

RATGEBER GESUNDHEIT

GÜNTHER H. HEEPEN

# CHAOS IM DARM



*Hilfe aus der Natur bei  
Leaky-Gut-Syndrom, Darmpilzen,  
Reizdarm, Allergien und Verstopfung*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Nadine Widl (Neuausgabe), Barbara Fellenberg (Erstausgabe)

Lektorat: Karin Kerber

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7697-4

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images, Shutterstock (Illustration)

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Adobe Stock; F1-Online; Getty Images; GU-Archiv-Nadia Gasmi; iStockphoto; Jumpfoto; Mauritius Images;

Okapia; Plainpicture; Schmidt Mathias/Wikipedia Creative Commons; Shutterstock; Stocksy; Your Photo Today

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7697 07\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## MIT NATÜRLICHEN HILFEN ...

... chronische Beschwerden wie Abwehrschwäche, Diabetes oder Bauchschmerzen lindern

... Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien beheben

... »Löcher« in der Darmschleimhaut beim Leaky-Gut-Syndrom heilen

... Entzündungsprozesse im Darm stoppen

... aggressive Darmpilze bekämpfen

... die Darmschleimhaut reparieren

... die Darmflora sanieren

... den Darm effektiv reinigen

*»Ist die Darmmikrobiota nicht intakt, ist der Mensch nicht intakt! Zum uneingeschränkten Wohlbefinden gehört ein gesunder Darm.«*



### **Günther H. Heepen**

ist Heilpraktiker mit Praxis in Bamberg, Psychotherapeut (HpG), Psychologischer Berater, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Hormontherapeut und Fachberater für Klinische Ernährungstherapie. Er ist Buchautor, Medizinjournalist und Redakteur der Zeitschrift »Weg zur Gesundheit« und schreibt für Zeitschriften wie »Journal für Komplexmittelhomöopathie«, »Natürlich gesund und munter«, »Die PTA in der Apotheke« oder »Bella«. Für die Deutsche Homöopathie-Union (DHU), den Biochemischen Bund Deutschlands e.V. und die Landesapothekerkammer

Bayern ist er als Referent tätig. Im GRÄFE UND UNZER VERLAG hat er bereits zahlreiche erfolgreiche Titel veröffentlicht.

# ZU BESUCH IN IHRER UNTERWELT

»Der Tod sitzt im Darm!« Dieser legendäre Ausspruch des russischen Wissenschaftlers und Nobelpreisträgers für Medizin, Ilja Iljitsch Metschnikow (1845–1916), beschäftigt mich seit Jahrzehnten. Vielleicht erkannte Metschnikow selbst nicht die weitreichende Bedeutung, die dieser Satz hatte, denn vieles, was wir jetzt wissen, war damals noch nicht bekannt. Heute, über 100 Jahre später, erkennen oder erahnen wir den enormen Wert des Darms für unser Wohlbefinden, für Körper, Geist und Psyche. Und doch wissen wir noch längst nicht alles – wir stehen erst am Anfang einer spannenden Reise.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie wissen: Der Darm hat eine immense Bedeutung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Er ist weitaus wichtiger, als Sie vielleicht denken, er ist lebenswichtig! Ist der Darm nicht intakt, sind zahlreiche körperliche und seelische Beschwerden die Folgen.

Doch Sie haben einen mächtigen Verbündeten an Ihrer Seite beziehungsweise in Ihrem Darm, nämlich das billionenstarke Heer von Darmbakterien, das Ihnen hilft, Ihren Darm und somit Sie selbst intakt zu halten. Was Sie sich unter dieser Schutztruppe vorstellen müssen und wie Sie sie kampfbereit halten, erfahren Sie in diesem Buch.

Freuen Sie sich auf den ganz normalen »Darmsinn«.



