**Der Darm – Das Tor zur Gesundheit**

Der Darm ist das wichtigste Verdauungsorgan des Menschen. Er erreicht beim Erwachsenen eine Länge von ca. 8 Metern und eine Oberfläche von 400 bis 500 m².

Wir leben in der heutigen Zeit in einer Überflussgesellschaft. Die meisten von uns essen oft und viel und wollen sehen, was auf dem Teller liegt. Das Auge isst ja bekanntlich mit. Was allerdings vom Essen übrig bleibt, sehen wir uns nicht so gern an. Der Darm und die Verdauung führen regelrecht ein Schattendasein.

Unsere Darmflora ist mit reichlich Bakterien besiedelt. Hier denkt man zunächst an Krankheitserreger. So sind z. B. Bakterien als Verursacher der Salmonelleninfektion des Darms bekannt. Die wenigsten aber wissen um die nutzbringenden Eigenschaften zahlreicher anderer Bakterien. Allein der Darm wird durch etwa 100 Billionen Bakterien besiedelt. Sie sind also auch „freundliche Helfer“.

Ein Großteil der zur intakten Darmflora gehörenden Bakterien spielt eine wichtige Rolle für den Aufbau und die Aufrechterhaltung des Immunsystems. Im Darm sitzen ca. 80 % der körpereigenen Abwehrzellen. Chronische und wiederkehrende Infekte, Abwehrschwäche, Entzündungen und Allergien können einen Hinweis geben, dass im Darm etwas nicht stimmt. Ein gut trainiertes Immunsystem ist in der Lage, die meisten schädlichen Einflüsse abzuwehren und so den Menschen gesund zu erhalten.

Darüber hinaus werden durch den Stoffwechsel der nützlichen Bakterien die Darmschleimhaut ernährt, wichtige Vitamine gebildet (z. B. Vit. K, Vit. B12 u.a.) und die Darmtätigkeit reguliert.

Durch schädigende Umwelteinflüsse, Fehlernährung, negativen Stress und Einnahmen von Medikamenten ist der menschliche Darm in vielen Fällen nicht mehr in der Lage, seine wichtigsten Funktionen aufrechtzuerhalten. Viele Menschen leiden an Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Bauchkrämpfen. Sie nehmen diese Symptome meist einfach so hin, obwohl sie deutlich zeigen, dass die Darmgesundheit zu wünschen übrig lässt.

Unser Darm hat aber auch noch eine weitere Aufgabe. Wussten Sie, dass im Darm unser zweites „Gehirn“ sitzt? Es nimmt Stimmungen wie Ärger, Stress, aber auch die berühmten „Schmetterlinge im Bauch“ wahr. Sie kennen sicher die Redewendung „das hat mir den Appetit verschlagen“. An diesem Ausdruck erkennen wir, dass emotionale Ereignisse mit unserem Verdauungstrakt in Verbindung stehen können. Es sitzen nämlich nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in unserem Bauchraum Nervenfasern. So findet z. B. die Produktion von Serotonin, einem Botenstoff, der u. a. für die Psyche, das Wohlbefinden und die Schmerzentstehung wichtig ist, zum größten Teil im Darm statt. Die Nervenzellen im Bauchraum nehmen Informationen auf, verarbeiten sie und geben sie an das Gehirn weiter. Dabei arbeitet das Bauchhirn weitgehend selbständig. Es sendet weit mehr Signale zum Kopfhirn, als es von dort empfängt. Daher ist es nur verständlich, dass belastende Ereignisse unsere Verdauung beeinträchtigen können und sich in der Folge Befindlichkeits- störungen einstellen.

Wie bringen wir den Darm aber nun wieder ins Gleichgewicht?

Eine Darmfloraanalyse (Untersuchung einer Stuhlprobe im Labor) ermöglicht es, krankhafte Veränderungen der Darmflora festzustellen. Diese können anschließend zielgerichtet durch eine mikrobiologische Therapie und Immunregulation erfolgreich behandelt werden. Hierzu dienen lebende und abgetötete Bakterien, die keine krankheitserregenden Eigenschaften besitzen. Werden mikrobielle Medikamente eingenommen, so kommt es im Körper über die Aktivierung verschiedener Abwehreinrichtungen zu einer Normalisierung der natürlichen Abwehrkräfte und einer Steigerung der Stoffwechselfunktionen. Bei chronischen Erkrankungen ist die Mikrobiologische Therapie als Langzeittherapie zu verstehen, sie sollte in der Regel über 6 Monate angewendet werden.

Das notwendige Material für die Untersuchung der Stuhlprobe erhalten Sie in meiner Praxis.