

Die Top 10 Darmgesundheit

Natürlich zu einem guten Bauchgefühl

1. Pro- und Präbiotika

Bei einer aus dem Lot geratenen Darmflora (Dysbiose), beispielsweise durch eine Fettverdauungsstörung, Nahrungsmittelallergie oder aufgrund einer Behandlung mit Antibiotika können Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Blähungen und Verstopfung in Begleitung von Bauchkrämpfen auftreten. Mithilfe von Maßnahmen wie der Symbioselenkung, d.h. einer Regulierung des gestörten Gleichgewichts durch mikrobiologische Präparate, dem Verzehr von milchsauer vergorenen Gemüse wie Sauerkraut und anderem Gemüse sowie fermentierter Getränke wie Kefir und letztendlich einer gesunden, ballaststoffreichen Ernährung mit individuell verträglichen Lebensmitteln können das Ungleichgewicht im Darm wieder ausgleichen. Eine Therapie mit Pro- und Präbiotika sollte aber nur im Rahmen einer ärztlichen Behandlung durchgeführt werden.

2. Es ist ein Kraut gewachsen...

Bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden ist die Wirksamkeit der Phytotherapie durch Studien belegt.[4,5] Je nach Art der Beschwerden, kommen unterschiedliche Pflanzen zum Einsatz. Eine Kombination mehrerer Heilpflanzen kann sinnvoller sein als die Anwendung von Einzelsubstanzen, da auf diese Weise gleichzeitig verschiedene Symptome behandelt werden können (Multi-Target-Therapie). Dies ist eine Stärke der Phytotherapie gegenüber konventionellen Mitteln. Krampfartige Bauchbeschwerden mit Blähungen: Empfohlen wird u.a. eine Kombination aus Kümmel, Fenchel, Pfefferminz und Kamillenblüten. Ebenso wirken Baldriantropfen mit Kümmelöl entspannend.

3. Den Darm in Schwung bringen

Wenn Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde moderat bewegen, macht das auch die Darmbakterien glücklich: Studien zeigen, dass die Darmflora von Sportlern artenreicher ist und auch die Anzahl der schlankmachenden Keime erhöht ist. [7] Zudem wird die Aktivität des Magen-Darm-Trakts gesteigert und die Verdauungsorgane werden besser durchblutet, das hilft zum Beispiel auch bei Verstopfung. Bleiben Sie nach Beendigung der Übung einige Minuten ruhig sitzen – zuerst mit geschlossenen, später mit geöffneten Augen. Wenn während der Übung ablenkende Gedanken auftauchen, versuchen Sie, sich nicht auf diese Gedanken zu konzentrieren, sondern sie vorbeiziehen zu lassen. Wiederholen Sie stattdessen Ihr Wort



© Fotolia | underdogstudios

„Eins“. Praktizieren Sie die Technik ein- oder zweimal am Tag, aber nicht innerhalb von zwei Stunden nach dem Essen. Mit etwas Übung und Geduld werden Sie bemerken, dass sich nach einiger Zeit Entspannung einstellt.

4. Wohltuender Reiz - Wickel und Auflagen

Einfach zu Hause durchzuführen, lindern Wickel und Auflagen wie der kühle Leibwickel, die feucht-warme Bauchauflage oder die feucht-warme Kümmelölaufgabe akute Beschwerden wie Blähungen und Bauchkrämpfe und fördern die Verdauung. [8] Für die Anwendung der feucht-warmen Kümmelöl-Auflage verreibt man 5 Tropfen 2-prozentiges Kümmelöl auf dem Bauch und legt ein in nicht zu heißes Wasser getränktes und ausgewrungenes, einmal gefaltetes Leinen- oder Baumwolltuch (z.B. ein Geschirrhandtuch) auf den Bauch. Darüber wird ein Zwischentuch ausgebreitet und die Auflage mit einem Außentuch, wie z.B. einem breiten Wollschal, fixiert. Auf die Auflage kommt zuletzt dann die zuvor vorbereitete Wärmflasche. Geruht wird ca. 30 bis 45 Minuten.

5. Massage löst den Knoten im Bauch

Besonders bei Verstopfung können manuelle Maßnahmen wie die Bauchmassage von Hilfe sein. In einer Studie konnte die Darmfunktion bei Patienten mit Verstopfung nach täglicher viertelstündiger Bauchmassage über acht Wochen Anwendungszeit bedeutend verbessert werden. [9] Bei einer Bauchselbstmassage, die in liegender Position durchgeführt wird, regt man entweder mit knetenden oder aber streichenden Bewegungen die Darmmotilität an. Wie und über welchen Zeitraum die Massage durchgeführt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Bei Bedarf kann

auch ein ätherisches Öl wie beispielsweise Johanniskrautöl für die Massage verwendet werden. Auch Massageverfahren wie die Schröpfkopf- oder Fußreflexzonenmassage wirken entkrampfend bei Darmbeschwerden.