## EINE STÖRUNG NIMMT ZU: IRRITIERTER DARM

*Vielfältige Einflüsse verursachen immer mehr Probleme im einst robusten Darm. Wie es dazu kommt und wie Sie diese Probleme in den Griff bekommen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Begleiten Sie mich auf die spannende Reise in Ihr Inneres.*





## DER DARM – URSPRUNG VIELER BESCHWERDEN

Was vor zwanzig Jahren noch vage vermutet wurde, ist heute Gewissheit: Viele unserer Beschwerden gehen vom Darm aus. Ist er nicht intakt, sind wir und unsere Organe es ebenso wenig. Ob allergische Erkrankungen wie Asthma, Hautausschläge, Migräne oder häufige Erkältungen: Hinter vielen Beschwerden kann ein in seiner Funktion gestörter Darm stehen. Es vergeht keine Woche, in der die Wissenschaftler nicht neue Zusammenhänge entdecken – etwa zwischen geistigen Problemen, psychischen Störungen und einem löchrigen Darm (Leaky-Gut-Syndrom, siehe >) oder zwischen Herzerkrankungen und Darmproblemen. Wir

stehen erst am Anfang einer spannenden Entwicklung, die uns aufzeigt, wozu Darmbakterien imstande sind. Kluge Köpfe spekulieren bereits, dass wir die Entstehung von Krankheiten aufklären können, wenn wir die Bakterien im Darm gänzlich erforscht haben. Lernen Sie Zusammenhänge kennen, von denen Sie bisher kaum etwas gehört haben. Doch bevor ich auf die Störungen im Darm eingehe, möchte ich Ihnen kurz das Verdauungssystem vorstellen.



*Bereits im Mund beginnt die Verdauung. Hier wird der Apfel zerkleinert und eingespeichelt.*

## WIE FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG?

Verdauung bedeutet, dass die Nahrung in für den Körper aufnehmbare Partikel zerkleinert wird (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser), die über das Blut den Organen zur Verfügung gestellt werden. An diesem komplexen Prozess sind die verschiedenen Organe des Magen-Darm-Trakts beteiligt (siehe >).

### Die Mundhöhle

Hier beginnt die Verdauung mit der mechanischen Zerkleinerung der Nahrung. Gleichzeitig wird die Nahrung mit Speichel aus den Speicheldrüsen vermischt, dadurch erlangt sie eine für den Verdauungsprozess geeignete breiige Form. Alle Speicheldrüsen zusammen geben pro Tag 1 bis 1,5 Liter Speichel ab (je nachdem, ob trockene oder flüssige Nahrung aufgenommen wird). Speichel dient aber nicht nur der Vorverdauung im Mund, sondern er wirkt auch reinigend und leicht antibakteriell. Durch den Kauvorgang bekommen Magen und Darm ein Signal, Verdauungssäfte bereitzustellen.

### Die Speiseröhre

Über die etwa 20 Zentimeter lange Speiseröhre gelangt der Speisebrei Richtung Magen. Drüsen in der Speiseröhre geben Schleim ab, um sie vor Verletzungen zu schützen. Hat die Nahrung den Magen erreicht, öffnet sich der Mageneingang (Kardia) und nimmt den Speisebrei auf.

### Der Magen

Im Magen wird der Speisebrei zunächst mit Magensaft durchmischt – so entsteht der Verdauungsbrei (Chymus). Dieser wird dann nach einer unterschiedlichen Verweildauer in kleinen Portionen an den Dünndarm abgegeben. Schwer

verdauliche Speisen wie Hülsenfrüchte oder fette Speisen liegen länger im Magen als leicht verdauliche Lebensmittel wie gekochte Kartoffeln, Reis oder Flüssigkeiten. Auch die Qualität des Kauens entscheidet darüber, wie lange der Verdauungsbrei im Magen liegt: Kauen Sie Ihre Nahrung nur schlecht, kann die Verweildauer schon mal fünf Stunden betragen.

Der Magen ist ein muskulöses Organ. Die Muskeln sind unter anderem erforderlich, damit der Magen Speisebrei durchmischen kann. Dazu benötigt er den Magensaft, wovon täglich zwei bis drei Liter gebildet werden. Der Magensaft enthält neben Verdauungsenzymen wie Pepsin und Lipase auch Salzsäure, Wasser, Schleim (Muzin) und Bikarbonat, außerdem den Intrinsic-Faktor. Der Intrinsic-Faktor verhindert, dass das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin B<sub>12</sub> von den Darmbakterien angegriffen werden kann, indem er mit dem Vitamin einen Komplex bildet. Erst am Ende des Dünndarms wird das Vitamin B<sub>12</sub> in das Blut aufgenommen.

