

GÜNTHER H. HEEPEN

CHAOS IM DARM



Hilfe aus der Natur
bei **Leaky-Gut-Syndrom**,
Darmpilzen, Reizdarm,
Allergien und Verstopfung

G|U

THEORIE

Zu Besuch in Ihrer Unterwelt	5
IRRITIERTER DARM – EINE NEUE STÖRUNG NIMMT ZU	7
Der Darm – Ursprung vieler Beschwerden	8
Wie funktioniert unsere Verdauung?	9
Die Darmwand: Hauptakteur im Verdauungsgeschehen	13
Extra: Das Verdauungssystem	18
Ursachen für Störungen im Darm	20
Extra: Wenn sich der Bauch bläht	22
Weitere Ursachen für das Chaos im Darm	26



Wie sich Störungen im Darm feststellen lassen	28
Diagnose des Leaky-Gut-Syndroms	29
Extra: Ist mein Darm intakt?	30
Diagnose von entzündlichen Darmerkrankungen	31
Darmpilze feststellen	32
Nahrungsmittelunverträglichkeiten feststellen	32
Extra: Was besagt meine Körperhaltung?	36

NATÜRLICHE HILFEN BEI STÖRUNGEN IM DARM 39

Bewährte Mittel für Ihren Darm	40
Probiotika	41
Präbiotika	46
Extra: Mukonutritive Flora	47
Weitere unterstützende Heilmittel und Wirkstoffe	50

Sieben Heilpläne für einen gesunden Darm	60
Sieben Heilpläne bei darmbedingten Erkrankungen	61
Mechanische Darmreinigung	67

Die richtige Ernährung für Ihren Darm	68
Nahrung für Darmbakterien	69
Glutenfreie Nahrung	70
Paleo-Ernährung	72
Anti-Pilz-Diät	73

PRAXIS

HILFE BEI DARMBEDINGTEN ERKRANKUNGEN 75

Beschwerden von A bis Z erfolgreich behandeln	76
So behandeln Sie sich selbst	76
Abwehrschwäche	77
Allergien	78
Asthma bronchiale	79
Aufmerksamkeitsdefizit- (Hyperaktivitäts-)Syndrom	81
Bauchschmerzen	82
Blähungen und Winde	83
Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	84
Darmpilze	87
Extra: Tipps gegen Darmpilze	88
Diabetes mellitus	89
Durchfall	92
Fettleibigkeit	93
Gelenk- und Muskelbeschwerden,	
Rheuma	97
Hashimoto-Thyreoiditis	99
Hautbeschwerden	102
Herzbeschwerden	103
Kopfschmerzen und Migräne	104
Leaky-Gut-Syndrom	107
Müdigkeit, Erschöpfung	108
Multiple Sklerose	109
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	110



Extra: Histamin-, Fruktose-, Laktose-Intoleranz	113
Psychische Beschwerden	115
Reizdarm-Syndrom	116
Verstopfung	118
Zöliakie	120
Extra: Glutensensitivität	121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	128

WAS BESAGT MEINE KÖRPERHALTUNG?

Nach dem österreichischen Allgemeinarzt Franz Xaver Mayr (1875–1965)
lässt sich in der Körperhaltung ein gestörter Darm erkennen.

F.X. Mayr entdeckte, dass sich Anzeichen für einen gestörten Darm sowohl in der Körperhaltung als auch im Antlitz zeigen. Die Körperhaltungen deutete Mayr als Notmaßnahme des Körpers zum Schutz der Verdauungsorgane.

An Ihrer Körperhaltung können Sie testen, ob Ihr Darm gesund ist. Stellen Sie sich dafür am besten seitlich und locker vor einen großen Spiegel. Achten Sie darauf, ob und wie Ihre Körperhaltung von der Normhaltung **1** abweicht. F.X. Mayr hat folgende Fehlhaltungen Darmproblemen zugeordnet:

Anlaufhaltung **2 – beginnender Kotbauch:** Durch die Erschlaffung benötigt der Darm mehr Platz im Bauchraum. Bei muskelschwächeren Menschen kommt es deshalb zur vorgebeugten Haltung durch Streckung der Wirbelsäule. Unter »Kotbauch« versteht Mayr eine Lagerung von altem Kot im Darm, der nicht ausgeschieden wird und deshalb diese Haltung mit bewirkt. Mögliche Probleme: Verstopfung.