6. Das schmeckt dem Darm

Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass bei Völkern, die sich sehr ballaststoffreich ernähren, Verstopfung in Folge von Darmträgheit viel seltener vorkommt als in Ländern mit ballaststoffarmer Kost. Auch das gehäufte Auftreten von Ausstülpungen des Dickdarms (Divertikulose), Darmkrebs und weiteren Erkrankungen wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes in den westlichen Industriestaaten wird mit einem geringen Verzehr ballaststoffreicher Nahrungsmittel in Verbindung gebracht. [10,11] Ebenso kann ein zu hoher Fleischkonsum Divertikulitis, also eine Entzündung der Ausstülpungen des Dickdarms, begünstigen, wie ein aktuelle Studie zeigt. [12] Weniger Fleisch und dafür mehr ballaststoffreiche Kost zu sich zu nehmen scheint deshalb angeraten.

Die Faserstoffe aus Pflanzenkost erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen. Auf diese Weise wird eine Verstopfung und ein zu langer Kontakt von krebserregenden Stoffen mit der Darmwand verhindert. Ballaststoffreich sind: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenfrüchten sowie Obst und Gemüse. Ballaststoffpakete sind Flohsamen, Leinsamen und Kleie. Wichtig: Immer genügend dazu trinken.

Essen Sie häufiger einen geriebenen Apfel: Äpfel enthalten Oligosaccharide – eine Substanz, die in einem Laborversuch fast die Hälfte aller vorhandenen menschlichen Darmkrebszellen töten konnte. [13]

Flohsamen

Sie werden als Quellmittel zur Verdauungsförderung eingesetzt. Dass Flohsamenschalen bei erschwertem Stuhlgang hilfreich sein könnten, darauf deuten Daten einer Untersuchung an 45 Patientinnen mit einer chronisch obstruktiven Obstipation hin. Die Behandlung mit 30 g Ballaststoffen oder die zweimal täglich Einnahme von 3,6 g Flohsamen führte am Ende der Beobachtungsphase zu einer signifikanten Besserung der Beschwerden bei 82,3 Prozent der Patienten. [6] Aber auch bei Durchfall helfen die Flohsamen. Hier binden die quellenden Samen die überschüssige Flüssigkeit im Darm – dadurch wird der Stuhl wieder fester. Und bei entzündlichen Darmerkrankungen binden die Schleimstoffe Bakteriengifte und schützen die Schleimhaut so vor einer weiteren Schädigung.

Rezeptidee: Die Moro'sche Möhrensuppe bei Durchfall

Als Heilmittel wurde sie vom Heidelberger Kinderarzt Professor Ernst Moro entdeckt und nach ihm benannt. Das Rezept ist einfach: 500 Gramm geschälte Karotten werden in einem Liter Wasser eine Stunde lang gekocht und dann im Mixer püriert. Der so entstandene Brei wird erneut mit Wasser auf einen Liter aufgefüllt und mit drei Gramm Kochsalz gewürzt. Mehrfach täglich gleich zu Beginn der Beschwerden in kleinen Mengen verzehren. Zur Wirkung: Beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, so genannte Oligosaccharide. Sie sind von ihrer Struktur her den Darmrezeptoren sehr ähnlich. So docken die Erreger statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen an und werden einfach ausgeschieden. Die Suppe sollte eine Stunde köcheln, damit sich eine ausreichende Zahl der Zuckermoleküle bilden kann

7. Stichwort „FODMAP“

Nicht alle Menschen können jedoch jedes vermeintlich gesunde Lebensmittel vertragen, im Gegenteil, unter Umständen wirken sich diese sogar negativ auf die Darmgesundheit aus. Derzeit in aller Munde ist die sog. FODMAP-Diät, die besonders Menschen mit Reizdarmsyndrom helfen soll. FODMAP steht für "Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols", und bezeichnet kurzkettige Kohlehydratverbindungen wie Frucht-, Milchzucker, Maltodextrin sowie Süßstoffe wie Xylit, Sorbit und Malatit, die Forscher für die Darmbeschwerden von Reizdarmpatienten verantwortlich machen. [14] Besonders wenn Glutenunverträglichkeit die Beschwerden auslöst, könnte sich ein Versuch einer Ernährungsumstellung mithilfe der FODMAP-Diät lohnen. FODMAP-arme Lebensmittel sind u.a. Hafer, Mais, Reis, Erdnüsse, Tomaten, grüne Erbsen, Spinat, Gurke, Fenchel, Brokkoli, Rosenkohl, Avocado, Zitronen. Da die Diät die Bakterienbesiedelung des Darms verändert, kann bereits nach einem Monat überprüft werden, ob einzelne Lebensmittel wieder vertragen werden. Eine Öffnet externen Link in neuem FensterListe mit niedrigem FODMAP-Gehalt kann von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. angefordert werden.

