Ulrich Strunz
77 Tipps für einen gesunden Darm

Leseprobe

77 Tipps für einen gesunden Darm
von Ulrich Strunz
Herausgeber: Penguin

https://www.narayana-verlag.de/b31923

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

dr. med. ulrich

strunz

77 tipps für einen gesunden darm

Unser Superorgan stärken und schützen

Krankheiten wie Morbus Crohn, Neurodermitis, Depressionen und Alzheimer vorbeugen und heilen

HEYNE

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für einen gesunden darm

Originalausgabe
Copyright © 2023 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München,
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock/MarcoFood
Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C021956
FSC www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60632-6

Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling: 15, 20, 34, 37 (Kim Winzen)
iStockphoto: 10 (PeopleImages), 46 (fotojuwelier), 78 (rollover), 120 (Juanmonino), 148 (domarko);
Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 9;
Shutterstock.com: Covermotiv (MarcoFood), 19 (ann_isme), 23, 29 (Designua)

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für einen gesunden darm

Unser Superorgan stärken und schützen

Krankheiten wie Morbus Crohn, Neurodermitis, Depressionen und Alzheimer vorbeugen und heilen

HEYNE

Inhalt

8 VORWORT

Den Darm kennen

12 **TIPP 1**
Ihr Darm – das Wichtigste für Ihre Gesundheit

13 **TIPP 2**
Wie sich ein gesunder Darm anfühlt

15 **TIPP 3**
Die Leistung des Darms schätzen

17 **TIPP 4**
Verstehen, was Dünn- und Dickdarm alles können

20 **TIPP 5**
Nur mit Verdauungs-enzymen funktioniert's

23 **TIPP 6**
Wissen, was Darmbakterien tun

28 **TIPP 7**
Dicht muss er sein

31 **TIPP 8**
Wichtiger Schleim

33 **TIPP 9**
Die Genialität des darm-eigenen Immunsystems erkennen

36 **TIPP 10**
Den Weg der Nährstoffe durchschauen

39 **TIPP 11**
Bedeutungsvolle Achse zwischen Darm und Gehirn

43 **TIPP 12**
Bester Start für Säuglinge

Was dem Darm schadet

48 **TIPP 13**
Kohlenhydrate bringen alles durcheinander

51 **TIPP 14**
Fructose schadet Zotten und Bakterien

53 **TIPP 15**
Gluten erhöht die Darm-durchlässigkeit

55 **TIPP 16**
Desinfektionsmittel – nicht nur Heilsbringer

56 **TIPP 17**
Zusatzstoffe schaden dem Darm

59 **TIPP 18**
»No Alcohol« ist die bessere Wahl

62 **TIPP 19**
Vom Bewegungsmangel zum Bakterienmangel

64 **TIPP 20**
Schmerzmittel – so schädlich wie Antibiotika

66 **TIPP 21**
Der Darm ist stress-empfindlich

70 **TIPP 22**
Die verborgene Gefahr durch Pestizide

73 **TIPP 23**
Magensäureblocker schaden mehr, als dass sie heilen

75 **TIPP 24**
Die dunkle Seite der Antibiotika

Darmerkrankungen erkennen und heilen

80 **TIPP 25**
Leaky Gut aufspüren

82 **TIPP 26**
Allergie, Sensitivität oder Intoleranz?

85 **TIPP 27**
Test auf Lebensmittel-allergien

86 **TIPP 28**
Sensitivitäten testen lassen

88 **TIPP 29**
Lebensmittelsensitivitäten selbst aufspüren

91 **TIPP 30**
Lebensmittelintoleranzen feststellen

94 **TIPP 31**
Kuhmilch macht häufig Probleme

97 **TIPP 32**
Einen wichtigen Immun-marker nutzen

99 **TIPP 33**
Das Mikrobiom unter-suchen lassen

101 **TIPP 34**
Dünndarmfehl-besiedelungen erkennen

103 **TIPP 35**
Blähungen ernst nehmen

105 **TIPP 36**
Den Darm in Bewegung bringen

108 **TIPP 37**
Reizdarmsyndrom muss nicht sein

109 **TIPP 38**
Morbus Crohn die Ent-zündung nehmen

112 **TIPP 39**
Darmkrebs erst gar nicht entstehen lassen

114 **TIPP 40**
Colitis ulcerosa heilen

116 **TIPP 41**
Sodbrennen – Auslöser erkennen und ausschalten

Chronische Erkrankungen beginnen im Darm

122 **TIPP 42**
Chronischen Erkrankungen vorbeugen

125 **TIPP 43**
Das Krebsrisiko senken

128 **TIPP 44**
Bei psychischen Problemen auch den Darm berücksichtigen

130 **TIPP 45**
Allergien und Hautprobleme vom Darm aus behandeln

132 **TIPP 46**
Wissen, was Parkinson und Alzheimer mit dem Darm zu tun haben

135 **TIPP 47**
Ursachen von Autoimmunerkrankungen kennen

139 **TIPP 48**
Streunende Darmbakterien führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen

141 **TIPP 49**
Übergewicht – wenn die Appetitzügler im Darm fehlen

143 **TIPP 50**
Ein Grund für Fatigue liegt im Darm

146 **TIPP 51**
Die Ursache rheumatoider Arthritis kennen

Den Darm heilen

150 **TIPP 52**
Auf das Timing kommt es an

152 **TIPP 53**
Gemüse in allen Formen und Farben

158 **TIPP 54**
Sekundäre Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend

