

# Der Darm

Die Stabilisierung und Regeneration des im Darm lokalisierten Abwehrsystems, seiner Schleimhautbarriereschranke zwischen körperlicher Innen- und Außenwelt sowie seiner Funktion als Resorptionsorgan für unsere Nahrung stellt einen wichtigen therapeutischen Teilaspekt der Original - Cellsymbiosistherapie® nach Dr. med. Heinrich Kremer dar. Die Labor kontrollierte Regeneration oder Therapie dieses potentiell geschädigten Systems ist nach Dr. med. Heinrich Kremer von ebenso fundamentaler Bedeutung wie die anderen zu berücksichtigende Therapiekonzeptpunkte der Cellsymbiosistherapie®.

Die Stabilisierung, Regeneration sowie der Schutz der Schleimhäute des Darmes sind von elementarer Bedeutung, nicht nur weil dort 80 Prozent des spezifischen Immunsystems in den Darmschleimhäuten und seiner unmittelbaren Umgebung lokalisiert sind, sondern auch weil dort die für Aufrechterhaltung der Mitochondrienfunktion notwendigen essentiellen Mikro- und Makronährstoffe wie verordnete Rezepturen resorbiert werden müssen.

Dieser Text soll Ihnen helfen, Ursachen und Zusammenhänge zu verstehen. Wir alle könnten wesentlich gesünder sein und älter werden, wenn wir ein wenig mehr auf einen gesunden Darm achten würden. Der Darm ist die Wurzel unseres Körpers, wie bei einem Baum, der ein gesundes Wurzelwerk benötigt, um gesund zu wachsen.

## Krankheiten, die durch einen kranken Darm verursacht werden können:

Migräne	Angstzustände
Allergien	Chronische Darmerkrankungen
Neurodermitis	Immunsytemerkrankungen
Heuschnupfen	Herz- und Blutgefäßerkrankungen
Asthma	Chronische Müdigkeit
Chronische Schmerzleiden	Konzentrationsmangel
Rheuma	Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom
Depressionen	

## Der Darm ist schuld ?

Eine gesunde Darmflora besteht aus bis zu 1000 verschiedenen Bakterienstämmen. Diese Bakterien leben mit uns in einer Symbiose und bilden das Immunsystem der Darmschleimhaut-Oberfläche. Der Darm eines Babys ist steril. Erst während der Geburt und durch das Stillen beginnt die Besiedlung des Darms mit Bakterien. Diese Bakterien besiedeln den Darm wie einen Rasenteppich. Wir besitzen 10 x mehr Darmbakterien als eigene Körperzellen.

Das gesunde Milieu der Darmflora kann sich im Laufe des Lebens durch Fehlernährung, Medikamente, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze so verändern, dass es zu einem Ungleichgewicht zwischen den gesunden und krankmachenden Darmbakterien kommt. Die krankmachenden Bakterien können sich in dem gestörten Darmmilieu übermäßig vermehren, indem sie unverdaute Nahrung durch Gärung verwerten und saure Giftstoffe produzieren.

Bei diesen Giftstoffen handelt es sich um giftige Abbauprodukte der Bakterien, die dann über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen. Durch eine über Wochen und Monate bestehende Dysbiose (krankmachende Darmflora) kann es zur Veränderung der Darmschleimhaut und der Darmwände kommen. Dies führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand (durch eine einfache Stuhluntersuchung erkennbar), eine mögliche Ursache für die vermehrte Aufnahme von groß

molekularen Nahrungsmittelleiweißen, was zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen kann. Zudem wird eine vermehrte Toxinaufnahme durch die porösen Schleimhäute hindurch in das Körperinnere begünstigt. Auf diese Weise können chronische Entzündungsprozesse im Körper entstehen. Die Darmschleimhaut kann mit einem Maschennetz verglichen werden, das so dicht ist, dass (große) Giftstoffmoleküle es nicht durchdringen können. Bei einer Dysbiose (krankmachende Darmflora) zieht sich die Darmschleimhaut zurück, wodurch die Maschen infolge der ständigen Schleimhautbelastung immer größer werden und Giftstoffmoleküle in zunehmendem Maße die Darmwand durchdringen können. Eine Folge davon ist eine stetige Schädigung des darmassoziierten Immunsystems, das ca.80 % unserer Immunleistung ausmacht.

## **Leaky-Gut-Syndrom**

In der Medizin werden diese Veränderungen der Darmschleimhaut als “Leaky-Gut-Syndrom” bezeichnet (der leckende Darm).

Nicht nur krankmachende Darmbakterien und Pilze bilden Verdauungsgifte, sondern auch gesunde Bakterien. Normalerweise werden diese Gifte von einer gesunden Schleimhaut zurückgehalten. Beim “Leaky-Gut-Syndrom” ist die Schleimhaut so gestört, dass auch normale Verdauungsgifte in den Körper gelangen. Durch eine einfache Stuhluntersuchung lässt sich die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut genau bestimmen. Hier werden das Alpha-1-Antitrypsin oder auch Calprotectin bestimmt. Erhöhte Werte lassen Rückschlüsse auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut zu.

