DURCHPUTZEN. Das Immunsystem des Darms ist das größte unseres Körpers, unsere gesamte Immunabwehr hängt mit einer intakten Darmflora – dem Mikrobiom – zusammen. Mithilfe einer Darmsanierung sollen Probleme wie Blähungen, Reizdarm oder wiederkehrende Infekte beseitigt werden. Für wen ist eine Darmkur geeignet und was können wir täglich für unsere Darmgesundheit tun?

TEXT *Susanne Lehrner* ILLUSTRATIONEN *Olga Aleksandrova/Art Lab Agency*

Detox, Saftkur, Intervallfasten, probiotische Joghurts – viele Schlagwörter wie diese kursieren um das vielfältige Thema Darmgesundheit. Das Ziel? Der Darm soll entlastet werden, tiefenwirksam gereinigt, um in Folge frei von Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall oder Verstopfung zu sein. Doch oft haben AnwenderInnen solcher Methoden nur kurzfristig Erfolg; Beschwerden kommen wieder oder verstärken sich sogar. Als eine Art Königsdisziplin wird dann die Darmsanierung genannt, bei welcher der Darm von Grund auf durchgeputzt wird. Wie lange dauert dieser Prozess? Für wen ist die Darmsanierung geeignet? Und was tut meinem Darm anschließend gut? Hier ein Überblick.

UNSPEZIFISCH. Ständig müde oder krank, Konzentrationsstörungen, Migräne, unregelmäßiger Stuhlgang in Kombination mit Verdauungsproblemen oder Stimmungsschwankungen – die PatientInnen von Allgemein- und Ganzheitsmedizinerin Bettina Eckel kommen oft mit unterschiedlichen Beschwerden in ihre Praxis. Eine Darmsanierung soll hier Abhilfe schaffen, denn die Ursachen dafür liegen laut Eckel meistens im Darm. Nicht umsonst liest man überall, der Darm sei der Sitz unserer Gesundheit: Er ist mit seinen 5,5 bis 7,5 Metern Länge und einer Oberfläche von etwa 32 Quadratmetern das größte Organ im menschlichen Körper, besitzt Millionen von Nervenzellen, in der Darmschleimhaut sitzen mehr als 70 Prozent der Abwehrzellen – man spricht auch vom zweiten Gehirn sowie vom darmassoziierten Immunsystem. „Und obwohl es viele Begriffe rund um das Thema Darmsanierung gibt, meint diese einfach erklärt die Wiederherstellung des physiologischen Darmmilieus, damit der Darm wieder optimal arbeiten kann – die Gründe für Beschwerden liegen nämlich oft in einer Dysbiose, also einem Missverhältnis zwischen nützlichen und Fremdkeimen im Darm“, erklärt Eckel. Bei einer Darmsanierung werden zunächst Letztere beseitigt, Entzündungen im Darm behoben und am Schluss gute Keime in Form von Probiotika zugeführt. Das gesamte Prozedere, angefangen bei einer genauen Stuhlanalyse sowie Anamnese, bei dem vor allem eine gesunde und entlastende Ernährung im Vordergrund steht, dauert in der Regel ein halbes bis ganzes Jahr.

KOMPLEX. Bei länger anhaltenden Magen-Darm-Problemen führt meist der erste Gang zum / zur HausärztIn oder zum / zur ÄrztIn für Gastroenterologie, denn dahinter können verschiedene Ursachen stecken. „Zunächst müssen Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder Zöliakie ausgeschlossen werden. Gründe für Blähungen oder Stuhlunregelmäßigkeiten sind häufig funktionell. Die Pathogenese ist dabei komplex und multifaktoriell, so spielen etwa psychosomatische Erkrankungen, falsche Zwerchfellreflexe oder eine Hemmung des inneren Schließmuskels eine Rolle – bei Letzterer kommt es dann in Folge zu einer geringeren Entleerung des Darms, dies führt zu einer bakteriellen Überlastung“, erklärt Gastroenterologin Patrizia Kump. Dyssynergien von Reflexen kann man beispielsweise mit Biofeedback korrigieren, um die Muskeln wieder gut ansteuern zu können. „Die meisten meiner Patientinnen und Patienten leiden bereits jahrelang an unspezifischen Symptomen, haben Gastroskopien und / oder Koloskopien durch-

5 TIPPS für ein starkes Immunsystem

SONNE UND NATUR
Eine gute Sauerstoffsättigung im Blut stärkt unsere Abwehrkräfte, Sonnenlicht und Waldbaden erhöhen die Anzahl sowie die Aktivität der T-Zellen.

