

Übergewicht durch einen kranken Darm? Macht ein kranker Darm Gifte noch giftiger?

- Hast du eine schöne Haut und Haare?
- Hast du eine gute Infektabwehr?
- Hast du einen flachen Bauch und bist mit deiner Figur zufrieden?
- Fühlst du dich nach dem Essen energiegeladener ohne Völlegefühl?
- Fühlst du dich beschwerdefrei und fit?

Wenn ja, herzliche Gratulation!

Wenn nein, dann könnte dein **Darm die Ursache** sein.

Wir haben in der heutigen Zeit mit Herausforderungen zu kämpfen, an die sich unser Körpersystem noch nicht anpassen konnte:

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen:

Die **Toxinbelastung** des Menschen ist im Vergleich zu vor 100 Jahren um mehrere 1000% gestiegen, sogar bei Menschen, die meinten, vollkommen gesund zu sein.

Auch, wenn du meinst, dich gesund zu ernähren, den **Umwelttoxinen** entkommen wir alle nicht.



©Pixabay

Wodurch vergiften wir uns eigentlich?

Ca. 50.000 schädliche Chemikalien finden sich in unserer Nahrung, Pestizide, Herbizide, Fungizide..., Farbstoffe, Nitrit, bestimmte „E-Nummern“, Konservierungsmittel, Umweltgifte, Medikamentenbestandteile, Schwermetalle.

Wir nehmen sie mit der **Atemluft** auf, essen sie mit unserer **Nahrung** und cremen sie uns in die **Haut**.

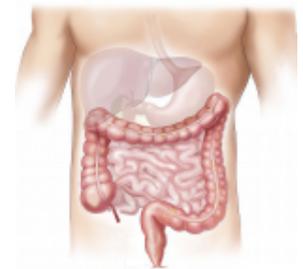
Der Großteil aller Krankheiten kann durch Toxine ausgelöst und verschlimmert werden.

Welche Rolle spielt dabei nun unser Darm?

Dr. F.X.Mayr, der Gründer der berühmten Darmsanierung, der

Mayr-Kur, hat gesagt: „**Der kranke Darm ist es, was den Menschen vorzeitig alt, krank und hässlich werden lässt.**“

Er war es auch, der die **Bauchformen** klassifiziert und bestimmten Darmstörungen zugeordnet hat.



©Pixabay

Hier ein paar Fakten, was unser Darm leistet:

- Er ist **12 Meter lang**.
- Die Oberfläche der Darmschleimhaut ergibt durch die Faltung in Krypten und Zotten die Fläche eines **Fußballfeldes**.
- Der Darm ist Tag und Nacht aktiv, ohne Pause.
- In 70 Jahren Lebenszeit bewältigt der Darm rund 30 Tonnen feste Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit.



©Pixabay

Welche sind nun diese Toxine, die den Darm schädigen?

- **Umweltgifte**, die wir mit der Nahrung aufnehmen
- bestimmte Medikamente
- **Nahrungsmittelzusatzstoffe** wie Farb- und Aromastoffe, bestimmte „E-Nummern“
- Konservierungsmittel
- **Fäulnisprodukte** durch Eiweißüberlastung bei hohem Fleischkonsum
- **Verrottungsprozesse im Darm**, weil fehlende **Verdauungsenzyme** ihre Aufspalt-Arbeit nicht verrichten können.
- Fuselalkohole als **Gärungsprodukte**, die im Darm aus Zucker und zu vielen Kohlenhydraten entstehen ein Übermaß an **Alkohol**
- **Tabakrauchen**
- aber auch **psychische** Komponenten wie chronischer Stress, Depression, Ängste, Sorgen und Traumata und Reizüberflutung verändern die Darmflora nachweislich in Minuten ungünstig.

Das **Microbiom** bzw. die **Microbiota**,

das ist die Gesamtheit der Organismen in unserem Darm, besteht aus **Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen**. □Die gesunde Microbiota hat einen wesentlichen Einfluss auf die Ausreifung des **Immunsystems in der Darmwand**, steuert die **Verdauung** und schützt vor Infektionen.

Welche Rolle spielt die Darmflora bei der Vergiftung des Körpers?