160 **TIPP 55**
Proteine für ein starkes Immunsystem und eine starke Darmschleimhaut

163 **TIPP 56**
Glutamin – die Alleskönner-Aminosäure

165 **TIPP 57**
Darmbakterien bauen Heilsbringer aus Tryptophan

167 **TIPP 58**
Passende Fette und Öle verwenden

169 **TIPP 59**
Omega-3-Fettsäuren wirken direkt im Darm

171 **TIPP 60**
Vitamin A für Mukus, neue Darmzellen und gegen Dauerdurchfall

173 **TIPP 61**
Vitamin E verändert das Mikrobiom positiv

175 **TIPP 62**
Alleskönner im Darm – Vitamin C

177 **TIPP 63**
B-Vitamine für das Mikrobiom

179 **TIPP 64**
Stärkt das Immunsystem und lässt Entzündungen abklingen – Vitamin D

181 **TIPP 65**
Zink kurbelt die Verdauung an und macht den Darm dicht

183 **TIPP 66**
Selen für eine starke Darmschleimhaut

185 **TIPP 67**
Eine gute Magnesiumversorgung ist essenziell

188 **TIPP 68**
Probiotika als Heilungshilfe

191 **TIPP 69**
Wertvolle Mikroorganismen aus fermentierten Lebensmitteln

193 **TIPP 70**
Fasten fördert die Bildung guter Darmbakterien

195 **TIPP 71**
Der Darm braucht Sport

197 **TIPP 72**
Zeit zu schlafen – Zeit zu verdauen

199 **TIPP 73**
Stuhltransplantation für ganz schwere Fälle

201 **TIPP 74**
Der Wert des Essens

203 **TIPP 75**
Achtsam essen

206 **TIPP 76**
Lebensmittel von gesunden Böden

208 **TIPP 77**
Veränderung in Schritten

210 **QUELLEN**

218 **STICHWORTVERZEICHNIS**

Vorwort

Darmprobleme rücken immer mehr in den Fokus. Nicht nur in der Wissenschaft, fast alle meine Patienten begannen bei ihrer Heilung mit dem Darm. Das ist klug!

Mittlerweile gibt es unzählige wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass ein kranker Darm zu vielen chronischen Beschwerden führen kann, zu Depression und ADHS, zu Übergewicht, zu rheumatoider Arthritis und Heuschnupfen, sogar zu Krebs.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Darmprobleme aufspüren können. Oft genug habe ich es erlebt, dass Patienten mit Autoimmunerkrankungen oder Fatigue zu mir kamen. Ein wichtiger Grund für ihre Beschwerden lag im Darm. Nur ahnten sie davon gar nichts, weil sie keine Schmerzen oder andere offensichtliche Probleme hatten. Oder sie sahen Abnormalitäten als normal an, wie beispielsweise ein viel zu geringes Stuhlvolumen.

Nur wie heilt man den Darm? Selbst wenn Sie Ihre Ernährung auf eine genetisch korrekte umstellen, passiert oft erst einmal nichts. Das nenne ich Zeitfalle. Da können Monate ins Land gehen. Sehr frustrierend und auch nicht gesund.

Mein Vorgehen ist gezielt naturwissenschaftlich. Nennt sich Molekularmedizin. Es bringt schnell Erfolge. Im vorliegenden Buch zeige ich Ihnen, welche essenziellen Stoffe Ihre Darmschleimhaut und auch Ihr darmeigenes Immunsystem benötigen. Ich erkläre Ihnen, wie Sie diese wichtigen Stoffe in Ihrem Blut messen lassen können und Defizite auffüllen.

Nährstoffe allein erzielen keine Wunder, wenn Sie weiterhin nicht genetisch korrekt leben. Epigenetik wirkt erst, wenn möglichst alle Genschalter auf gesund stehen. Ein gesunder Darm braucht dafür jede Menge Gemüse und die richtige Portion Proteine. Er braucht Entspannung, Schlaf und Bewegung.

Ernährung – Bewegung – Denken, das Rezept zur Heilung.

