

Praxis-Info: Darmsanierung

Was ist Darmsanierung ?

„Der Tod sitzt im Darm“ war schon in der Antike bekannt. Hippokrates ermahnte seine Patienten und Schüler, sich gesund zu ernähren und den Darm zu reinigen. Moderne Darmsanierung basiert auf den Säulen ausgeglichene Ernährung (einschliesslich Vollversorgung mit Mikronährstoffen wie Vitamine, Vitalstoffe, Minerale, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren), regelmässige Entleerung (einschliesslich ausreichender Trinkmenge), vollständige Verdauung (ausreichende Verdauungsenzyme), stabiler lokaler Körperabwehr (Anregung mittels Probiotika bzw. Autovakzine) sowie speziellen Therapieverfahren (Entzündungsbehandlung, Darmreinigung, Bekämpfung von enteropathogenen Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten).

Wozu ist Darmsanierung gut ?

Die Darmschleimhaut ist mit ca. 400 qm die grösste Kontaktfläche unseres Körper zur Umwelt. Ihre natürliche Aufgabe ist nicht nur die aktive Verdauung und Aufnahme von Nahrungsbestandteilen und Flüssigkeiten sondern auch die effektive Trennung von körperfremden und körpereigenen Strukturen.

Indikationen zur Darmsanierung ergeben sich daher bei allen Störungen dieses komplexen Ökosystems durch einseitige Ernährung, Verdauungsschwäche, Abwehrschwäche, akuten und chronischen Entzündungen, Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien, Umweltbelastungen und Krebs sowie bei klinischer Symptomatik wie übermässiger Gasbildung, Verstopfung, Durchfall, Schmerzen, aber auch Haut- und Gelenkstörungen, Müdigkeit, Stress und übermässiger Belastung.

Der optimal still und unbemerkt arbeitende Darm trägt nicht nur zu Wohlbefinden und Gesundheit bei, er ist auch Voraussetzung für die effektive Aktivität der anderen Organe und Systeme sowie der körpereigenen Reparaturmechanismen.

Zur gezielten Darmsanierung wird Stuhldiagnostik benötigt !

Moderne Stuhldiagnostik im Speziallabor ist die Voraussetzung gezielter, erfolgreicher Darmsanierung. Sie umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher Parameter und ermöglicht Einblicke in die hauptsächlichsten Störungsquellen. Analysiert werden im Fachlabor: alle bedeutsamen Bakterien und Pilze, die Verdauungsrückstände (Fett, Eiweiss, Wasser, Zucker, Ballaststoffe), die Verdauungsenzyme (von Galle und Pankreas), die lokale Körperabwehr (sekretorisches Immunglobulin A, Defensin), Nahrungsmittel-Unverträglichkeit (Histamin), Entzündungsparameter, enteropathogene Erreger, Tumormarker.

Darmsanierung in der Praxis:

In der Praxis beruht optimale Darmsanierung auf den gezielt eingesetzten Säulen:

- **Ernährung:** Vollwertkost nach mediterraner Art mit 50-60% Kohlenhydraten und Ballaststoffen (Getreide, Gemüse, Salate, Obst), 20-30% Fetten (vorwiegend Öle mit ungesättigten Fettsäuren) und 20-30% Eiweiss (weisses Fleisch, Geflügel, Fisch) mit 2-3 l/Tag Trinkmenge (stilles Mineralwasser, grüner Tee, frische Säfte), moderat Kaffee und Alkohol. Vermeidung industriell hergestellter Nahrung, auch in der Gastronomie wegen Additiva (Geschmacksverstärker Glutamat, Süsstoff Aspartam, Stabilisatoren, Enzyme).
- *Vgl. Graphik „Gesunde Ernährung“ mit Pyramide des Lebens.*
- **Verdauungsoptimierung:** vollständige Verdauung durch ausreichende Galle und Bauchspeichel, ggf. Anregung bzw. zeitweise Substitution mit pflanzlichen Mitteln. Regelmässige Darmentleerung durch ausreichend Ballaststoffe, Trinkmenge und Bewegung.
- **Mikrobiologische Therapie:** diese umfasst Probiotika zur Anregung der lokalen Körperabwehr und Ansäuerung des Darmmilieus (lebende Laktobazillen und Bifidobakterien aus Yoghurt oder Nutrazeutika), lebende Hefen zur Entgiftung (z.B. Hefeweizenbier, Sauerkraut), Algen zur Ausleitung (z.B. Spirulina, Chlorella). *Vgl. Fach-Aufsatz „Mikrobiologische Therapie“ mit Graphiken.*
- **Patienten-adaptierte Probiotika:** individuelle, befundorientierte Zubereitungen lebender Bifidobakterien+Laktobazillen (Dünndarm) oder inaktivierter E.coli (Dickdarm) zur Stärkung der lokalen Abwehr wie auch zur Verdrängung von Fäulnis- (z.B. Clostridien) bzw. Entzündungs-Erregern (z.B. hämolyisierende E.coli, Parasiten, Pilze). *Vgl. Praxis-Info „Patienten-adaptierte Probiotika“.*
- **Entzündungshemmende Therapie:** nach Erkennen und Beseitigen bzw. Vermeiden der Ursache (wie akute und chronische Enteritiden, Nahrungsmittel-Unverträglichkeit/-Allergie), ist Schonkost (sog. Leichte Vollkost) und Bioresonanz zur Beschleunigung der Abheilungsvorgänge vorteilhaft.
- **Colon-Hydrotherapie:** das medizinische Darmbad ist die wirksamste Methode für Entgiftung und Ausleitung, Anregung und Umstimmung sowie bei chronischer Verstopfung.
- *Vgl. Fach-Aufsatz „Colon-Hydrotherapie“ mit Graphiken.*
- **Ozon-Therapie:** die aktive Einbringung von Ozon in den Dickdarm bewirkt bessere Durchblutung und verstärkte Sauerstoffversorgung. *Vgl. PraxisInfo „Ozon-/Sauerstoff-Therapie“.*
- **Fasten:** die Ruhigstellung des Darms bewirkt Regeneration von Schleimhaut und Pankreas sowie Ausleitung und Entgiftung. *Vgl. PraxisInfo „Fasten“.*

Prophylaxe für den gesunden Darm

Aktive Prävention beruht vorzugsweise auf der Gesunderhaltung des Darms. Alle oben angeführten Methoden der Darmsanierung bei Störungen können auch vorsorgend zur Stabilisierung der intestinalen Ökologie herangezogen werden. Empfehlenswert ist die regelmässige Einnahme von Probiotika und Mikronährstoffen (z.B. Enterogenic Concentrate und Optimum Health mit Mineral Complex von *Vitasan-Gesundheitsmittel*).