Eine ungünstige **Darmflora** hat die Fähigkeit **Gifte noch giftiger** zu machen:

- 1.) durch direkte **Aktivierung der Toxine**,
 - 2.) durch **Verbrauch** von Substanzen, die für den Toxinabbau wichtig wären,
 - 3.) **Ausschaltung** von körpereigenen **Entgiftungsenzymen**
 - 4.) Förderung der **Wiederaufnahme** aus dem Darm in die Lymphe, weil die Darmwand zu durchlässig ist (**Leaky-Gut-Syndrom**)
 - 5.) Verstärkung der **Bioverfügbarkeit** von **Umweltgiften** aus der Nahrung
 - 6.) und **schlechtere Aufnahme** von **Antioxidantien** aus dem Darm
 - 7.) Störung der Darmaktivität (**Durchfall oder Verstopfung**)
- Durchfall verhindert die Aufnahme entgiftender Nahrungsbestandteile.
Verstopfung bewirkt, dass der Darminhalt zu lange verweilt und so noch mehr Toxine aufgenommen werden können.

Dies wird durch ein **Leaky-Gut-Syndrom** noch verstärkt.

Umgekehrt **schädigen Toxine und ungünstige Darmflorabakterien die Darmschleimhaut** noch zusätzlich.

Die Katze beißt sich also in den Schwanz.

Eine der Studien auf Englisch: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3295356/>

Warum Darmbakterien und Viren an deinem Übergewicht schuld sein können:

US-Wissenschaftler entdeckten, dass **bei übergewichtigen Menschen bestimmte Darmkeime gehäuft vorkommen (z.B. Clostridien), die schlanken Menschen fehlen.**

Studien zeigen, dass die s.g. **Firmicutes**-Bakterien im Darm selbst **aus einem Salatblatt eine Kalorienbombe** machen können.

Normalerweise sind Zellulose bzw. komplexe Polysaccharide, also das, woraus unlösliche Ballaststoffe bestehen, nicht verdaulich und werden unverändert wieder ausgeschieden.

Bestimmte Firmicutes-Bakterien jedoch sind sehr wohl in der

Lage, Zellulose in Zucker und kurzkettige Fettsäuren (Butyrat, Acetat, Propionat) zu zerlegen und als Kalorien verwertbar zu machen.

Fazit:

Übergewichtige Menschen ziehen aus derselben Nahrung ca. **10% mehr Kalorien** als Normalgewichtige.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3829625/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23159341>

Aber ich bin noch nicht fertig...

Diese **kurzkettigen Fettsäuren stimulieren Darm-Hormone** wie GLP-1, GLP-2 und Peptid YY. Diese verschlechtern den Zuckerstoffwechsel, fördern also eine **Insulinresistenz** und weiter **Diabetes** Typ II und stören die Barrierefunktion der Darmwand (**Leaky-Gut**). Studien zeigen, dass dies zu **Gewichtszunahme** bei Nagern führt.



©geralt_pixabay

Das Fett-Virus, gibt's das wirklich?

Leider ja.

Ein einfaches Schnupfen-Virus (**Adenovirus 36**) verursacht erwiesenermaßen **Fettzuwachs** bei Tieren, aber auch bei Menschen.

Ob diese Wirkung mit dem Infekt wieder abklingt oder über den eigentlichen Infektionszeitraum hinausgeht, ist noch nicht klar erforscht.

Huhn oder Ei?

Ist die gestörte Darmflora die Ursache oder die Folge der

Erkrankungen?

Ersteres ist nicht gesichert, aber wahrscheinlich:

Mäuse, die genetisch zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen neigen würden bleiben symptomfrei, wenn sie steril, also in keimfreier Umgebung aufwachsen.

Außerdem gibt es bestimmte Bakterien, die genauso gut einen Schub von Colitis Ulcerosa verhindern können wie bestimmte Medikamente (E.coli Nissle etc.)

Stuhltests

Ob deine Microbiota gesund ist, kannst du messen lassen.

Es gibt **Stuhlkulturen**, in denen die Mikroorganismen angezüchtet werden, oder, als der letzte Schrei, eine **molekulargenetische** Bestimmung der Organismen.

Während die Stuhlkultur Fehlerquellen birgt, ist die letztere fast bombensicher – aber leider noch teuer.

Parasiten lassen sich mikroskopisch finden (wenn man Glück hat), aber hinterlassen auch im Blut messbare Antikörper-Spuren.

Bei Viren tappen wir noch im Dunklen.

Lassen Sie sich vom (ganzheitlich arbeitenden) Arzt eine Überweisung für eine **Stuhluntersuchung nach ganzheitsmedizinischen** Gesichtspunkten geben.

Diese geht weit über die normale Stuhluntersuchung, die als Kassenleistung erhältlich ist, hinaus.

(Bestimmung der gesunden, nicht nur der pathologischen Darmflorakeime, Bestimmung von Darpilzen, ph-Wert, Histamin im Stuhl, Immunglobulin A in der Darmschleimhaut, Entzündungswerten, Gallensäuren, Verdauungsrückständen etc.)