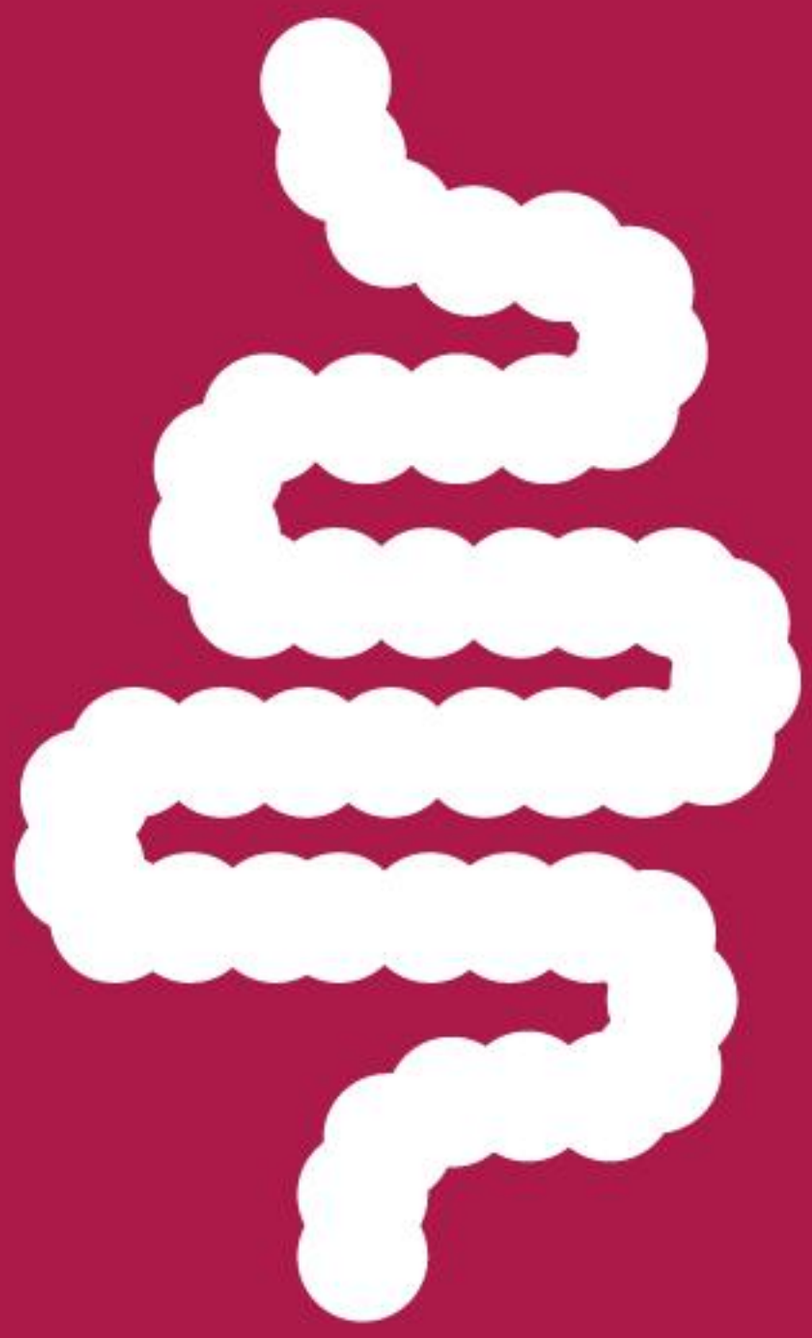
Der Darm sollte alle interessieren, nicht nur chronisch Kranke. Mit einem gesunden Darm beugen Sie typischen Zivilisationskrankheiten vor. Mit einem gesunden Darm steigern Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Und ein gesunder Darm ist für alle wichtig, die lange und voller Energie leben wollen.

Das ist das Besondere, das Geniale an der Epigenetik. Sie kann alles: Heilung, Prävention, Leistungssteigerung. Welches Medikament kann das? Keines! Mit den richtigen Nährstoffen, der richtigen Ernährung und einigen weiteren richtigen Lebensgewohnheiten schalten Sie Ihre Gene auf gesund. Das ist es, was mich jeden Tag aufs Neue verzaubert.

Tauchen Sie ein in den Zauber, den auch Ihre Gene und Ihr Körper für Sie bereithalten.

Herzlichst, Ihr

Den Darm kennen



Ihr Darm ist ein Superorgan. Für ein gesundes und langes Leben muss er richtig funktionieren. Was er alles kann und wie Sie spüren, ob mit Ihrem Darm alles in Ordnung ist, erfahren Sie hier.

TIPP 1

Ihr Darm – das Wichtigste für Ihre Gesundheit

Die Gesundheit Ihres Darms entscheidet über Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden und darüber, ob Sie bis ins hohe Alter gesund bleiben oder früh erkranken.

Lange Zeit wurde der Darm getrennt von anderen Organen und Stoffwechselabläufen betrachtet, dabei beeinflusst er alles! Der Darm ist für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich, die wiederum für jede einzelne Körperzelle von Bedeutung sind. Der Darm muss Giftstoffe, Allergene und gefährliche Mikroorganismen vor dem Eindringen in den Körper abwehren. Ein gesunder Darm kann das. Ein kranker nicht, er lässt Fremdstoffe in den Körper eindringen. Daraufhin beginnt das Immunsystem, gegen sie zu kämpfen. Es kommt zu chronischen Entzündungsreaktionen.

Chronische Entzündungsreaktionen führen zu nicht übertragbaren Erkrankungen wie Allergien, Rheuma, Akne, Autoimmunerkrankungen, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychischen Problemen, sogar zu Autismus, Krebs und vielem mehr. In der medizinischen Forschung gibt es unzählige Studien, die den Zusammenhang zwischen Darmproblemen – auch unbemerkten –, chronischen Entzündungsreaktionen und nicht übertragbaren Erkrankungen belegen. In vielen Arztpraxen ist dieses Wissen leider noch nicht angekommen.

Warten Sie nicht auf Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Werden Sie aktiv und heilen Sie Ihren Darm.

Sie werden belohnt mit Lebensenergie und einem positiven Körpergefühl.

Pures Glück!

TIPP 2

Wie sich ein gesunder Darm anfühlt

Bereits am Stuhlgang lässt sich die Darmgesundheit gut abschätzen. Häufigkeit, Größe, Gewicht, Form, Geruch und Konsistenz des Stuhls sind entscheidend. Außerdem sollte es zu keinem Zeitpunkt zu einem Drücken oder Ziehen in der Darmregion kommen.

Häufigkeit

Mindestens einmal täglich sollte man Stuhlgang haben. Kommt es nur jeden zweiten oder dritten Tag zum Stuhlgang, stimmt etwas nicht!

