

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

09
2020

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Yoga & QiGong

Gesundheitszentrale
Darm

Umweltmedizin



Der gesunde Darm

Gesundheitszentrale Darm |
Basis unserer physischen und psychischen
Gesundheit





Foto: ©Robert Kneschke - stockadobe.com

Monika Zeller

In unserer Praxis ist es gängiger Alltag geworden, nach einer gründlichen Erstanamnese eine umfangreiche Stuhldiagnostik in Auftrag zu geben. Viele Patienten leiden unter unklaren abdominalen Symptomen, die sich als Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchkrämpfe oder Erbrechen darstellen. Aber auch unklare Hautprobleme, Neurodermitis-ähnliche Erscheinungen, Allergien, Migräne, Depression, Erschöpfung und einige mehr finden im Darm ihre Ursache.

Als Ursache kommt z.B. eine Fehlbesiedlung der Darmkeime in Betracht. Die Besiedlung von Laktobazillen, E. Coli, Clostridien u.a. sind wichtige Parameter, um die Darmgesundheit einschätzen zu können. Alpha-I-Antitrypsin, das sekretorische IgA, Calprotectin, die Pankreas-Elastase, das Vorhandensein von Gallensäuren helfen uns, den Zustand des Darmes zu beurteilen und damit die Folgen des Ungleichgewichts zu erkennen und zu behandeln. Ein Mangel an Verdauungsenzymen oder Gallensäuren (Maldigestion), eine Störung der Nahrungsresorption (Malabsorption) oder eine extrem fett- und eiweißreiche Ernährung (Malnutrition) können auch als Ursache der abdominalen Beschwerden in Frage kommen.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen entzündlichen Krankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa und Reizdarm zu unterscheiden.

Häufig entpuppt sich der vermeintliche Reizdarm als Intoleranz oder Unverträglichkeit auf Laktose, Fruktose, Histamin oder Gluten. Das lässt sich vor Beginn einer Therapie abklären.

Eine molekulargenetische Untersuchung der Stuhlproben zeigte: gesunde Patienten hatten einen höheren Anteil an Actinobakterien, bei entzündlichen Darmerkrankungen traten mehr Bacteroidetes auf und bei Reizdarmsyndrom kamen Firmicutes-Bakterien besonders häufig vor.

Stuhltests zum pH-Wert des Darms und der Zusammensetzung der Darmflora geben wichtige ergänzende Hinweise zum Zustand der Mikrobiotika.

Sie sind unerlässlich für eine auf den Patienten zugeschnittene Darmsanierung durch Prä- und Probiotika, die auch in engem Zusammenhang mit den zu erarbeitenden Ernährungsempfehlungen steht.

Gastrointestinale Erkrankungen können auch durch Medikamente, Infektionen, psychische Belastungen, Zahngifte oder andere Toxine hervorgerufen werden.

Das Ungleichgewicht der Darmflora zieht oft einen Mikronährstoffmangel mit sich. In der Praxis stellen wir häufig Ferritin-, Zink-, B12-, D3-, Selen- und andere Mängel fest.

 **Monika Zeller**

Heilpraktikerin seit 10 Jahren, mit Praxis in Ingelheim. Umfangreiche Fach-Vortragstätigkeit für Ärzte und Heilpraktiker. Schwerpunkte: Schmerztherapien, Ästhetische Medizin, Hauterkrankungen, sanfte Krampfaderentfernung, Hypnose, Labordiagnostik.