©pixabay

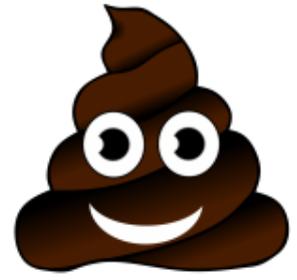
Unsere Ernährung steuert die Darmflora

Was eine gesunde Darmflora liebt ist das s.g. „**Clean Eating**“

- Ein hoher Anteil (2/3) an Gemüse, hoher Rohkostanteil (nur soviel, wie verträglich)
- Wenn Getreide, dann Vollkorn,
- gesunde Proteine in Maßen
- kaum Zucker
- nur gesunde Fette und nur in Maßen
- meiden von FODMAPs, aber nur denn, wenn diese Blähungen verursachen (s. Blogartikel)
- keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren und andere Nahrungsmittelzusatzstoffe, Umwelt- und Landwirtschaftsgifte
- auch das Rauchen steht im Verdacht, die Darmflora und den Magen zu schädigen.

Wie kann ich mich schützen?

- 1.) **Ansteckungsprophylaxe** wie in einem anderen Artikel beschrieben und
- 2.) für ein **starkes Immunsystem** sorgen und das geht in erster Linie über einen gesunden Darm!
- 3) durch Ernährung und **Lifestyle** für eine gesunde Darmflora sorgen.
- 4) **Darmflorapräparate** einnehmen. Diese wirken allerdings nur so lange, wie sie eingenommen werden.
- 5) Bei schweren Darmerkrankungen macht es Sinn, eine **Stuhltransplantation** vornehmen zu lassen.



©conmongt_pixabay

Die Stuhltransplantation wirkt!

Dabei wird Stuhl eines vollkommen Gesunden, vorzugsweise jemand, der im gemeinsamen Haushalt lebt, gemixt, mehrfach filtriert und dann nur die Flüssigkeit mit den Organismen verwendet.

Es gibt derzeit in Österreich nur 1 Verabreichungsform: Mit einem Endoskopieschlauch (Darmspiegelung) wird rectal das Material im Dickdarm versprüht.

Eleganter und appetitlicher scheint die Kapsel-Stuhltransplantation zu sein.

Dabei wird die Flüssigkeit in Kapseln gefüllt, und tiefgekühlt verabreicht. Die Kapsel ist magensaftresistent und löst sich erst im Dickdarm auf.

Die Stuhltransplantation ist die einzige, gesicherte Methode, bei der auch schwerste Darmerkrankungen innerhalb von Tagen praktisch geheilt werden!

Fazit:

Durch Darmsanierung, Ernährungsumstellung und einen gesunden Lifestyle lässt sich das Mikrobiom weitgehend normalisieren.

In schweren Fällen hilft die Stuhltransplantation.

Fettleber – nicht durch zuviel Fett, sondern durch zuviel Zucker!

Kennst du auch jemanden, bei dem eine „Fettleber“

diagnostiziert wurde?

Fettleber = Non Alcoholic Steatosis Hepatis (NASH).



Auch diese wird neben einem **Überangebot** an Zucker, Fruktose und schnell verfügbaren **Kohlenhydraten** durch einen **kranken Darm** maßgeblich mitverursacht.

Der fehlgesteuerte Darm liefert vermehrt **Toxine** an die Leber, die dann mit der Entgiftung oft überfordert ist.

Die Leberzellen geben quasi auf und **degenerieren** zu funktionsunfähigen **Fettzellen** .

Beim Abnehmen und in der Prävention von Diabetes, erhöhten Blutfettwerten etc. ist eine gut funktionierende Leber noch wichtiger als beim Gesunden.



©MaxShutter_
shutterstock

Macht ein kranker Darm wirklich fett?

Wie wir gesehen haben, ja!

Zusammenfassend ergaben die Studien Folgendes:

2 Faktoren können zur Entwicklung von Übergewicht und Diabetes beitragen:

- 1.) Toxine selbst (vom Körper selbst erzeugt oder aus der Umwelt)
- 2.) bestimmte Darmbakterien, die diese Toxine noch schädlicher machen können.



©

u3d_shuttersto
ck

Wenn der Darm löchrig wird, fängt das Dilemma an...

Ein gestörte Darmwandbarriere schafft es nicht mehr, ihrer eigentlichen Aufgabe nachzukommen:

Das **Gute** aus der Nahrung **aufzunehmen**

Das **Schlechte** mit dem Stuhl **auszuscheiden**.