Konsistenz

Der perfekte Stuhl gleitet geschmeidig aus dem After. Er ist fest, aber nicht zu fest. Man muss nicht heftig drücken, damit er herauskommt. Er ist von einem dünnen Schleim umhüllt. Diesen kann man leider nicht sehen, wenn man ein normales Wasserklosett besitzt. Hat man jedoch die Chance, einmal eine alte Toilette mit Flachspülbecken zu nutzen, lohnt sich ein genauerer Blick. Außerdem hinterlässt der perfekte Stuhl keine Spuren auf dem Toilettenpapier.

Form

Idealerweise hat der Stuhl die Form einer dicken Wurst mit glatter Oberfläche. Nicht ganz ideal ist eine Wurst mit rissiger Oberfläche, eine etwas dünnere Wurst oder weiche, glattrandige Klümpchen. Allerdings sind diese Formen noch kein Grund zur Sorge, vor allem wenn sie nur manchmal auftreten.

Einzelne feste Kügelchen oder eine klumpige Wurst sind bereits Anzeichen für chronische Verstopfung. Weiche Klümpchen mit unregelmäßigen Rändern oder breiig-flüssiger Stuhl gilt bereits als Durchfall. Beides ist nicht gesund.

Wollen Sie mehr über die ideale Stuhlform erfahren, suchen Sie im Internet nach der Bristol-Stuhlformen-Skala.

Größe und Gewicht

Gesunder Stuhl ist groß und schwer! Ausgeschieden werden vor allem abgestorbene Bakterien und nicht verwertete Ballaststoffe. Sterben viele Bakterien ab, bilden sich unter normalen Umständen auch viele neue. Das ist gesund. Werden Ballaststoffe ausgeschieden, hat man ausreichend Gemüse und Obst verzehrt. Auch das ist sehr gesund.

In einer Studie wurde festgestellt, dass der tägliche Stuhl vieler Europäer ein Gewicht von 100 bis 150 Gramm aufweist. Bei einem traditionell lebenden Stamm in Uganda war er hingegen viel schwerer! Die Menschen dort scheiden durchschnittlich 470 Gramm Stuhl pro Tag aus.[1] Grund ist ihre Ernährungsweise ohne Fertigprodukte und mit viel frisch zubereitetem Gemüse.

Geruch

Stuhl aus einem gesunden Darm stinkt nicht. Er riecht zwar etwas, aber nicht unangenehm.

Das Gefühl danach

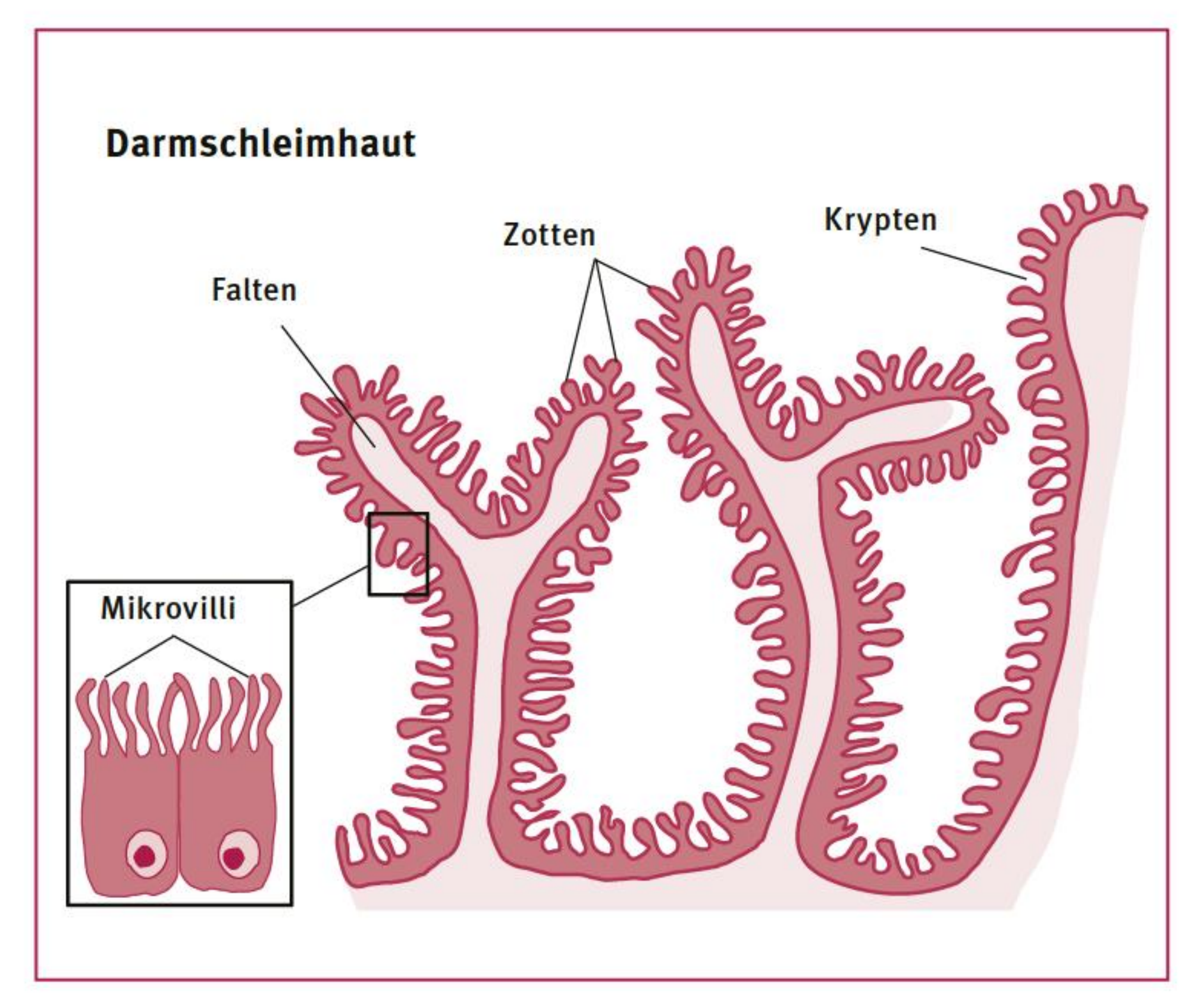
Bei einer idealen Verdauung fühlt man sich nach dem Stuhlgang entleert und sehr wohl. Das Gefühl hält bis kurz vor dem nächsten Stuhlgang an. Selbst nach Mahlzeiten fühlt man sich nicht vollgestopft. Auch unangenehmes Drücken oder Blähungen kommen nicht vor.