Habachthaltung **3:** Aufrechte Haltung mit gestreckter Brustwirbelsäule bei muskelkräftigen Menschen; der Brustkorb ist nach vorn

gewölbt, der Unterleib nach rückwärts geneigt. Diese Haltung ist Folge eines chronischen Verdauungsschadens mit beginnender Gasbildung. Der Magen-Darm-Trakt benötigt mehr Platz. Mögliche Probleme: Kurzatmigkeit und Kreuzschmerzen.

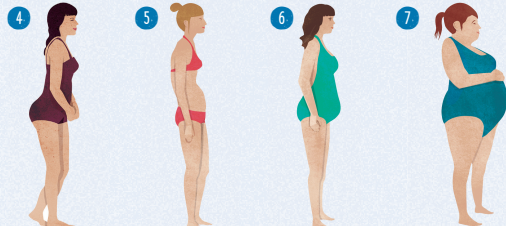
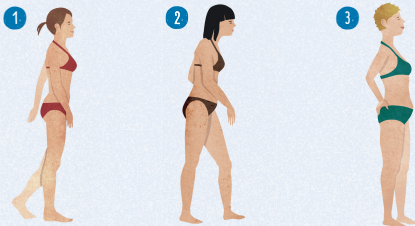
Entenhaltung **4:** Die Verdauungsschwäche ist hier noch größer als bei der Anlaufhaltung, deshalb treten auch mehr Beschwerden auf. Das Becken wird zurückverlagert, dadurch schiebt sich das Gesäß betont nach hinten. Der Hals wirkt durch die Rückverlagerung des Beckens verkürzt. Mögliche Probleme: chronische Verdauungsschwäche, Blähungen, Sodbrennen, Gallenleiden, Hämmorriden, Kreuzschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Neigung zu Blasenentzündung, Muskelrheuma.

Lässige Haltung **5:** Der Rundrücken tritt bei darmgeschädigten und muskelschwachen Menschen mit Verdauungsschwäche

auf und weist auf eine träge Darmtätigkeit mit Verstopfung hin. Mögliche Probleme: Übermüdung, Erschöpfung.

Sämannhaltung **6:** Sie ist typisch für eine extreme Darmerschlaffung und Kotfüllung des Darms. Dies zeigt sich im sackartig vorgewölbten Kotbauch. Er bewirkt die Zurückneigung des Oberkörpers. Es kommt zum Rundrücken. Mögliche Probleme: Entzündungen im Darm.

Großtrommelträgerhaltung **7:** Sie ist eine Verstärkung der Habachthaltung. Der Bauch wirkt wie eine große Trommel, die man vor sich trägt. Der Darm fordert mehr Platz durch Gasbildung (Gaskotbauch). Der Hals verschwindet fast gänzlich durch die enorme Hochstellung des Brustkorbs. Es kommt zur Buckelbildung mit Einknicken der Lendenwirbelsäule. Mögliche Probleme: extreme Gasbildung, auch entzündliche Veränderungen im Darm.





NATÜRLICHE HILFEN BEI STÖRUNGEN IM DARM

IN DIESEM KAPITEL LERNEN SIE EINE VIELZAHL VON HEIL- UND STÄRKUNGSMITTELN KENNEN, DIE IHREN DARM-BAKTERIEN DAS LEBEN ERLEICHTERN. SIE HABEN SICH IN MEINER PRAXIS BEWÄHRT. DIESE MITTEL HABE ICH ZU SIEBEN HEILPLÄNEN KOMBINIERT, WOMIT SIE IHRE BESCHWERDEN LINDERN KÖNNEN.

Bewährte Mittel für Ihren Darm	40
Sieben Heilpläne für einen gesunden Darm	60
Die richtige Ernährung für Ihren Darm	68



BEWÄHRTE MITTEL FÜR IHREN DARM

Was nun tun gegen das Chaos im Darm mit seinen vielfältigen Beschwerden? Der geschädigten Darmschleimhaut hilft in erster Linie, dass Sie Belastungen etwa durch unverträgliche Nahrungsmittel, Medikamente und Pilzbefall verhindern. Dann ist es wichtig, zerstörtes Gewebe im Darm wieder aufzubauen und zu regenerieren. Zu diesem Zweck stelle ich in diesem Kapitel alle Mittel vor, die ich zur Heilung von

darmbedingten Erkrankungen für wichtig erachte. Sie sind in drei Gruppen unterteilt: Probiotika, Präbiotika und weitere unterstützende wirkende Mittel. Zur einfacheren Therapie der Krankheiten ab Seite 77 habe ich die Mittel zu Heilplänen zusammengefasst ▶ siehe Seite 61. Wenn Sie keinen Heilplan umsetzen möchten, können Sie auch einzelne Mittel aus den drei genannten Gruppen einnehmen. Sinnvoll ist dann die

Reihenfolge Probiotika – Präbiotika – unterstützende Mittel.