Kontakt: zeller@zam-ingelheim.de

So manifestieren sich nicht nur die abdominalen Beschwerden, sondern mit der Zeit kommen andere gesundheitliche Probleme hinzu. Bei vielen Patienten besteht die Symptomatik schon über viele Jahre hinweg. Sie haben in der Regel eine Gastro- und Koloskopie hinter sich, Stuhltest zur Krebsvorsorge und sind der Meinung, dass im Bereich Magen-Darm alles in Ordnung sei. Wenn ich dann einen ausführlichen Darmscheck mit einer Stuhlprobe im Labor empfehle, sind die Patienten zuerst einmal, auch wegen der Kosten, verunsichert. Eine anschließende Mikronährstoffanalyse ist ratsam, um nicht nur die gastrointestinalen Beschwerden zu verbessern, sondern auch die daraus entstandenen Mängel zu beheben. Auch Ernährungsgewohnheiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Kreuzallergien spielen eine große Rolle. Kinder kommen mit Symptomen wie Allergien, Infektanfälligkeit, Hautausschlägen, Blässe, Bauchmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafproblemen, Entwicklungsverzögerungen, Übergewicht, Unruhe und Konzentrationsproblemen in die Praxis.

Im Erwachsenenalter sind es viel mehr Krankheitsbilder, die auf den ersten Blick nicht gleich auf den Darm schließen lassen: Arthrose, Migräne, Depression, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, Hautausschläge, Akne, immer wiederkehrende Cystitis, Infektanfälligkeit, Adipositas, Lymphödeme und viele mehr. Die Patienten kommen nach langwierigen, oft unbefriedigenden Therapieergebnissen hoffnungsvoll und suchen natürliche Hilfe.

Ein wichtiger Aspekt ist, anderen – antibiotikapflichtigen – Erkrankungen vorzubeugen, die den Darm zusätzlich belasten würden. Bei Frauen sollte man sich über die Häufigkeit von Blasenentzündungen erkundigen und gegebenenfalls präventive Maßnahmen einleiten.

Eine gute Mundhygiene ist bei Darmpatienten zur Prophylaxe von Zahnerkrankungen erforderlich.

Ständig angewandte antibakterielle Mundspülungen bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Viele Zahnpflege-Kaugummis oder Zahnpasten enthalten kleinste Titandioxid-Partikel. Sie sollen durch Reibung zur Reinigung der Zähne beitragen und sie in ihrer Eigenschaft als Pigment weißer erscheinen lassen. Auch in fabrikerzeugten Lebensmitteln ist der Stoff immer häufiger enthalten.

Titanoxid stört die Vorgänge im Darm.

US-Forscher testeten die Wirkung von 30 nm großen Nanopartikeln auf ein In-vitro-Modell des Darmepithels. Bei längerer Einwirkung fanden sie eine Reihe von Beeinträchtigungen: die Barrierefunktion des Epithels war verschlechtert, es traten vermehrt reaktive Sauerstoffverbindungen und proinflammatorische Signale auf, die Aufnahmefähigkeit für Zink, Eisen und Fettsäuren war reduziert. Die Darmzellen verfügten außerdem über weniger Mikrovilli und auch die Produktion von Transportproteinen war herabgesetzt.

Wer möglichst kein Titandioxid aufnehmen möchte, sollte neben Zahnpflege-Kaugummis und Zahnpasta mit diesen Partikeln auch verarbeitete Lebensmittel und Süßigkeiten meiden.

Eine geringe Stresstoleranz kann zu Magen- und Refluxerkrankungen führen: häufig treten Reizmagen und Reizdarm auf. Mit dem Patienten abgestimmte Entspannungsübungen/Meditationen sind ein wichtiger Therapiebaustein.

In der Darmschleimhaut und den Gehirnkapillaren verkitten belastbare Proteinverbindungen, die sogenannten Tight junctions, die Epithelzellen zu einer dicht schließenden Barriere gegen unerwünschte Substanzen und Fremdkörper. Über das Immun- und Stoffwechselsystem stehen die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und der Blut-Hirn-Schranke in wechselseitiger Verbindung.

Daher gehen Darmstörungen häufig mit subklinischer Neuroinflammation und geistiger Dysbalance einher.

