

Magen & Darm außer Kontrolle!

Schon mal an die anonymen Untermieter gedacht?

Heute schon fast alltäglich: Schnell werden Diagnosen und Hilfen aus dem Hut gezaubert, ohne dass der Ursache der Symptome auf den Grund gegangen worden ist. Bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich handelt es sich überwiegend um Flatulenzen, unregelmäßigen Stuhlgang, Krämpfe etc., aber auch Müdigkeit und Konzentrationsmangel lassen sich darunter eingliedern. Gerne werden diese Störungen der schnelllebigen Zeit zugeschrieben. Erklärungen wie Reizdarm, Stressdarm, sensibler Magen, Lebensmittelunverträglichkeiten etc. oder der Sammelbegriff Metabolisches Syndrom werden dann ursächlich aufgeführt. Doch so simpel und ungefährlich die Symptome erscheinen, solche Störungen können in letzter Konsequenz lebensbedrohlich werden, und die vermeintlichen Erklärungen sagen nichts über die wirkliche Ursache aus.

Metabolisches Syndrom Hierbei handelt es sich um eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krankheiten und Risikofaktoren für Stoffwechselerkrankungen, die vorrangig über den Darm ausgelöst bzw. beeinflusst werden. Der aus dem Griechischen stammende Begriff „metabolisch“ bedeutet „stoffwechselbedingt“. Von einem Syndrom spricht man, wenn verschiedene Symptome zur gleichen

Zeit auftreten. Dabei kann es mit einem Symptom beginnen, das im Laufe der Zeit andere nach sich zieht.

Im Bauch pulsiert das Leben Lokal betrachtet, ist der Magen-Darm-Trakt das Bindeglied zwischen äußerer Umwelt und innerer Körperwelt. Mund und Speiseröhre gehören global gesehen dazu. Die unterschiedlichsten Aktivitäten und entscheidende Arbeitsprozesse, wie die erste Verstoffwechslung von Nahrungsmitteln, werden in diesem Schlauchsystem vollbracht. Somit kann der Bauch als größte Baustelle unseres Lebens angesehen werden. Unsere Nahrungsmittel gelangen als Baustoff über den „Sortierplatz“ Magen in den Dünndarm zur Weiterverarbeitung oder bioverfügbaren Aufbereitung. Dieser Darmabschnitt ist zuständig für die Umwandlung von fremden Stoffen in solche, die vom Körper verwendbar sind (z. B. Umwandlung von Milcheiweiß in Aminosäuren).

An dieser Stelle drängt sich die Frage auf: Warum trägt ein solches Durchgangssystem so viel Verantwortung für unsere Gesundheit? Antwort: Weil sehr viele unterschiedliche „anonyme Untermieter“ (Mikroorganismen) hier von Natur aus eine perfekte Basis für ein gesundes Leben organisieren und vorbereiten. Gerade

der Dünndarm hat die Hauptverantwortung für unsere Gesundheit, und hier findet man auch den Ursprung jeder Erkrankung.

Denken Sie ganzheitlich Magen und Darm legen den Grundstein für unser gesundheitliches Fundament; doch Beschwerden können überall im Körper auftreten, auch ohne offensichtlichen, direkten Bezug zu diesem Ursprungssystem. Ist dieses „außer Kontrolle“ geraten, können lebensbedrohliche Zustände folgen.

„Krankheit ist der Versuch, gesund zu bleiben und Fehler zu korrigieren“, ist eine treffende Aussage. Doch lehrreich ist sie nur, wenn man weiß, wo die Ursache zu suchen und zu beheben ist.

Behalten Sie Ihre körperliche Entwicklungsgeschichte im Fokus Tauchen wir kurz ein in die Wunderwelt des Lebens. Betrachten wir unsere Herkunft chronologisch, von der ersten Zelle bis heute. Aus dem Verständnis für das allumfassende Miteinander in unserem Körper kann man wichtige Schlüsse für ein gesundes Leben ziehen.