TIPP 3

Die Leistung des Darms schätzen

Der Darm vollbringt täglich Höchstleistungen. In ihm werden Nahrungsmittel zerkleinert und verändert. Er sorgt für die gezielte Aufnahme von Nährstoffen, die jede Zelle zum Leben braucht.

Damit der Darm seine täglichen Höchstleistungen absolvieren kann, braucht er Platz. Er ist zwischen fünf und acht Meter lang und liegt in feinen Schlingen gewickelt im Bauchraum. Sein Durchmesser beträgt nur wenige Zentimeter. Allerdings ist dieser gar nicht so leicht zu messen, da sich eine Darmfalte an die nächste schmiegt.



Aufbau der Darmschleimhaut

Ausgeklügelte Oberflächenvergrößerung

Auf den Falten befinden sich Millionen von Zotten und Krypten. Das sind finger- bis blattförmige Erhebungen und Einbuchtungen. Die Zellen der Zotten haben nochmals winzige Fingerchen. Sie heißen offiziell Mikrovilli. Durch Falten, Zotten, Krypten und Fingerchen wird die Oberfläche des Darms extrem erhöht. Das ist wichtig, denn so entsteht mehr Fläche für den Transport von Nährstoffen.

Würde man Falten, Zotten, Krypten und Fingerchen glätten und die gesamte Innenseite des Darms ausbreiten, käme man auf eine Fläche von etwa 400 Quadratmetern.[2] Der Darm – obwohl er im Inneren des Körpers liegt – hat somit die größte Kontaktfläche zur äußeren Welt. Denn Speiseröhre, Magen und Darm ziehen sich wie ein Schlauch durch den gesamten Rumpf. Das Innere des Schlauchs ist im Grunde genommen Teil des Außen. Geschlossen wird er zwar durch Mund und After, er gehört aber trotzdem nicht wie Leber oder Herz zum echten Inneren des Körpers.

Jahrzehntelange Höchstleistung

Der Darm einer 75-jährigen Person hat etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet. Außerdem hat er zahllose Krankheitserreger und Giftstoffe abgewehrt, die natürlicherweise mit der Nahrung aufgenommen werden.

Respekt für den Darm, der eine so zentrale Rolle für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden spielt!

TIPP 4

Verstehen, was Dünn- und Dickdarm alles können

Die Verdauung beginnt bereits im Mund durch das Zerkauen. Außerdem sind im Speichel Enzyme enthalten, die bestimmte Bestandteile der Nahrung zerkleinern. Weiter geht es durch die Speiseröhre und in den Magen.

Im Magen wird die Nahrung für die weitere Verdauung vorbereitet. Seine Muskulatur zerdrückt Gemüse, Fleisch und anderes Essen, es bildet sich ein Nahrungsbrei. Gleichzeitig töten Magensäfte schädliche Bakterien ab und Enzyme zerkleinern Nahrungsproteine. Kohlenhydrate und Fette passieren den Magen hingegen fast unverändert.

Enzyme für die Verdauung im Dünndarm

Der Dünndarm schließt sich direkt an den Magen an. In ihm sind zahlreiche Enzyme aktiv, sie bestehen aus Proteinen. Enzyme zerkleinern die Nahrung, nur so können die in ihr enthaltenden Nährstoffe aufgenommen werden. Für jede Art der Zerkleinerung gibt es Spezialisten. Es gibt Enzyme, die Vitamine oder Mineralstoffe aus der Nahrung spalten, andere Enzyme zerkleinern Kohlenhydrate, wieder andere zerlegen Proteine in Aminosäuren. Einige Enzyme spalten Fette auf. Für die Verdauung von Fetten kommen außerdem Gallensäure und Sekrete aus der Bauchspeicheldrüse zum Einsatz.

Die innerste Zellschicht des Dünndarms ist die Schleimhaut. Zellen liegen dicht an dicht, fast wie Ziegel in einer gemauerten Wand. Allerdings ist die Wand aktiv, sie kann Nährstoffe aufnehmen und anschließend ans Blut abgeben.