Es scheint, als ob die **Verwirrung** perfekt wäre:

Auszuscheidende Toxine und andere Schadstoffe werden durch die Darmwand ins Blut gelassen,

während wichtige Nährstoffe nicht aufgenommen werden können.

Ein undichter Darm lässt noch nicht fertig verdaute, **zu große Nahrungsbestandteile** in die Lymphe und dann in die Blutbahn. Dort werden diese **vom Immunsystem als „Fremd“ klassifiziert und bekämpft**.

Die Folge sind **Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Autoimmunprozesse**.

Reagiert das Immunsystem derart auf Nahrungsbestandteile und auf Toxine, die vermehrt durchgelassen werden,

so kommt es zu chronischen Entzündungsreaktionen, die oft jahrelang unbemerkt vor sich hinschwelen

= **Silent Inflammation**



© byxt_pixabay

Wenn die schlechten Darmbakterien die guten unterdrücken...

nochmal zusammenfassend:

Eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora verursacht nicht nur ein **Leaky-Gut-Syndrom** mit Verdauungsproblemen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Magenbeschwerden, sondern irritiert auch den **Hormonhaushalt** und das **Immunsystem**.

Was ist die Folge einer „Silent Inflammation?“ und dem „Leaky-Gut-Syndrom“?

- Allergien, Asthma,
- Hautprobleme
- Gelenksschmerzen
- Rheuma



© hans_pixabay

- oxidativer Stress
- Migräne
- Infektanfälligkeit
- chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Hormonstörungen
- Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto etc.
- Gewichtsverlust
- Gewichtszunahme durch einen blockierten Stoffwechsel
- und Vieles mehr...

Fazit für unser Körperfett:

Nicht nur das, was wir essen hat einen Einfluss auf unsere Kalorienaufnahme, sondern auch das, was unser Darm tatsächlich verdaut.

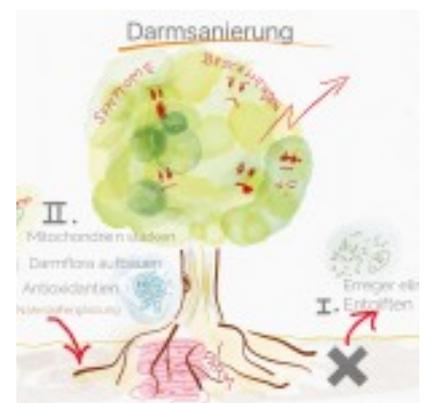


©

Subbotina_Anna
_shutterstock

Was kann ich für meinen Darm selbst tun?

- **Toxine** weitgehend meiden (**Biologische** Nahrungsmittel essen, **Weichmacher** meiden...)
- eine gesunde Ernährung nach dem „Clean Eating“-Prinzip
- weniger **Zucker** und schnell verfügbaren Kohlenhydraten
- weniger **Junk Food**, keine **Fertigprodukte**.
- Regelmäßig **entgiften**
- Darmflora sanieren, **Leaky-Gut heilen**



Was bringt die
Darmsanierung? ©
Dr.V.Koenigswieser

Was bringt mir eine Darmsanierung?

- Heilung eines Leaky-Gut-Syndroms (undichter Darm),
- Elimination von Candida und anderen Darmpilzen,
- Wirkt antientzündlich (heilt „Silent Inflammation“),
- Wirkt dadurch schmerzstillend,

- macht Haut strahlender und glatter,
- bringt alle Hormonsysteme ins Gleichgewicht,
- wenn du übergewichtig bist, macht sie dich schlanker,
- wenn du untergewichtig bist, lässt sie dich leichter zunehmen
- lässt deine Mitochondrien wieder effizienter Energie erzeugen

Wie der jährliche Zahnarztbesuch oder Gesundheits-Check-Up sollte auch zur Fitness des Darmes einmal jährlich eine Darmreinigungskur durchgeführt werden. (Mehr lesen.)

Plane alle 1 bis 2 Jahre eine Kur ein, am besten gemeinsam mit deinem Partner/Partnerin oder einem anderen Unterstützenden. Was der jährliche Generalservice für das Auto, ist die jährliche Darmreinigungskur für deine Gesundheit.



©typographyima
ges_pixabay
Test: ist-
mein-darm-
lochrig-
leaky-gut-
oder-habe-ich-
candida?

**Habe ich ein Leaky-Gut-Syndrom (löchriger Darm)?
Habe ich Candida?**

Mach den Test! (Hier klicken!)

Finde heraus, ob deine Darmwand geschädigt ist bzw. ob du eine Candida-Pilz-Belastung hast und – was du dagegen tun kannst!
