

Hör' auf dein Bauchgefühl!

Fachbeitrag von Susanne Kirstein, Heilpraktikerin, Ernährungswissenschaftlerin und Fastenleiterin

Ruhe im Bauch! Das wünschen sich viele Menschen, die sich nach dem Essen unwohl fühlen. Reizdarm, Unverträglichkeiten oder ein nervöses Magen-Darm-System sind Hinweise, dass der Körper nicht optimal verdauen kann. Häufige Ursache: Eine gestörte Darmflora. Wie Sie Ihren Darm wieder ins Lot bringen können, was die besten Darmpfleger und -killer sind und dass schon wenige Fastentage die Initialzündung zum Neustart für den Darm sein können, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Völlegefühl, aufgeblähter Bauch oder Verstopfung – fast jeder kann hier mitreden. Der Körper rebelliert und kann das Essen nicht richtig verdauen. Die Ursache liegt häufig in einem gestörten Darmmilieu.

Die Darm-WG sorgt für gute Laune

In jedem gesunden Darm leben „gute“ sowie „krankmachende“ Bakterien gleichermaßen im Einklang. Beide Arten sind wichtig und normalerweise verhindern die nützlichen Bakterien, dass sich die schädlichen zu stark vermehren und sorgen so für ein gesundes Gleichgewicht. Leben wir aber im Dauerstress oder essen wir zu einseitig, leidet die Darmflora, das Gleichgewicht kippt und der Darm wird krank. Die Folgen können Blähungen oder Verstopfung sein, auch Hautunreinheiten, Migräne, ständige Infekte, Allergien, chronische Erkrankungen und vieles andere können die Auswirkungen eines kranken Darms sein. Das lässt ahnen, welche zentrale Rolle der Darm für unsere Gesundheit spielt. So weiß man auch, dass rund 90 Prozent

der Informationen, die das Gehirn erreichen, unmittelbar aus dem Darm und dem dort ansässigen Nervensystem stammen. Ist also der Darm krank, erfährt das auch das Gehirn: Stimmung und Emotionen werden beeinträchtigt und wir sind „schlecht drauf“. Es zeigt sich, wie eng Darm und Psyche zusammen hängen.

Tennisplätze im Bauch

Mit rund 350 qm Oberfläche stellt der Magen-Darm-Trakt die größte Kontaktfläche zur Außenwelt dar. Das entspricht etwa einer Fläche von 1,5 Tennisfeldern. Diese Oberfläche wird von Mikroorganismen besiedelt – je weiter unten im Verdauungstrakt, desto mehr Bakterien leben dort. Im Dickdarm, dem letzten Darmabschnitt, findet sich schließlich eine unvorstellbar große Anzahl an Bakterien. Bis zu zwei Kilogramm Bakterien leben dort – und das ist gut so, denn sie bauen die Nahrung ab, bilden Vitamine, verbessern die Aufnahme von Zink oder Eisen oder schützen vor krankmachenden Keimen

Susanne Kirstein ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und hat über 15 Jahre Erfahrung als Programmleiterin in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Fitness in verschiedenen Verlagen. Sie ist ausgebildete Heilpraktikerin und arbeitet als klassische Homöopathin. Mit diesem Wissen hat sie ein ganzheitliches, homöopathisch begleitetes Fastenkonzept entwickelt und betreibt ihr eigenes Fastenzentrum im Bayerischen Wald. Täglich erfährt sie neu, welche faszinierende Wirkung eine gesunde und genussvolle Ernährung sowie ein stabiles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entschleunigung auf die Gesundheit haben. Außerdem ist sie mehrfache Buchautorin und arbeitet als Dozentin in der Ausbildung von Ernährungsberatern.



und Erregern aus der Nahrung. Auch die pathogenen Bakterien sind hier wichtig. Sie werden dabei von den „guten“ Bakterien in Schach gehalten und nehmen im gesunden Organismus nicht überhand. Dafür sorgt das Immunsystem, das durch ständige Bereitstellung von Immunzellen die krankmachenden Bakterien bekämpft. Durch diesen permanenten Reiz wird das Immunsystem trainiert und die gesamte Körperabwehr bleibt fit.

Fasten als Neustart für den Darm

Die Naturheilkunde kennt Fastenkuren schon seit Jahrtausenden als bewährtes

Mittel, den Darm zu entlasten. Zu Beginn einer Fastenkur sollte der Darm gründlich entleert werden. Während der Fastentage wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Die Gemüsebrühen (beim Brühefasten) oder wahlweise auch die Gemüsesuppen (beim Suppenfasten) sollten unbedingt täglich frisch und aus echtem, knackigen Gemüse zubereitet und nicht aus Instantpulver angerührt werden. Neben frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften helfen reichlich frisches Quellwasser sowie reinigende Kräutertees beim Entgiften. Während dieser Zeit wird der Darm wohltuend entlastet. Bereits nach wenigen Tagen verändert sich die Zusammensetzung der Mikroorganismen, und ein zuvor bestehendes Ungleichgewicht kann sich wieder ausbalancieren. Wer im Anschluss an die Fastenzeit allmählich wieder auf gemüsebetonte Ernährung umstellt, legt den Grundstein für eine gute Darmgesundheit.

Häufig kommt es vor, dass zuvor bestehende Verdauungsprobleme während des Fastens abklingen und auch danach nicht mehr wiederkommen oder zumindest eine deutliche Linderung erfahren. Fasten ist also ein idealer Neustart für den Darm und die Gesundheit.

Wer mit professioneller Unterstützung und mit Gleichgesinnten fasten möchte, für den bietet sich ein Fastenurlaub an. Das Fastenzentrum Kirstein beispielsweise bietet homöopathisch begleitetes Fastenwandern mit ganzheitlichem Ansatz.

Die Top 8 der Darmpfleger

1. Ballaststoffreich essen
2. Regelmäßige Fastenzeiten (ein- bis zweimal pro Jahr)
3. Basische Ernährung
4. Reichlich Kartoffelsalat, Chicorée, Topinambur, Pastinaken, Lauch oder Zwiebeln
5. Milchsauer vergorenes Gemüse verzehren. (Wichtig: Auf den Zusatz „milchsauer vergoren“ oder „fermentiert“ achten; nur mit Essig gesäuertes Gemüse liefert keine Milchsäurebakterien.)
6. Leinsamen, Flohsamenschalen oder Chiasamen können bei Neigung zu träger Verdauung für eine leichtere und schnellere Darmpassage sorgen.
7. Ausreichend trinken.
8. Langsam essen und gründlich kauen.

Die Top 5 der Darmkiller

1. Antibiotika (und andere Medikamente)
2. Einseitige, ballaststoffarme Ernährung mit viel Weißmehlprodukten, Zucker und zu wenig Gemüse
3. Nährstoffarme Ernährung
4. Stress, auch emotionale Belastung
5. Zusatzstoffe wie z.B. Konservierungsstoffe