Für die erfolgreiche Behandlung des Leaky-Gut-Syndroms und von Nahrungsmittel-unverträglichkeiten müssen Sie Geduld aufbringen – was über Jahre an Schäden entstanden ist, kann nicht innerhalb weniger Wochen kuriert werden. Das bedeutet aber dennoch, dass sich schon nach wenigen Wochen Ihr Befinden verbessern wird. Eine Behandlungszeit von mehreren Monaten ist manchmal realistisch – es kommt immer darauf an, was Sie behandeln.

Hinweis: In diesem Kapitel ist häufig von Buttersäure die Rede. Sie darf nicht verwechselt werden mit der eher zur Beruhigung der Nerven eingesetzten Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Die in diesem Buch genannte Buttersäure ist hilfreich, damit sich die Darmschleimhaut regenerieren kann ▶ siehe Seite 47.

Probiotika

Probiotika sind Bakterienpräparate. Sie enthalten Mikroorganismen, die zu unserer natürlichen Darmflora gehören. Eingenommen werden sie, um eine gestörte Darmflora wieder aufzubauen, zum Beispiel nach einer Antibiotika-Therapie.

- An erster Stelle stehen Präparate aus lebenden Bakterien, zum Beispiel Mutaflor®, Darm-LA-5® und Pro BioCult lakto-sefrei®. Mit diesen Mitteln nehmen Sie

wichtige Darmkeime ein, die Ihnen derzeit fehlen oder deren Zusammensetzung im Darm gestört ist.

- Danach folgen Präparate, mit denen Sie Ihre Darmschleimhaut stimulieren. Das können Mischpräparate aus lebenden und abgetöteten Keimen oder aus lebenden Keimen und einem Autolysat (Stoffwechselprodukte von Darmbakterien), wie zum Beispiel Symbioflor I®, sein. Oder die Prä-

INFO

BITTE BEACHTEN

Auf den Seiten 41 bis 59 stelle ich Ihnen für den Darm wichtige Mittelgruppen vor und nenne wirksame Präparate. Alle genannten Mittel sind Beispiele, es gibt noch weitere Mittel mit den gleichen oder mit ähnlichen Wirkstoffen.

Sie bekommen alle in diesem Ratgeber erwähnten Arzneimittel rezeptfrei in der Apotheke oder direkt beim Hersteller. Sollten Sie privatversichert sein oder eine Zusatzversicherung haben, erstatten manche Versicherungen bei Vorlage eines Rezeptes die Kosten. Die meisten Präparate werden in aufwendigen Verfahren hergestellt und sind selten unter einem Preis von zehn Euro zu bekommen.

plan 4 in Betracht, bei Darmpilzen Heilplan 2 und beim Leaky-Gut-Syndrom Heilplan 7 ► siehe Seite 64, 63, 66.

ZUSÄTZLICH HILFT

Für ein starkes Nervensystem wählen Sie eines der folgenden Mittel: Pro Omega Plus®, Pro Amino Basic® (beide Tisso), Mental® (Orthomol), Calmvalera® Tropfen (Hevert), Mensan® (Anusan), Neurapas balance® (Pascoe) oder Neurodon® (Weleda).

Reizdarm-Syndrom

Ein Reizdarm-Syndrom oder Reizkolo kann sich völlig unterschiedlich äußern. Häufig liegen Entzündungen der Magen- und/oder Darmschleimhaut vor. Fast ebenso oft treten aber Verstopfung, Blähungen, Schleimabgang mit dem Stuhl, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Völlegefühl auf – die Beschwerden können sich abwechseln und auch ohne Entzündungen vorkommen. Schlimmstes Symptom für die Betroffenen sind die kolikartigen Bauchschmerzen im Oberbauch. Die Beschwerden können begleitet werden von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Depressionen, ebenso von Blasenbeschwerden und Menstruationsproblemen, Schlafstörungen, funktionellen Herzbeschwerden und Rückenschmerzen. Durch Stress verstärken sich die Symptome oft, besser werden sie bei Entspannung.



Stressige Situationen spielen als Ursache für das Reizdarm-Syndrom eine große Rolle.