Die komplexen Interaktionen zwischen zentralem Nervensystem und den sympathischen, parasympathischen und enterischen Nervensystemanteilen des Verdauungstrakts werden auch als Darm-Hirn-Achse bezeichnet. Im Darm sind rund 100 Millionen Neuronen lokalisiert, man spricht vom Bauchgehirn. Ganzheitliche Therapeuten kennen schon seit langem einen Zusammenhang zwischen psychischem Stress und gastrointestinalen Störungen wie Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa. Zahlreiche Studien belegen: Stress verändert unmittelbar die intestinale Permeabilität sowie die Immunfunktion des Darmes. Aber auch umgekehrt beeinflusst der Verdauungstrakt Emotionen, Schmerzempfindung und die Funktion der Blut-Hirn-Schranke.

Das Befinden des Magen-Darm-Trakts kann die Emotionen, das Denken und die Entscheidungen beeinflussen. Wenn man z.B. Bauchschmerzen hat, fühlt man sich meist psychisch nicht gut, die Mundwinkel hängen und die Laune ist schlecht. So ist es nicht verwunderlich, dass viele chronische Reizdarm-Patienten depressive Störungen, generalisierte Angststörungen und Somatisierungsstörungen vorweisen.

Die Zusammensetzung des Mikrobioms hängt von verschiedenen Faktoren wie der Geburt, Ernährung, Schlaf und Stressverhalten bis hin zu Umweltbedingungen ab. Sie ist sehr störanfällig bei der Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika und Protonenpumpeninhibitoren und kann z.B. auch durch einen Magen-Darm-Infekt aus dem Gleichgewicht geraten. Bei Reizdarm-Patienten wurden z.B. häufig weniger Bifidobakterien gefunden, während Veillonellen und Laktobazillen vermehrt

vorkamen. Diese verändern die Ausschüttung der Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und GABA. Das kann nicht nur zu den typischen Bauchschmerzen und Motilitätsstörungen führen, sondern auch das körperliche Befinden, die Leistungsfähigkeit, Konzentration und das Schmerzempfinden beeinflussen.

Dieses Thema ist so umfangreich, dass man aus jedem dieser einzelnen Aspekte ein Buch schreiben könnte. Ich wünsche mir, dass es mir gelungen ist, für viele wichtige Fakten Ihr Interesse zu wecken und die hier nur knapp angeschnittenen Bereiche zu vertiefen. Es lohnt sich sehr, im Namen unserer Patienten, den Darm „unter die Lupe“ zu nehmen.

Praxisfall

Emily, 11 Jahre alt, kam mit ihrer Mutter im Mai 2018 in die Sprechstunde. Sie wirkte traurig, war unruhig und in dem Sommerkleid und den Sandalen ließ sich schon das Leiden des Mädchens erahnen. Emily erzählte, dass sie seit einem Jahr diese stark juckenden Hautausschläge habe. Mittlerweile haben sich, besonders unter den Füßen, auch eitrig Blasen gebildet. Es sind die Extremitäten, der Rumpf und der Genitalbereich betroffen. Hals und Gesicht sind frei vom Ausschlag. Nachts schläft sie in einem Zinkanzug, wacht immer wieder wegen des starken Juckreizes auf, ihre Mutter muss sie beruhigen und ablenken.

Die klinische Diagnose lautet: Pityriasis lichenoides chronica. Alle Therapieversuche blieben erfolglos. Zu den Schmerzen und dem Jucken kam dann das Verhalten der Mitschüler, die sie wegen ihres Hauterscheinungsbildes ausschlossen.

Nach einer ausführlichen Anamnese und Inspektion gab ich den „Darmcheck Kinder“ beim Labor Ganzimmun in Auftrag.

Wenige Tage später war der Befund da: instabiles Darmmilieu, Alpha-1-Antitrypsin und Eosinophiles Protein X stark erhöht. Lactobacillus species und Enterococcus species erniedrigt.

Für die gestörte intestinale Permeabilität und die entzündliche Darmschleimhautveränderung verordnete ich Emily



1 Zustand vor Beginn unserer Therapie



2 3 Monate nach Therapiebeginn bis heute.

Probiotic pur von Nutrimmun, Colibiogen von Laves und Mucozink von Nutrimmun für Haut und Schleimhäute. Die Darmsanierung dauerte drei Monate. Gleichzeitig habe ich empfohlen, auf Weizen, Kuhmilch und Zucker zu verzichten.