Sobald Nahrung in den Dünndarm gerät, bewegt er sich. Die Darmbewegungen befördern den Nahrungsbrei durch den meterlangen Schlauch und durchmischen ihn. Das ist wichtig, denn nur so kommen immer wieder andere Bestandteile des Breis mit der Darmschleim-

haut in Kontakt. Das ist die Voraussetzung dafür, dass Nährstoffe aufgenommen werden können.

Neben dem Nahrungsbrei gelangen ungefähr neun Liter Flüssigkeit pro Tag in den Dünndarm. Der Großteil, etwa sieben Liter, sind Speichel, Magensaft, Galle sowie Sekrete der Bauchspeicheldrüse und des Darms. Nur etwa zwei Liter sind Getränke. Der größte Teil der Flüssigkeit wird über die Dünndarmschleimhaut wieder aufgenommen. In den Dickdarm gelangen nur ungefähr anderthalb Liter Flüssigkeit.

Bakterien, Pilze und Viren im Dickdarm

Der Dickdarm schließt sich an den Dünndarm an. In ihn gelangen die bis dahin unverdauten Nahrungsreste. Über diese machen sich Bakterien, Pilze und Viren her. Sie zählen alle zu den sogenannten Mikroorganismen. Der Dünndarm ist zwar auch mit Mikroorganismen besiedelt, allerdings ist ihr Vorkommen im Dickdarm viel höher.

Wie die Enzyme im Dünndarm sind auch die Mikroorganismen im Dickdarm Spezialisten. Einige lassen Proteine und Aminosäuren verfaulen. Das ist ein ganz normaler, natürlicher Prozess. Andere Mikroorganismen vergären Ballaststoffe. Dabei entstehen wichtige gesundheitsfördernde Moleküle, allen voran kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat. Auch Gärung ist somit ein ganz normaler Prozess im Darm.

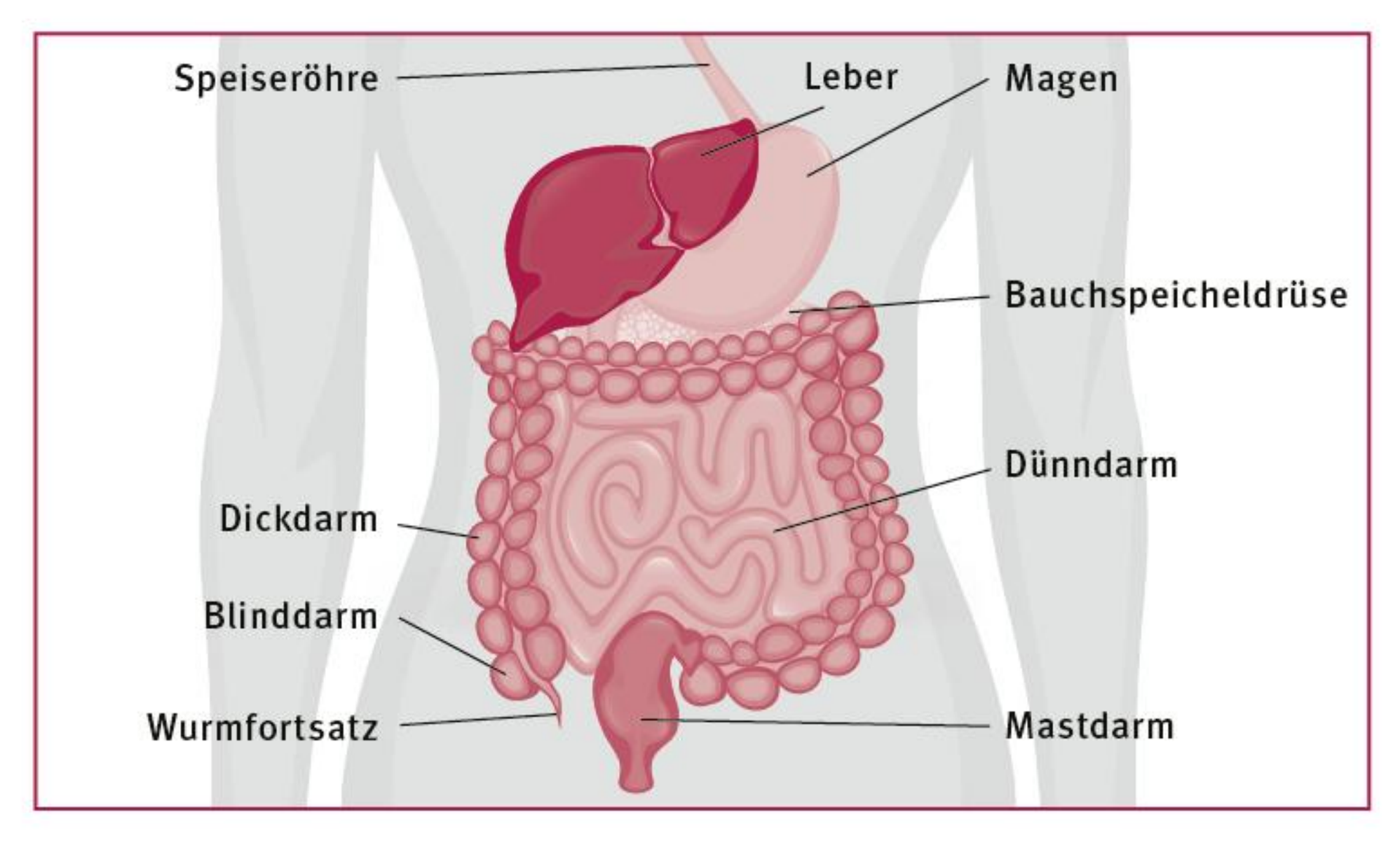
Wie im Dünndarm gibt es im Dickdarm Einsenkungen (Krypten), damit sich die Oberfläche vergrößert. Zotten (Erhebungen) kommen allerdings nur im Dünndarm vor. Die Oberflächenvergrößerung dient auch im Dickdarm zur besseren Nährstoffaufnahme. Im Dickdarm werden vor allem Elektrolyte wie Natrium-, Kalium-, Calcium-, Magnesium- und Phosphat-Ionen aufgenommen.

