir beste Erfolge über das Aufforsten der Darmflora mit bioaktiven Mikroorganismen, wobei wir auf den Einsatz einer Vielfalt an Kulturen achten. Wir verwenden das Apothekenprodukt BJH exklusivDarm Kapseln mit 11 bioaktiven Mikroorganismen, weil darin zusätzlich u.a. Kräuter und Eisen für eine verbesserte Sauerstoffversorgung enthalten sind. Daraus folgt nicht nur ein ausgeglichener Elektrolythaushalt, sondern es profitieren auch alle anderen Körperfunktionen und Systeme (z. B. Immunsystem, Hormonsystem, Säure-Basen-Gleichgewicht etc.) Die besten Ergebnisse erhalten wir mit einer Therapie über mindestens 3 Monate.

Eine einseitige Substitution mit Kalium z. B. kann kaum das natürliche Gleichgewicht von Natrium und Kalium wiederherstellen, was aber für die Behebung der Störungsursache Voraussetzung ist. Nur ein ausgewogenes Verhältnis beider Elektrolyte zueinander bewirkt unser gesundes biologisches Gleichgewicht – nicht die einseitige Hochdosierung. Solche „Feinabstimmungen“ sollte der Körper mit Hilfe einer gesunden Darmflora besser selbst erzielen.

Fazit Jeder möchte gesund und fit alt werden. Diesen Anti-Aging-Anspruch erfüllt uns auf natürliche Art und Weise der Darm, sofern er

über eine ausreichende gesunde Darmflora als „Türöffner zur Gesundheit“ verfügt. Die Abläufe, die wir hier am Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems aufgezeigt haben, gelten natürlich für alle Bereiche unseres Körpers.

Behalten Sie also Ihren Darm im Auge und pflegen Sie ihn zur rechten Zeit – nicht erst, wenn ein Defizit aufgetreten ist. Frei nach dem Motto: „Leicht zu leben ohne Leichtsinn“ (nach Theodor Fontane).

Barb & Heiner Drave

Energiemediziner, Heilpraktiker, Forscher am Institut für Natur- & Resonanzforschung mit angegliederter Praxis, Buchautoren



drave@resonanz-forschung.de

Literatur

- Kuklinski, Bodo: Mitochondrientherapie. 2015
- Popp, Fritz-Albert: Die Botschaft der Nahrung. 1999
- Enck, Paul: Darm an Hirn. 2017
- Drave, Barb & Heiner: Der Naturarzt Stoffwechsel. 2015
- Köhler, Bodo: Grundlagen des Lebens. 2006