Eine gesunde Darmschleimhaut nimmt keine Allergene auf, da diese durch das in der Schleimhaut befindliche Immunsystem sofort erkannt und unschädlich gemacht werden. Beim “Leaky-Gut-Syndrom” können Allergene ungehindert die Darmwand durchdringen und so eine generalisierte Allergie oder eine Nahrungsmittelallergie auslösen. Um zu verhindern, dass Allergene auf diese Weise in den Körper gelangen, muss sich die Schleimhaut wieder regenerieren und schließen. Dazu ist es notwendig, probiotische, effektive Mikroorganismen über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Diese speziellen Mikroorganismen ernähren, reinigen die Darmschleimhaut und können die Schleimhautfunktion wieder herstellen.

Ziel ist es, die erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut wieder zurückzubilden und eine intakte Darmflora aufzubauen. Die Regeneration, d.h. die Wiederherstellung der Schleimhautfunktion, dauert bis zu 1 1/2 Jahre. In dieser Zeit ist es wichtig, den Darm bzw. die Darmschleimhaut mit den richtigen, gesunden Bakterien durchgehend zu therapieren.

## **Entzündungsstoffwechsel**

Gelangen große Mengen an sauren Giften aufgrund des “Leaky-Gut-Syndroms” in unseren Körper, ist er gezwungen, diese über eine entzündliche Abwehrreaktion abzubauen, wobei auch umliegendes Gewebe verletzt und die Abwehrzellen stressorisch belastet werden. Oder er lagert diese Gifte im Gewebe ab und das umso stärker, je intensiver die Darmschleimhautfunktionen gestört sind.

Giftdepots sind z.B. die Muskulatur, das Bindegewebe und die Fettzellen. Der Körper versucht zunächst, die Gifte aus dem Stoffwechsel zu schleusen, indem er sie in diesen Depots abgelagert. Wenn eine bestimmte Konzentration an Giften erreicht ist, reagiert der Körper hierauf mit einer Entzündung. Nur über diese Entzündungsprozesse ist der Körper in der Lage, einen Teil der Gifte wieder abzubauen. Wenn wir an einer Grippe oder einem bakteriellen Infekt erkranken, werden wir weniger durch die eigentlichen Erreger krank, sondern hauptsächlich durch deren Gifte. Unser Körper kann diese Erreger-Toxine nur über den Entzündungsstoffwechsel abbauen.

Je nachdem, wo sich die Gifte im Körper ablagern, können hierdurch die verschiedensten Krankheitsbilder entstehen.

## Darmgesunde Ernährung

Es gibt sehr viele allgemeine Ernährungsrichtlinien. Die einen meinen, Vollkornkost sei richtig, die anderen propagieren eine rein vegetarische oder sonstige Ernährungsweise. Dabei wird nicht beachtet, dass sich diese Ernährungslehren in der Regel nur an gesunden Menschen orientieren und nur eingeschränkt bei einem kranken Darm empfehlenswert sind. Und das, obwohl laut Statistik bereits 80 % der Bevölkerung unter Magen-, Darmstörungen leiden.

Eine vernünftige Ernährungsumstellung ist unabdingbar, um den Darm wieder in Ordnung zu bringen. In erster Linie gilt es, gärungsfreie Lebensmittel zu verzehren, also Nahrungsmittel, die im Darm nicht zu Gärungsprozessen und Blähungen führen: Gärung führt zu Zellschädigung, durch Gärungsprozesse entstehen unter anderem auch Fuselalkohole mit einem stark leberschädigenden Einfluss.

## Probiotika

**Probiotika sind Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die lebensfähige Bakterien zum Aufbau der Darmflora enthalten. Probiotika haben dort ihren berechtigten Einsatz, wo eine Milieuumstellung der Darmflora erreicht werden soll.

Probiotika mit effektiven Mikroorganismen sollen die Darmflora durch ihren Gehalt an lebensfähigen speziellen Milchsäurebakterien wieder ins richtige Milieu bringen und auf natürliche Weise Fäulnisbakterien, Pilze, Gärungsbakterien und Krankheitserreger verdrängen. Dort, wo keine schadhafte Bakterien sind, werden auch keine Gifte produziert.

Wie lange sollte man ein Probiotikum einnehmen ?

Nach meiner Erfahrung kann es sinnvoll sein, solche Präparate mindestens 1,5 Jahre einzunehmen. Dies ist allerdings immer abhängig vom Gesundheitszustand des Patienten und den Stuhllaboruntersuchungen mittels derer der Behandlungserfolg dokumentiert werden sollte.

## Warum effektive Mikroorganismen?

**Effektive Mikroorganismen sind lebende Bakterien**, die normalerweise in vielen gesunden und natürlichen Lebensmitteln enthalten sein sollten. Effektive Mikroorganismen sind als Nahrungsmittel dort sinnvoll, wo es gilt, einem erhöhten Bedarf zu entsprechen, wenn dieser durch normale Lebensmittel nicht mehr gedeckt wird.

Eine gleichgewichtige natürliche Darmflora ist für eine gesunde Verdauung wichtig. Eine gesunde Verdauung verbessert die Bioverfügbarkeit vieler wichtiger Vitalstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, z.B. bestimmte Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Kupfer und Vitamine, die teilweise in der Darmflora selbst gebildet werden.

Eine ausgewogene Darmflora ist für unser Abwehrsystem von großer Bedeutung. Eine gesunde Darmflora steht einer Verbreitung von Krankheitserregern im Darm entgegen.

Eine gesunde Darmflora ist auch wichtig für die Funktionen der Darmschleimhaut, die verhindert, dass Verdauungsgifte und allergen (allergisch) wirkende Stoffe vom Darm in den Körper wandern und dort den Zellstoffwechsel beeinflussen.