KALT UND WARM
Wechselduschen, Sauna oder Kneippgänge erhöhen die Durchblutung – so gelangen Immunzellen schneller an einen Infektionsort.

AUSREICHEND BEWEGEN
Regelmäßige moderate Bewegung stärkt das Immunsystem und ist besser als seltenes intensives Training.

GESUNDER SCHLAF
Genug Schlaf (sechs bis neun Stunden) schützt vor Verkühlungen.

GUTE LAUNE
Stressabbau durch Lachen reduziert einen erhöhten Cortisolspiegel und setzt Dopamin frei – dabei wird das Immunsystem stimuliert.

führen lassen, bei denen alles unauffällig war, und trotzdem Probleme", so die Darmexpertin. Denn häufig steckt eine Störung des Mikrobioms dahinter (siehe Info rechts), und hier setzt die Darmsanierung an. Im Zentrum steht dabei der Wiederaufbau der Darmschleimhaut. „Schleimhäute sind im gesamten Körper ähnlich aufgebaut – wenn die Schleimhaut im Darm intakt ist und hier ein bestimmter Antikörper ausreichend gebildet wird, funktioniert die Krankheitsabwehr auch an anderen Schleimhautoberflächen wie Mund, Bronchien, Vagina oder Blase", erklärt Eckel. Sie empfiehlt eine Darmsanierung auch Menschen, die Allergien haben, nach Antibiotikatherapien, bei Kindern, die ständig krank sind, oder Frauen mit Kinderwunsch, da die Mutter ihre Darmflora bei der Geburt ans Kind weitergibt. „Leider werden Darm und Ernährung im Medizinstudium noch zu wenig beachtet, und viele Stuhlanalysen sind nicht aussagekräftig genug", so Eckel. Als Therapie wird die Darmsanierung in der Schulmedizin derzeit nicht geführt. „Vielen meiner Patientinnen und Patienten helfen jedoch die Ernährungsumstellung und darmfreundliche Ernährung – sie sind froh über eine Alternative", meint Eckel.

ÜBERANGEBOT. Womit wir zur Hauptursache für viele Darmbeschwerden kommen – zur Ernährung: „Das Problem unserer heutigen Ernährung sind einerseits zu viele verarbeitete Nahrungsmittel, zu viel Weizen, Zucker sowie Fleisch. Und generell das ständig präsente Überangebot an Essen", betont Eckel. Die genaue Zusammensetzung des Mikrobioms ist ein ausgeklügeltes System, höchst individuell und sensibel auf äußere Reize und Einflussfaktoren. Positiv wirken sich darauf ausgewogene Ernährung mit hohem Gemüseanteil, ausreichend Bewegung sowie regelmäßiger Stuhlgang mit dem Gefühl der vollständigen Entleerung aus. Die Empfehlung lautet daher: Darmprobleme nicht anstehen lassen, auch wenn es für viele noch immer ein Tabuthema ist; genau abklären lassen und auf eine darmfreundliche Ernährung umsteigen. Und das lernt man während einer Darmkur – was einem gut tut und was eher nicht, wie viel man generell braucht, oft auch die Lust am Selberkochen und: wie man dem Körper durch Ernährung und Lebensstil wieder etwas Gutes tun kann.

WERBUNG

FAIRER KAKAOGENUSS

Als erste klimaneutrale Molkerei Österreichs setzt die *NÖM* ein weiteres Zeichen für nachhaltiges Handeln und den bewussten Umgang mit natürlichen Ressourcen. Alle *NÖM*-Kakao-Drinks werden von nun an mit Kakao aus nachhaltiger Produktion hergestellt und tragen damit das wertvolle *FAIRTRADE*-Kakao-Siegel. Beste regionale Milch und fair gehandelter Kakao aus nachhaltigem Anbau sorgen für echten Genuss: vom kleinen *NÖM*-Kakao 0,25l über die große 1-Liter-Familienpackung bis hin zum *NÖM PRO*-Proteindrink oder dem *NÖM >to go*-Schokodrink.