Vor ca. 3-4 Milliarden Jahren begann alles mit einem Bakterium. Es führte ein autonomes, unabhängiges Leben als Selbstversorger. Um

sich weiterentwickeln zu können, steigerte es seine Effizienz und bildete Arbeits- und Zweckgemeinschaften. So entstand aus 2 unterschiedlichen Bakterien eine Zelle. Sie teilten sich ihre Aufgaben: Ein Bakterium sorgte für das Einschleusen von Nahrung (z. B. Mineralien), Flüssigkeit (Lymphe) und das Entsorgen (Golgi-Apparat) von Abfall. Das andere produzierte aus den eingeschleusten Stoffen viel mehr Energie, als es die andere Zelleinheit vermocht hätte, und teilte sie mit ihr (heute kennen wir dieses Bakterium als Mitochondrium). Das „Zünglein an der Waage“ ist der Sauerstoff, der die Energiegewinnung effektiv unterstützt. Je höher der Energiebedarf einer Zelle, desto mehr Mitochondrien (Kraftwerke) waren in einer einzelnen Zelle zu finden.

Alle weiteren, natürlichen Schritte der Evolutionsgeschichte vollzogen sich, zur richtigen Zeit, immer dem Prinzip der Arbeitsteilung entsprechend. Die Bakterienpopulation (vergleichbar mit einer Dorfgemeinschaft) erweiterte sich, und es entstanden „spezialisierte Siedlungen“, die über verschiedene Wege kommunizieren konnten: unsere Organe mit ihren unterschiedlichen Geweben und Funktionen.

Soweit, grob umrissen, die Entstehungsgeschichte des Körpers bis zum heutigen Tag. Zwar haben einige „Siedlungen“ bei vielen Menschen heute „wieder geschlossen“ (z. B. Bursa Äquivalent), weil sie durch die veränderten Zeiten mit ihren Funktionen nicht mehr in dieser Struktur beansprucht werden. Dafür haben sich andere vergrößert oder weiter differenziert (z. B. das Immunsystem).

Im Darm des Menschen des 21. Jahrhunderts befindet sich heute ein hochspezialisiertes, fein abgestimmtes Ökosystem vielfältig bioaktiver Mikroorganismen unterschiedlichster Herkunft, die den Organismus versorgen. Dieses Bauchorgan ist sozusagen unsere Anti-Aging-Garantie, solange das Gleichgewicht unter den Helfern (Mikroorganismen) stimmt. Neben ihrer Rolle im Nahrungsstoffwechsel sorgen sie über ihre Aktivitäten im Darm für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, eine regelrechte Entgiftung, eine starke Immunabwehr, für Regeneration, Zellaufbau, Mikronährstoffe, Hormone, Energie usw.

Kurzum: Unser Körper ist in Balance, solange der Darm (die Darmflora) stimmt. Mit diesem

Wissen ist es möglich, Entgleisungen im Magen-Darm-Bereich dingfest zu machen und „das Übel an der Wurzel zu packen“.

Beispiel aus der Praxis: Reizdarmsyndrom Wir möchten unsere langjährigen Erfahrungen mit einem erfolgreichen Therapiekonzept aus der CBM (Chrono Biologische Mitochondriale Medizin) bei einem Reizdarmsyndrom darstellen.

Unsere Vorgehensweise basiert auf folgenden Prämissen:

1. Der Wille zum TUN des Hilfesuchenden ist Bedingung.
2. Das „Bakterien-Wissen“ (s.o.) ist als Priorität 1 umzusetzen.
3. Hilfesuchende sollen den Gesundungsprozess im Alltag selbst vorantreiben können.

Unsere Therapien beziehen allesamt den Dünndarm als 1. Stoffwechselorgan mit ein.