Zwei Wochen nach Einnahmebeginn kam das Kind entspannter und fröhlicher in die Praxis. Es waren schon viele zuvor stark gerötete Stellen abgeblasst. Die Füße und Gelenke zeigten noch offene und rissige Stellen mit bläulichen Verfärbungen. Die Eiterbläschen am Fuß waren jetzt kleine Wunden im Heilstadium. Ihre Stimmung war zuversichtlich, hoffnungsvoll. Die Mutter sagte, dass die Ernährungsumstellung kein Problem darstellt, nur Weizen zu ersetzen war etwas mühsam.

Ich empfahl die feuchten Hautstellen, auch nach dem Duschen lauwarm zu föhnen, viel frische Luft an die Haut zu lassen,

wenig zu cremen und weiterhin den Zinkanzug zum Schlafen zu tragen. Zu diesem Termin nahm ich Emily Blut ab. Wir gaben beim Labor Ganzimmun in Auftrag: Mikronährstoffprofil, Vitamin B12, Vitamin D3, PräScreen Allergie.

Die Auswertung nach wenigen Tagen ergab: Ferritin, Zink, Selen und 25-OH-Vitamin D erniedrigt. Ich verordnete Floradix Eisen für Kinder 2x tägl., Cefazink von Cefak 1x tägl., Vitamin D3 1.000 I.E. von Hevert 1x tägl., 2-3 Paranüsse (Selen) tägl. Allergiediagnostik: IgG Weizen Klasse 4, IgE Birke Klasse 4 und Lieschgras Klasse 6.

Unter Berücksichtigung der Kreuzallergien wurden so weitere Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen.

Nach weiteren vier Wochen kam Emily strahlend, fröhlich und sichtlich zufrieden in die Praxis. Die Haut war großflächig abgeheilt. In den Armbeugen, besonders

beim Schwitzen, hatte sie noch juckende Stellen. An den Füßen konnte man nur noch schwach erkennen, wo einmal die Eiterbläschen waren. Insgesamt war die Haut sehr trocken. Emily sagte, dass sie in letzter Zeit zu wenig getrunken hatte. Ich empfahl noch Omegan 750 von Intercell. Sie brauchte den Zinkanzug nicht mehr, die Kinder in der Schule wandten sich ihr wieder zu. Auch Emilys Mutter war viel entspannter und sagte, dass die Familie nachts wieder durchschlafen könne.

Wenn Emily das Bedürfnis hat, cremt sie ihre Haut mit Sebexol Lotion mit Urea oder Bio Kokosöl. Das entscheidet sie nach Gefühl, aber sie cremt nur selten.

In den nächsten Wochen war die Haut narbenlos abgeheilt.

Sechs Monate später hatte Emily einen Magen-Darm-Virus. Nachdem Durchfall und Erbrechen abgeklungen waren, begann die Haut wieder zu blühen. Ein erneuter Darmcheck zeigte: E. coli, Clostridien, Citobacter species, EPX erhöht, Lactobacillus species und Enterococcus species erniedrigt.

Ich verordnete Bactoflor Kinder von Intercell, Colibiogen von Laves und Nutriglucan von Nutrimmun.

Seit Januar 2019 kommt Emily alle drei Monate zur Inspektion der Haut in die Praxis. Es sind seitdem keine weiteren Erscheinungen aufgetreten.

Wir überprüfen 1x jährlich Darm und Mikronährstoffe, um Defizite rechtzeitig zu erkennen.

Die positive Entwicklung ist auch dem Personal der Mensa und den Großeltern zu verdanken, die Emilys Nahrungsumstellung unterstützt haben.

Fazit

Ich wünsche mir sehr, viele Kolleg(innen) für diese Thematik zu sensibilisieren. Denn wenn der Darm und der Mikronährstoffhaushalt in Ordnung sind, ist eine gute Basis für Gesundheit geschaffen.

AKOM