Der Dickdarm erfüllt noch eine weitere Aufgabe. Er entzieht dem Nahrungsbrei weiter Feuchtigkeit, damit der Körper möglichst wenig Wasser verliert.

Vom Nahrungsbrei zum Stuhl

Auch im Dickdarm werden die Nahrungsreste mit wellenförmigen Bewegungen transportiert. Etwa 33 bis 42 Stunden nach einer Mahlzeit gelangen die Überreste und weitere Ausscheidungspartikel in den Mastdarm. Ist ein bestimmter Abschnitt des Mastdarms gefüllt, kommt es zum Stuhlgang.

Stuhl besteht zu 75 Prozent aus Wasser und zu 25 Prozent aus festen Bestandteilen. Vor allem handelt es sich um Zellpartikel aus dem Darm, tote Darmbakterien, Calcium, Phosphate, Fette und einen kleinen Teil unverdaulicher Nahrungsreste, vor allem Ballaststoffe.



Magen, Dick- und Dünndarm sowie weitere Organe

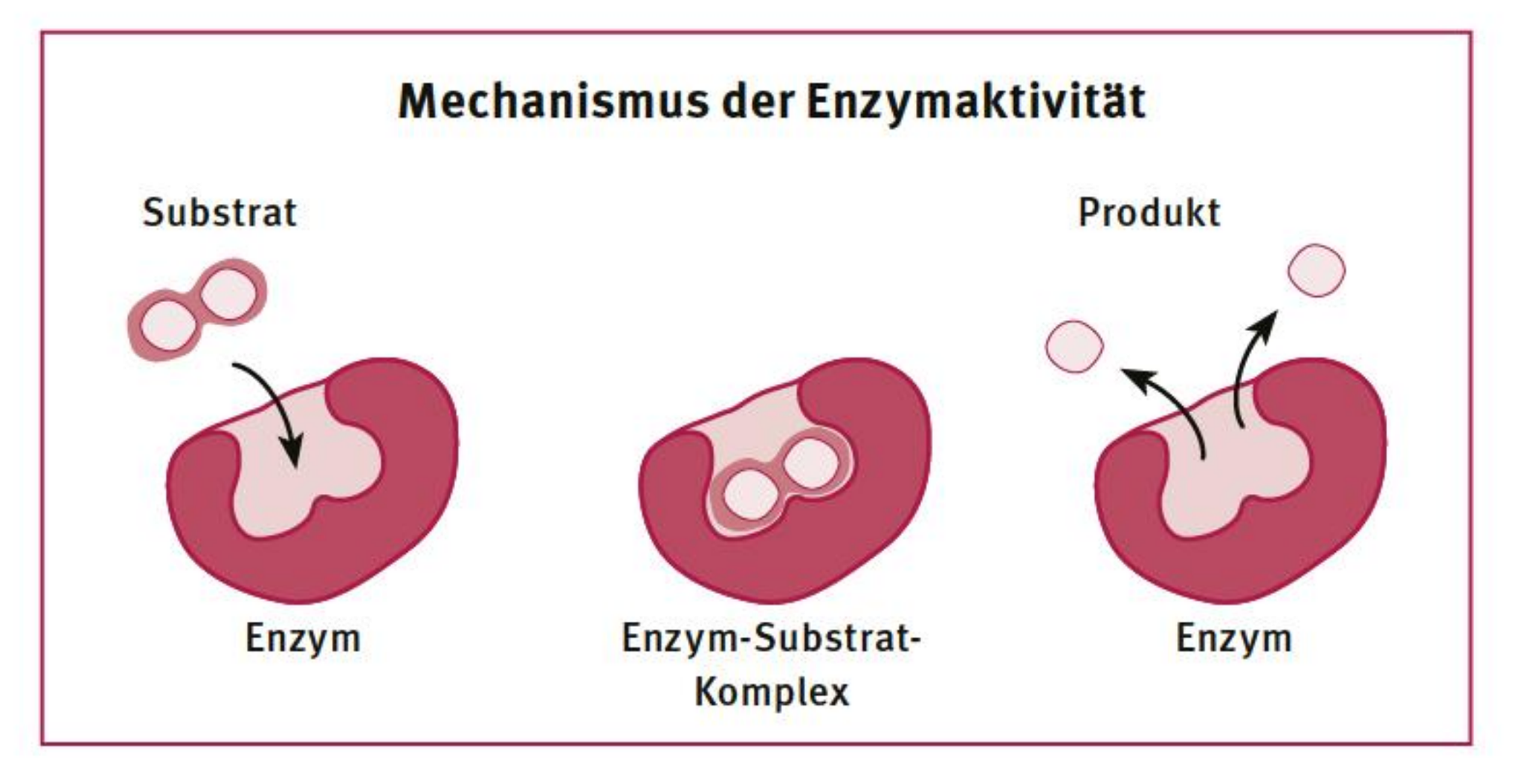
TIPP 5

Nur mit Verdauungsenzymen funktioniert's

Unzählige Enzyme spalten im Dünndarm Nahrung auf und setzen somit Nährstoffe frei, die daraufhin vom Körper aufgenommen werden können. Enzyme sind ganz anders aufgebaut als Bakterien, Pilze und Viren. Enzyme bestehen aus Aminosäuren. Nach Vorlage der Informationen auf der DNA bildet der Körper sie selbst. Bakterien und Pilze sind hingegen eigenständige Minilebewesen.