Das Reizdarmsyndrom ist zurzeit eines der populärsten Krankheitsbilder. Es handelt sich um eine leicht diagnostizierbare somatische

Störung. Der Darm stresst den Patienten un-aufhörlich. Symptome wie Blähungen, Durch-fall, Bauchkrämpfe, oft begleitet von Schmer-zen, sind an der Tagesordnung. Diese Quälgeis-ter melden sich mehr oder weniger erträglich, aber konstant und unkontrolliert. Ein Reizdarm macht nicht selten „einsam“. Oft können wir ein soziales Rückzugsverhalten als Folge der offensichtlichen Begleiterscheinungen (z.B. bei Flatulenzen) beobachten.

Im ersten Schritt schließen wir offensichtliche Ursachen für die beobachteten Störungen aus. Dazu muss der Patient sein tägliches Verhalten skizzieren:

- Esse ich schnell? Kauge ich gut? Erzähle ich während des Essens und schlucke Luft?
- Treten die Beschwerden im Zusammen-hang mit bestimmten Nahrungsmitteln auf?
- Sind die Probleme partiell nach Stress da und verschwinden wieder?

Liefern die Antworten auf diese Fragen keine Hinweise, muss am Ursprung der Zellgemein-schaft angesetzt werden: bei den Bakterien. Immerhin haben wir Billionen dieser Helfer in uns – und das nicht ohne Grund!

Oberste Priorität: Die Dysbalance in Ordnung bringen Im Fall des Reizdarms bedeutet das zurück zur Bakteriengemein-schaft im Darm (Darmflora). Gibt es hier ein Ungleichgewicht, ist eine Abweichung vom biologisch natürlichen Normalzustand zwangs-läufig.

Generell ist heute davon auszugehen, dass überwiegend eine „Unterbesiedelung“ der bioaktiven Mikroorganismen vorliegt. Der Stoffwechsel entgleist, weil nicht genügend Bakterien im Darm die Nahrung für die Zellen „passgenau“ herstellen. Dies betrifft Mine-ralien, Aminosäuren, Vitamine, Enzyme etc. gleichermaßen. Somit kann die Zelle nicht oder nur eingeschränkt funktionieren. Hier nimmt eine wahrnehmbare Einschränkung von Vitali-tät und Gesundheit ihren Lauf.

Wir bezeichnen diesen bakteriellen Notstand als „Leben auf Reserve“. Wird die Flora nicht aufgeforstet, fällt der Energiepegel kontinu-ierlich bis zum Erschöpfungssyndrom. Ganz nach dem physikalischen Gesetz von Arbeit und Leistung. Ohne Arbeit der Mikroorganismen keine Energie (ATP), somit keine Lei-stung (Zellzyklen). Die Konsequenz liegt auf

der Hand: Je länger dieser Mangel andauert, desto höher der Verlust an Kraft und Aktivität.

Der Körper meldet sich über diverse Sympto-me, um auf diese Missstände hinzuweisen. Er-staunlicherweise zeigen sich die Signale meist an Stellen, wo der individuelle Körper gene-tisch den größten Schwachpunkt hat. Im Fall Reizdarm sind es meist Menschen, die von Ge-burt an einen sensiblen Magen-Darm-Bereich haben, oft gekoppelt mit nervalen Aspekten.

Bei Reizdarm-Patienten beginnen wir sofort mit der Aufforstung der Darmflora. Nicht im-mer kommt es wie hier zu massiven Störun-gen, dennoch empfehlen wir pro Jahr eine Kur über 3 Monate, um vorzeitig zu unterstützen. Unsere positiven Erfahrungswerte begründen sich auf einem Vitalstoffpräparat, das 11 Bak-terienkulturen enthält, daneben eine Vielzahl an Kräutern und Eisen für eine aktive Unter-stützung des Sauerstofftransportes.

Konstante im Leben: Die chrono-biologische Uhr

Unser Körper hat Milliar-den von Jahren gebraucht, um so perfekt zu arbeiten, wie wir es in gesundem Zustand ken-nen und als selbstverständlich voraussetzen. Er hängt in seiner Funktion auch heute noch von natürlichen Rhythmen ab. Dazu gehören Tag und Nacht, Sommer und Winter usw., die den Schlaf, die Regenerationsfähigkeit wie auch unsere Ernährungsgewohnheiten regulieren.