Die genannten Beschwerden müssen während der letzten zwölf Monate über mindestens zwölf Wochen bestanden haben, dann spricht man vom Reizdarm-Syndrom. Es zählt mit zu den am häufigsten diagnostizierten Darmerkrankungen. Die Krankheit ist weltweit verbreitet, Frauen sind öfter davon betroffen als Männer.

Ursachen

Eine sichere Aussage über die Ursachen gibt es derzeit nicht. In der Diskussion sind aber psychosomatische Faktoren, Darmfunktionsstörungen und eine gestörte Darmflora. Ärger, Angst und Stress begünstigen das Auftreten. Auch Nahrungsmittelintoleranzen und Darmpilze können zum Reizdarm führen. Nach meiner Erfahrung spielt Stress eine besondere Rolle beim Reizdarm-Syn-

drom. Auch beim langjährigen Gebrauch von Abführmitteln und nach Abmagerungskuren kann ein Reizdarm auftreten. Eine Studie aus dem Jahr 2016 von C. Barmeyer, M. Schumann, T. Meyer et al. von der Charité in Berlin hat ergeben, dass sich ein Drittel der Reizdarm-Patienten besser fühlt, wenn sie ihre Ernährung glutenfrei gestalten ► siehe Seite 70.

Diagnostik

Das Reizdarm-Syndrom lässt sich schwer nachweisen, denn typische Laborbefunde fehlen. Auch die üblichen Darmuntersuchungen wie Ultraschall, Röntgen oder Darmspiegelungen, vor allem wenn sie öfter durchgeführt werden, ergeben selten einen Befund. Oft führt eine abnorm zusammengesetzte Mikrobiota zum Reizdarm – und das kann man bei solchen Untersuchungen nicht erfassen. Die Diagnose lässt sich nur durch eine sorgfältige Anamnese erhärten. Im Jahr 2006 veröffentlichten Forscher der Nottingham University Hospitals NHS Trust eine Studie zum Reizdarm-Syndrom. Danach ist ein Leaky-Gut-Syndrom bei Patienten mit Reizdarm regelmäßig vorhanden. Ich empfehle eine Stuhluntersuchung auf Pilze, pathogene Bakterien, Leaky-Gut-Syndrom und Entzündungsmarker (Calprotectin, Lysozym, Alpha-1-Antitrypsin). Wichtig ist, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit mithilfe des IgG-Tests auszuschließen, da sie zu ähnlichen Beschwerden führt.

Therapie

Bei Auffälligkeiten aufgrund einer Stuhluntersuchung ist es wichtig, den Darm zu sanieren (Heilplan 4 ► siehe Seite 64) beziehungsweise einen Pilz zu behandeln (Heilplan 2 ► siehe Seite 63). Sind die Entzündungsmarker erhöht, sind entzündungshemmende Medikamente angesagt (Heilplan 5 ► siehe Seite 64).

ZUSÄTZLICH HILFT

Spagyrische Eigenblut- und Eigenurintherapie ► siehe Adressen Seite 123.

INFO

GESTÖRTER HORMON-STATUS

Bei chronisch-entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen wie Gastritis, Colitis ulcerosa, Reizdarm oder Morbus Crohn empfehle ich in jedem Fall eine Hormon-Speichelanalyse. Meist ist das Estriol nicht im Gleichgewicht. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Schleimhäute befeuchtet werden. Ist die Schleimhaut trocken, ist die Darm-Mikrobiota gestört und dadurch auch die Aufnahme von Nährstoffen im Darm! Die trockene Schleimhaut kann ebenso eine Ursache für chronische Verstopfung und Nahrungsmitte unverträglichkeiten sein.

DIE GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Eine gestörte Darmflora beeinflusst unseren gesamten Körper und die Gesundheit negativ. Bringen Sie Ihren Darm ins Gleichgewicht und viele Beschwerden wie das Leaky-Gut-Syndrom werden verschwinden. Sie fühlen sich wieder rundum wohl und energiegeladen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Spannende Erkenntnisse aus der aktuellen Mikrobiomforschung.
- Wissenswertes über die wichtige Rolle des Darms für den ganzen Organismus.
- 7 speziell für dieses Buch entwickelte Heilpläne, die das Chaos im Darm beseitigen.
- Knapp 30 Beschwerden körperlicher und seelischer Art, die auf eine gestörte Darmflora zurückgehen – und ihre wirkungsvolle Behandlung.
- Zahlreiche natürliche Mittel und Maßnahmen, um den Darm optimal zu sanieren.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-5824-6



9 783833 858246



www.gu.de

G|U