



Gesundheitshilfe

informiert!

Gesundheit für Magen und Darm

□ Gestörte Darmfunktion: Ursache zahlreicher Krankheiten

Die Naturheilkunde betrachtet den menschlichen Körper als ein Ganzes, bei dem alle Organe wechselseitig miteinander verbunden sind.

Unser größtes inneres Organ mit einer Länge von immerhin acht bis zehn Metern ist der Darm. Störungen der Darmfunktionen - Verdauung, Ausscheidung, Immunabwehr - können sich daher auf den ganzen Körper auswirken.

Wohl jeder weiß, wie gerädert und ausgelaugt man sich beispielsweise fühlt, wenn man Durchfall hat. Dies ist aber nur eine von sehr vielen Möglichkeiten, wie der Darm unser gesamtes Wohlbefinden beeinflussen kann.

Und längst nicht immer treten die Wechselbeziehungen so deutlich und offensichtlich zutage. Meist ahnen wir gar nicht, wie viele unserer Beschwerden von einem kranken Darm ausgehen können.

Unser Darm ist nicht nur zur Verdauung da

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Er übernimmt auch einen großen Teil der Abwehraufgaben des Immunsystems.

Wie gut das normalerweise funktioniert, wird bei der Schluckimpfung deutlich: der Impfstoff aktiviert als erstes die Immunabwehr der Darmschleimhaut. Da diese wie ein großer Immuncomputer mit den Immunzellen des ganzen Körpers vernetzt ist, werden daraufhin überall Abwehrstoffe gebildet - der Körper ist also künftig gegen eine Ansteckung geschützt.

Unerlässlich für die Abwehrfunktion des Darms ist der Darmschleim. Er trägt die von den Immunzellen produzierten Abwehrstoffe und schützt die Darmwand vor Übergriffen der Keime.

Die Abwehrkräfte lassen nach

Ist nun die Immunabwehr des Darms gestört oder überlastet, werden wir schneller krank. Schuld an einer solchen Schädigung können beispielsweise eine falsche Ernährung, Giftstoffe aus unserer Umwelt oder auch manche Medikamente sein.

Alle diese Faktoren greifen den Darmschleim an. Häufiger Durchfall kann ein Zeichen dafür sein, dass der Darmschleim schon nicht mehr in Ordnung ist.

Doch es geht noch weiter: wird die Schleimbarriere durchlässig, können Bakterien, Viren, Pilze und Schadstoffe in die Darmwand eindringen - und von dort aus in den ganzen Körper gelangen. Mit dieser Überflutung sind die Immunzellen des Blutes und anderer Organe überfordert.

Krankheitserreger haben dann ein leichtes Spiel mit uns: Jede Erkältung, die umgeht, erwischt auch uns, und oft liegen wir sogar wegen einer Bronchitis im Bett.



Gesundheitshilfe

informiert!

Durch die ständigen Kämpfe der Abwehrkräfte fühlen wir uns oft müde, schlapp und lustlos. Die Schadstoffe, die bei geschädigter Schleimhaut durch den Darm in den Körper gelangen können, führen zu einer Leberbelastung. Außerdem lagern sie sich im Bindegewebe ab und verschlacken so allmählich den Körper.

Das Immunsystem entgleist

Allergien sind die Folge eines nicht ordnungsgemäß arbeitenden Abwehrsystems: Fehlgeleitete Immunzellen stürzen sich auf eigentlich völlig ungefährliche Stoffe - beim Heuschnupfen etwa auf Pollen - und lösen so eine heftige Reaktion des Körpers aus.

Noch verheerender kann sich diese Verirrung des Abwehrsystems auswirken, wenn sie sich gegen Gewebe des eigenen Körpers richtet. Man nimmt heute an, dass falsch programmierte Immunzellen bei vielen Krankheiten eine Rolle spielen, beispielsweise bei den chronischen Darmentzündungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, aber auch bei manchen Formen von Rheuma.

Sogar bei der Entstehung von Krebserkrankungen spielt das Immunsystem eine Rolle. Normalerweise vernichtet es entartete Zellen im Körper. Bösartige Geschwülste dürften also gar nicht erst wachsen.

Auf eine noch nicht geklärte Weise schaffen es die Krebszellen aber manchmal, dem Immun-Abwehrsystem zu entgehen. Die Strahlen- und Chemotherapie, die in der Krebsbehandlung Verwendung findet, belastet allerdings wiederum die Darmschleimhaut und die Immun-Abwehrzellen des Darms.

Mögliche Folgen von Störungen der Ausscheidungs- und Immun-Abwehrfunktion des Darms

- Abwehrschwäche: z.B. häufige Erkältungen, Bronchitis oder Mittelohrentzündung
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressionen
- Allergien, z.B. Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittelallergien
- Neurodermitis, Hautausschläge
- Magen-Darm-Erkrankungen, z.B. Durchfall, Entzündungen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Rheumatische Erkrankungen, Arthrose

Bitte beachten Sie: Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.