Mehr Infos unter noem.at.

GUTES FÜR DEN DARM für jeden Tag

FRÜHSTÜCK

WARM GEKOCHT
Generell empfiehlt sich ein warmes, gekochtes Frühstück, etwa Porridge oder Gemüsesuppen.

WASSER
Nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser zu trinken bringt die Verdauung in Schwung.

BALLASTSTOFFE
Morgens 1 TL Flohsamenschalen in ein Glas Wasser geben, umrühren und sofort trinken. Gute Ballaststoffe fördern Verdauung und Darmflora.

ALTERNATIVE

SELBST KOCHEN
Wer selbst kocht, weiß am besten, was drinnensteckt. Generell Fertiggerichte meiden.

AUF DIE MILCH ACHTEN
Wer Kuhmilch nicht so gut verträgt, kann zu Alternativen greifen und etwa Mandel-, Hafermilch oder -joghurt verwenden.

GLUTENFREI
Statt Weizen und Dinkel öfter auf Pseudogetreide (Hirse, Quinoa), Buchweizen, Reis und Kartoffeln umsteigen.

VERDAUUNG

VIEL TRINKEN
Täglich viel trinken, am besten Leitungswasser oder ungesüßte Kräutertees. Nicht eiskalt!

GEWÜRZE
Verdauungsfördernde Gewürze wie Koriander, Kurkuma, Zimt und Kardamom täglich nutzen.

FASTEN
Dem Darm Pausen gönnen: Da die Verdauungsorgane morgens am besten funktionieren, eher das Abendessen weglassen oder Gemüsesuppen essen.

ENTSPANNUNG

ZEIT ZUM ESSEN
Die Verdauung beginnt bereits im Mund, daher gut kauen und nicht neben TV oder Arbeit, sondern in Ruhe essen.

MEDITATION
Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken tun auch dem Darm gut.

BEWEGUNG
Regelmäßige Bewegung – wie flottes Gehen, Sport oder Waldspaziergänge – bringt die Verdauung in Schwung und reduziert Stress.

ENTLASTUNG

„DARMGESUNDE" KÖNNEN AUCH OHNE GENAUE STUHLUNTERSUCHUNG DEM DARM ETWAS GWUTES TUN: DIE OBEN GENANNTEN TIPPS ÜBER LÄNGERE ZEIT EINHALTEN – DAS ENTLASTET DEN DARM.

MIKROBIOM

DAS MIKROBIOM IST DIE GESAMTHEIT ALLER DEN DARM BESIEDELNDEN MIKROORGANISMEN (BAKTERIEN, VIREN, PILZE UND PARASITEN). ES IST INDIVIDUELL VERSCHIEDEN – EIN „GENETISCHER FINGERABDRUCK".

Bild: istock.com © Zinkevych

Besser leben mit Neurodermitis

Trockene, gerötete und stark juckende Haut – damit leben Menschen mit Neurodermitis. Ständiges Kratzen, schlaflose Nächte und ein erschwerter Alltag gehören mitunter zu den Folgen.

Die gute Nachricht: Neurodermitis ist wirksam behandelbar! Heute gibt es für alle Grade von Neurodermitis eine geeignete Behandlung – von der Basispflege über anti-entzündliche Salben, Lichttherapien bis hin zur systemischen Therapie mit Biologika als Injektion oder Januskinase-Hemmer in Tablettenform. Damit kann der Juckreiz rasch gelindert und das Hautbild deutlich verbessert werden. Wichtig ist sich laufend zu informieren und mit Hautärzt*innen über die passende Lösung zu sprechen!

Web-Tipp

Auf neurodermitis-online.at finden Sie u. a. einen Neurodermitis-Test, Expertenvideos, Faktenchecks und einen Hautarztfinder!

Eine Aufklärungsinitiative von AbbVie

abbvie