

# Darmprobleme verstehen – gezielt behandeln – dauerhaft gesund sein

Dominik Golenhofen

Der Darm beherbergt 75 % unseres Immunsystems und ist außerdem das wichtigste Organ für die Ausscheidung von Toxinen oder Stoffwechselendprodukten. Deshalb liegen die Folgen von Darmstörungen aller Art (Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm, Morbus Crohn oder Colitis) schon auf der Hand.

Es entwickeln sich Immunschwächen, die fast immer zu Allergien führen. Von den Betroffenen oft nicht erkannt, führen die Allergien und Immunstörungen zu so einem Chaos, dass sich Autoimmunreaktionen bilden können. Man kann sagen, dass über 90 % aller Autoimmunerkrankungen ihren Ursprung im Darm haben. Leider wird dies von ärztlicher Seite zu wenig bei der Behandlung dieser Erkrankungen bedacht.

Der zweite Faktor neben dem Immunsystem ist die Entgiftungsfunktion des Darmes. Der Körper gibt Giftstoffe aus der Darmschleimhaut direkt in das Darmlumen ab. Ist der Darm aber entzündet oder auch nur „gereizt“, dann entfällt dieses Ventil und der Körper beginnt zwangsläufig nach Alternativen zu suchen.

Die Alternativen sind die Entgiftung über die Haut (Ausschläge, Ekzeme), verstärkte Menstruationsblutungen, vermehrtes Schwitzen (besonders nachts), chronischer Schnupfen, chronischer Husten und vieles andere mehr. Kann er die Gifte aber nicht ausreichend loswerden, so lagert er sie ein und es entstehen Schlacken – der Beginn unserer Zivilisationserkrankungen. Hier möchte ich als Beispiele nur Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne und Tinnitus benennen.

Die oben aufgeführten Darmprobleme haben nahezu alle eines gemeinsam: Candida-Pilze haben sich im Darm und Körper breit gemacht. Diese Erkenntnis ist überhaupt nicht neu und wird von fast allen ganzheitlichen Therapeuten berücksichtigt. Die meisten Behandlungsstrategien versuchen sich gegen den Pilz

zu richten und sehen die Candida-Pilze als die Ursache der Darmprobleme. So kommen Anti-Pilzmedikamente (z. B. Nystatin) zum Einsatz, um die Pilze zu vernichten.

Da die Candida-Pilze ein ganz normaler Bestandteil unserer Umgebung sind, wachsen diese immer dort, wo es Ihnen gefällt, nämlich in einem bestimmten pH-Bereich und einer sauerstoffarmen Umgebung. Trifft dieses auf unseren Darm zu, kann man die Pilze mit diversen Mitteln bekämpfen, doch sie kommen immer sofort wieder zurück, sobald man die Mittel absetzt. Eine richtig verstandene ganzheitliche Therapie „gegen“ die Darmpilze konzentriert sich auf die Schaffung eines pilzfeindlichen Milieus, und die Pilze werden ganz von selbst verschwinden.

Die Candida-Pilze machen sich bei der Krankheitsentstehung zuerst im Dickdarm breit. Hier verstoffwechseln sie die Kohlenhydrate und bilden so extrem giftige Alkohole, die zum Teil resorbiert und über die Leber entgiftet werden müssen. Da die Pilze neben der Alkoholproduktion die Ausscheidungsfunktion des Darmes herabsetzen, erhöht sich die Leberbelastung so stark, dass die oben beschriebene Gifteinlagerung beginnt.

Die Alkohole sind gleichzeitig das, was wir als Blähungen, Druckgefühl und Schmerzen bemerken. Durch diese Giftbelastung verändert sich das Milieu auch im Ileum (unterer Dünndarm), sodass sich auch dort die Pilze breit machen. Dort herrscht gewöhnlich viel mehr Sauerstoff und auch ein pH-Wert um die pH 6, wo die Pilze eigentlich gar nicht leben könnten.

Wie kommt es aber zu diesem pilzfreundlichen Milieu im Darm? Die Ursache liegt in der Verdauung der Nahrung im Zwölffingerdarm (erster Abschnitt des Dünndarms). Die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse, die Galle und die Dünndarmsäfte kommen im Zwölffingerdarm zusammen. Sie sind alle hoch basisch und müssen ausreichend fließen, um ein richtiges Milieu im weiteren Darm zu gewährleisten. Die Probleme, warum dies bei uns oft nicht so ist, sind:

1. Sehr häufig ist die Galleproduktion gestört bzw. der Galleabfluss aus der Leber.
2. Durch zu viele Mahlzeiten am Tag und einen zu hohen Anteil an Kohlenhydraten ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und so stellt sich ein Mangel an Enzymen ein, worunter besonders die Eiweißspaltung leidet.