8. Bitte kein Stress!

Die Psyche besitzt einen großen Einfluss auf unsere Darmgesundheit. Eine aktuelle Studie einer deutsch-amerikanischen Forschergruppe zeigt: Die typischen Symptome eines Reizdarmsyndroms wie chronische Bauchschmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Verstopfungen und Durchfall werden meist durch Stress und seelische Belastungen begünstigt. [15] Als Entspannungsverfahren bieten sich u.a. Meditation, Autogenes Training oder Qigong an.

9. Hypnose nimmt den Reiz

Studien zeigen, dass die Hypnotherapie beim Reizdarm-Syndrom erfolgreich hilft. Hypnose verbessert die Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und somit die Lebensqualität. In einer Studie erreichten 40 % der Patienten eine deutliche Verbesserung der Symptomatik im Vergleich zu nur 12 % in der Vergleichsgruppe. [16] Eine weitere Studie untersuchte die Langzeitwirkung der Hypnotherapie bei Reizdarmsyndrom. 85 % derjenigen, denen die Hypnose geholfen hatte, verspürten die positive Wirkung auch noch bis zu sieben Jahre später. [17]

10. Bewährtes Hausmittel: Heilerde

64 Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Störungen nahmen an einer Studie der Abteilung Naturheilkunde der Charité Berlin teil. [18] Die Männer und Frauen litten bereits Jahre oder sogar jahrzehntelang an Reizdarm- oder Reizmagen-Symptomen und hatten verschiedene Magen-Darm-Mittel ausprobiert. Das Ergebnis: Nach der Einnahme von Luvos-Heilerde über sechs Wochen verbesserte sich das Beschwerdebild und die Lebensqualität wurde signifikant gesteigert.

Achtung:

Die vorangegangenen Tipps stellen Empfehlungen zur Selbsthilfe bei leichten Beschwerden dar. Sollten Ihre Probleme weiter anhalten oder Sie unter mittelschweren bis schweren Schmerzen leiden, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Literatur:

- 1) Gregory KE et al. Mode of birth influences preterm infant intestinal colonization with bacteroides over the early neonatal period. *Adv Neonatal Care* 2015; 15(6): 386-393.
- 2) Cardwell CR et al. Caesarean section is associated with an increased risk of childhood-onset type 1 diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies. *Diabetologia* 2008; 51(5): 726-735.
- 3) Mesquita DN et al. Cesarean section is associated with increased peripheral and central adiposity in young adulthood: cohort study. *PLoS One* 2013; 8(6): e66827.
- 4) Liu JP et al. Herbal medicines for treatment of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database Syst Rev* 2006 Jan 25; (1): CD004116.
- 5) Bahrami HR et al. Herbal medicines for the management of irritable bowel syndrome: a systematic review. *Electron Physician* 2016; 8(8): 2719-2725.
- 6) Pucciani F, Raggioli M, Ringressi MN. Usefulness of psyllium in rehabilitation of obstructed defecation. *Tech Coloproctol.* 2011;15(4): 377-383.
- 7) Clarke SF et al. Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity. *Gut* 2014; 63:1913–1920.
- 8) Lauche R et al. Efficacy of caraway oil poultices in treating irritable bowel syndrome. A randomized controlled cross-over trial. *Digestion* 2015; 92(1): 22-31 Öffnet externen Link in neuem FensterAbstract
- 9) Låmas K et al. Effects of abdominal massage in management of constipation. A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud* 2009; 46: 759-767.
- 10) Murphy N et al. Dietary fibre intake and risks of cancers of the colon and rectum in the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC). *PLoS One* 2012; 7(6): e39361.
- 11) Babio N et al. Dietary fibre: influence on body weight, glycemic control and plasma cholesterol profile. *Nutr Hosp* 2010; 25(3): 327-340.
- 12) Cao Y et al. Meat intake and risk of diverticulitis among men. *Gut* 2017; epub ahead of print.
- 13) Hyson DA. A comprehensive review of apples and apple components and their relationship to human health. *Adv Nutr* 2011; 2(5): 408-420.
- 14) Shepherd SJ. The role of FODMAPs in irritable bowel syndrome. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2014;17(6): 605-609.
- 15) Löwe B et al. The development of irritable bowel syndrome: a prospective community-based cohort study. *Am J Gastroenterol* 2016; 111(9): 1320-1329 .
- 16) Lindfors P et al. Long-term effects of hypnotherapy in patients with refractory irritable bowel syndrome. *Scand J Gastroenterol* 2012; 47(7): 414-420.
- 17) Lindfors P et al. Effects of gut-directed hypnotherapy on IBS in different clinical settings. Results from two randomized, controlled trials. *Am J Gastroenterol* 2012; 107: 276-285 .
- 18) Uehleke B. Heilerde bei funktionalen Magen-Darm-Erkrankungen. *Erfahrungsheilk* 2014; 63(3): 141-145.