Den Anforderungen der heutigen schnelle-bigen Zeit ist der Mensch trotz hoher Flexi-bilität kaum noch gewachsen. Was machen wir, um dem gerecht zu werden? Anstatt in-nezuhalten und uns auf unsere Wurzeln zu besinnen, anstatt den Darm, unsere natürli-che Gesundheitsgarantie, zu schützen, igno-rieren wir ihn. Mehr noch, wir zerstören ihn sukzessiv. Statt Lebensmitteln konsumieren wir schnelle, tote Nahrung. Bei der kleinsten Unpässlichkeit nehmen wir Antibiotika wie Bonbons ein und töten damit die Darmflora ab. Chemie in Luft und Nahrung können wir nicht mehr entgehen. Hinzu kommt Strahlung, welche die Zellkommunikation stören kann.

Um das zu verarbeiten und uns in einer stö-rungsfreien, gesunden Balance zu halten, verpflichten wir unsere Darmflora und den Stoffwechsel. Diese Erwartungshaltung lässt sich erfüllen, so zeigen unsere Praxisergeb-nisse, wenn wir für ausreichend lebende, bioaktive Mikroorganismen im Darm sorgen. Das funktioniert über Bakterien von frischem, ungespritztem, unbestrahltem Obst und Ge-müse sowie Fleisch von „glücklichen“ Tieren und/oder über gezielte Nahrungsergänzung

zur Aufforstung und Erhaltung der gesunden Darmflora (z. B. mit BJH exklusivDarm, Apo-theke). Daneben trägt ein natürlicher Lebens-wandel, weitgehend frei von Schadstoffen und angepasst an die Rhythmen der Natur, zur Gesunderhaltung bei.

Die Aussage „Man kann nicht alles verhindern, aber vieles vermeiden oder verbessern“ sollte jeden ermutigen, über seinen Darm nachzu-denken und was zu dessen Gesundheit beige-tragen oder vorbeugend getan werden kann.

Fazit Das rasante Tempo dieser Zeit und die sich ständig ändernde Ernährungs- und Kon-sumwelt können wir nicht anhalten. Zwar ist der Körper als lebendiges Wesen flexibel und anpassungsfähig, jedoch ist er dem heutigen „Zeitraffer“ fast schutzlos ausgeliefert. Jedes Organ hat mit wachsenden negativen Belas-tungen zu tun und gerät zunehmend aus dem Rhythmus. Dies betrifft besonders den Dünn-darm und die darin lebenden Mikroorganismen – unsere Gesundheitsgarantie.

Wir alle haben ein naturgegebenes Recht auf mentale Stärke und körperliche Fitness für ein gesundes, erfülltes Leben. Behalten Sie dafür immer den Darm mit seinen fleißigen „Unter-mietern“ im Auge und pflegen Sie eine gute Nachbarschaft!

Und ganz gleichgültig, welche gesundheit-liche Belastung entsteht, ob offensichtlich oder schleichend: Unsere Aufmerksamkeit sollte auch im Krankheitsfall immer zuerst dem Darm als einem unglaublich gestres-sen Wesen gelten.

Barb & Heiner Drave

Energiemediziner, Heilprak-tiker, Forscher am Institut für Natur- & Resonanzfor-schung mit angegliederter Praxis, Buchautoren

drave@resonanz-forschung.de



Literatur

Kuklinski, Bodo: Mitochondrientherapie. Aurum Verlag

Popp, Fritz-Albert: Die Botschaft der Nahrung. Zweitausendundeins

Enck, Paul: Darm an Hirn. Herder Verlag

Drave, Barb & Heiner: Der Naturarzt Stoffwechsel. Probiotikverlag

Köhler, Bodo: Grundlagen des Lebens. Videel Verlag