Verdauungssäfte	Liter	pH-Wert
Galle	0,5 – 1,0	6,9 – 7,7
Bauchspeicheldrüse	0,7 – 2,5	7,5 – 8,8
Dünndarm	2,0 – 5,0	6,5 – 7,8

3. Die Wände der Dünndarmschleimhaut sind mit Toxinen aus dem eigenen Stoffwechsel, aber auch aus der Umwelt (Pestizide, Schwermetalle, Konservierungsstoffen, Medikamenten) so verschlackt, dass die vielen tausend Drüsen nicht mehr ausreichend Säfte produzieren können. Mit über zwei Litern Verdauungssaft aus den Dünndarmwänden ist dies der Bärenanteil an der gesunden Verdauung. Diese Aufspaltung der Kohlenhydrate von Zwei-

fach- zu Einfachzuckern ist besonders gestört und bildet so die Grundlage für unverdaute Kohlenhydrate als Nahrung für die Candida-Pilze.

4. Die Gesamtübersäuerung des Körpers bedeutet einen globalen Basenmangel, weshalb alle Säfte von Punkt 1 bis Punkt 3 weniger gebildet werden. Je größer die Übersäuerung, desto größer der Basenmangel und umso weniger Verdauungssäfte stehen zur Verfügung.

Nachdem wir die möglichen Probleme verstanden haben, müssen wir „nur“ noch herausfinden, was bei uns selber gestört ist und man kann endlich gezielt beginnen, die Erkrankung zu behandeln. Hier die Lösungen aus meiner Praxis:

1. Durch eine Leberreinigung (wie z. B. nach Hulda Clark) kann man sehr einfach die Gallengänge reinigen und so

alle Abflussstörungen beseitigen. In meiner Praxis finden neben der Leberreinigung noch andere galletreibende Mittel Anwendung.

2. Die Bauspeicheldrüse sollte man beruhigen, in dem man täglich nur 3 mal isst und generell den Anteil an Kohlenhydraten stark reduziert. Wer stinkende Stuhlgänge oder stinkende Blähungen hat, leidet unter Eiweißfäulnis, was wiederum vermehrte Giftbildung im Darm, analog zu den Alkoholen, bedeutet. Um die Eiweißspaltung zu verbessern, kann man mit der Einnahme von Papaya (enthält das Eiweiß spaltende Enzym Papain) diese Probleme sofort beseitigen. Ist man gesund, kann man die Papaya wieder weglassen.

3. Die Entschlackung der Dünndarmschleimhäute ist sicher der vergessene Teil in der Naturheilkunde. Es ist nicht ausreichend, ein Abführmittel einzu-

nehmen oder mit Flohsamenschalen an den Darmwänden zu kratzen. Nein, man muss die Schlacken (gebundene Gifte) aus der Darmwand herausziehen. Eine Möglichkeit, die hervorragend funktioniert, ist die Einnahme von kolloidalen Mineralien. Kolloidal bedeutet, dass es so kleine aktive Mineralien sind, dass diese direkt von den Schleimhäuten resorbiert werden können und so die jahrealten Ablagerungen endlich aufgebrochen und ausgeschieden werden können. So kommen die so wichtigen Dünndarmsäfte wieder zum Fließen und die Verdauung der Kohlenhydrate wieder in Gang.

4. Die Übersäuerung des Körpers lässt sich, entgegen mancher Behauptung, mit einiger Erfahrung über die Erstellung von Tagesprofilen der Urin-pH-Werte gut messen. Liegen hier gravierende Störungen im Säure-Basen-Haushalt vor, so ist es an dem Therapeuten zu entscheiden, was getan werden muss. Eine einfache Gabe von basischen Mineralien wie Natron ist in der Regel das Falsche, denn hierdurch wird der pH-Wert im Darm noch weiter in den krankhaften Bereich verschoben.

Wer die Verdauung im Dünndarm in Gang bringt, braucht keine Anti-Pilzmittel einzunehmen. Auch die Einnahme von Milliarden von Bifidus- und Acidophilusbakterien für den Dickdarm kann man einschränken, wenn man das Milieu ändert. Heilen Sie Ihre Beschwerden dort, wo Sie entstehen. Die Folgen mit Ihren Symptomen verschwinden von selbst und Sie sind dann „wirklich“ dauerhaft gesund. ■

Autor:  
Dominik Golenhofen, Heilpraktiker

Nach vielen Jahren eigenen Leidens an Morbus Crohn, starker Neurodermitis, Asthma und vielen Allergien wurde er durch ganzheitliche Therapien wieder gesund. Seit einigen Jahren arbeitet er nun erfolgreich in seiner eigenen Heilpraxis. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich in der Praxis mit der Entgiftung, Entsäuerung und Darmsanierung.