Es gibt verschiedene Gruppen von Verdauungsenzymen. Eine Gruppe zerkleinert vor allem Kohlenhydrate, wie sie in kleinen Mengen in Obst und Gemüse vorkommen. Eine andere Gruppe zerkleinert Fette, da der Körper nur kleinere Fettmoleküle aufnehmen kann. Proteine werden ebenfalls von einer speziellen Gruppe von Verdauungsenzymen in einzelne Aminosäuren oder in Stoffe zerlegt, die aus zwei oder drei Aminosäuren bestehen.

Viele Verdauungsenzyme entstehen in der Bauchspeicheldrüse, aber auch in der Darmschleimhaut werden eine Reihe verschiedener Enzyme hergestellt.



Wie Enzyme arbeiten

Auf die Bauchspeicheldrüse kommt es an

Wie viele Verdauungsenzyme die Bauchspeicheldrüse herstellt, hängt von ihrem Gesundheitszustand ab.

Schaden nimmt sie durch den Konsum von Alkohol und Nikotin. Aber auch Fertiggerichte und Junkfood setzen ihr zu. Zu viele leere Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehlprodukte schaden ihr ebenfalls. Außerdem benötigt sie Pausen. Wer direkt morgens mit einem Frühstück beginnt und sich durch den Tag snackt, tut seiner Bauchspeicheldrüse nichts Gutes.

Sodbrennen und Reflux können ebenfalls zu Problemen mit der Bauchspeicheldrüse führen. Die ständige Säurebelastung erhöht das Risiko einer Bauchspeicheldrüsenentzündung, einer sogenannten Pankreatitis.[3] Die Einnahme von Magensäureblockern reduziert zwar die Säure, führt aber zu einem weiteren Problem: Da viele Verdauungsenzyme einen bestimmten Säuregrad in ihrer Umgebung benötigen, funktionieren sie nicht mehr richtig, wenn Magensäureblocker eingenommen werden. Die Medikamente machen eine gute Verdauung somit unmöglich. Mehr dazu in Tipp 23.

Der Bauchspeicheldrüse Gutes tun

Wer viel Gemüse und heimisches saures Obst isst, fördert die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse. Außerdem sollte auf eine gute Hydratation geachtet werden. Wer zu wenig trinkt, erhöht das Risiko von Bauchspeicheldrüsenproblemen. Oft ist es einfacher, wenn man Flüssigkeit nicht nur über Getränke, sondern vor allem auch in Form von Rohkost zu sich nimmt. Besonders viel Wasser enthalten Gurken, Tomaten und Salat.

Die Aktivität der Bauchspeicheldrüse unterliegt dem tageszeitlichen Rhythmus. Spätabends ist sie nicht mehr so aktiv wie mittags oder am frühen Abend. Die Verdauung funktioniert daher während des Tages besser als am späten Abend.

Für die Herstellung von Verdauungsenzymen wird Zink benötigt. An Zink mangelt es allerdings vielen, das habe ich bei den Auswertungen der Blutuntersuchungen meiner Patienten immer wieder gesehen. Fehlt

Zink, fehlen Verdauungsenzyme. Wichtige Nährstoffe können dann aus der Nahrung nicht mehr gelöst werden. Somit kann Zinkmangel zu einer Reihe weiterer Mängel führen.

Wie allen anderen Organen tut auch der Bauchspeicheldrüse Sport gut. Durch den erhöhten Blutfluss wird sie vermehrt mit Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte werden abtransportiert. Sport regt die Neubildung von Zellen an, so auch in der Bauchspeicheldrüse. Das hält sie gesund.

Selbst-Check

Arbeiten meine Verdauungsenzyme richtig?

Ich leide regelmäßig an Bauchschmerzen oder Krämpfen.	j	n
Ich habe häufig Blähungen.	j	n
Mein Stuhl ist oft sehr weich oder ich habe Durchfall.	j	n
Mein Stuhl ist lehmartig, klebrig, hellbraun oder voluminös, schaumig oder riecht säuerlich bis scharf. Oder mein Stuhl schwimmt in der Toilette. (Dies sind alles Anzeichen für Fettstuhl.)	j	n
Ich verliere Körpergewicht, ohne zu wissen warum.	j	n

Je häufiger Sie mit Ja geantwortet haben, umso wahrscheinlicher arbeiten Ihre Verdauungsenzyme nicht richtig.

Ulrich Strunz

77 Tipps für einen gesunden Darm

Unser Superorgan stärken und schützen Krankheiten wie Morbus Crohn, Neurodermitis, Depressionen und Alzheimer vorbeugen und heilen

224 Seiten, kart.
erscheint 2023

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de