### **Aufgaben des Magensaftes:**

- Umwandlung von Pepsinogen in das aktive Enzym Pepsin zur Eiweißspaltung
- Abtöten von Krankheitserregern
- Bildung von Magenschleim als Schutz der Schleimhaut vor Selbstverdauung

### **MAGENSCHONTABLETTEN HABEN NEBENWIRKUNGEN**

»Magenschontabletten« (Protonenpumpeninhibitoren oder -hemmer), wie Pantoprazol® oder Omeprazol®, werden sehr häufig bei Sodbrennen oder Reflux-Ösophagitis verordnet, denn sie hemmen die Bildung von Magensaft und somit auch von Magensäure. Der Magensaft hat aber wichtige Aufgaben (siehe >). Wird zu wenig von ihm produziert, kommt es zu Nebenwirkungen. Die Belastung durch Krankheitserreger ist erhöht. Außerdem treten

Verdauungsstörungen auf, da die aufgenommene Nahrung – vor allem die schwer verdaulichen Eiweiße – weniger gut vorverdaut wird. Dies führt zu Blähungen. Letztlich fehlt den Betroffenen der wichtige Intrinsic-Faktor (siehe >). Dadurch tritt ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> auf. Zudem beeinflussen die Tabletten die Bauchspeicheldrüse, da die Magensäure, auf die sie eingestellt ist, nicht mehr in der Menge und in dem Säuregrad im Darm ankommt. Da die Neutralisierung der Magensäure entfällt, wird die Bauchspeicheldrüse langfristig geschwächt und kann sich entzünden. Außerdem führen die Tabletten zu einem Mineralstoffmangel. Studien von 2017 erbrachten darüber hinaus ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Nierenerkrankungen, Infektionen, Vitaminmangelzustände und Elektrolytverschiebungen sowie Entwicklung einer Demenz (»Zeitschrift für Gastroenterologie« 2017; 55(01): 63–74). Die Tabletten sollen nach M. A. Jackson et al. auch die Zusammensetzung der Darmflora negativ beeinflussen (»Zeitschrift für Gastroenterologie«, 8 / 2016). Hilfreich bei Sodbrennen sind Zeolith – ein kristallines Alumosilikat – und Heilerde (siehe >) oder auch Wermuttee (Zubereitung siehe >).

## Der Dünndarm

Der etwa drei Meter lange Dünndarm erstreckt sich vom Magenausgang bis zum Beginn des Dickdarms in Höhe der rechten Darmbeinschaufel. In seinem Verlauf ist er stark gewunden. Unterschieden wird beim Dünndarm zwischen Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum).

Im Dünndarm werden die Verdauungsvorgänge fortgesetzt, indem der Speisebrei mit den Verdauungssäften sowie dem Bauchspeichel (siehe >) und der Gallenflüssigkeit (siehe >) durchmischt wird. Die dabei entstehenden winzigen Bruchstücke werden von der Darmschleimhaut (siehe >)

aufgenommen. Zur Erfüllung dieser Aufgabe ist die Oberfläche der Schleimhaut in unzählige Falten gelegt, alle Falten sind wieder von etwa vier Millionen fingerförmigen Schleimhauterhebungen, den 1,5 Millimeter hohen Darmzotten, überzogen. Dadurch erreicht die Darmschleimhaut eine Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern – sie ist also fast so groß wie ein Basketballfeld!

### EMOTIONEN BEEINFLUSSEN DIE MAGENSAFTSEKRETION

Emotionen wie Ärger, Aggression und Stress können die Bildung von Magensaft steigern, dadurch kann zum Beispiel eine stressbedingte Gastritis (Magenschleimhautentzündung) entstehen. Genauso können Emotionen aber auch die Bildung von Magensaft hemmen, etwa wenn Sie traurig sind oder große Angst haben. Verdauungsstörungen wie nach der Einnahme von Pantoprazol® (siehe Info >) können dann die Folge sein.

### Der Dickdarm

Der etwa 1,5 Meter lange Dickdarm (Kolon) ist die letzte Station im Verdauungsprozess. Der Dickdarm wird in Blinddarm mit Wurmfortsatz, Grimm- und Mastdarm unterteilt. Unterschieden wird beim Kolon noch zwischen aufsteigendem, querliegendem, absteigendem und s-förmigem Dickdarm. Anders als die Schleimhaut des Dünndarms ist die Schleimhaut des Dickdarms zottenlos. Im Dickdarm wird durch rhythmische Bewegungen (Peristaltik) dem Speisebrei Wasser entzogen und der Darminhalt wird auf diese Weise eingedickt – es entsteht der auszuscheidende Kot. Der letzte Teil des Dickdarms, der Mastdarm, bildet den Anus. Dies ist ein ringförmiger Schließmuskel, der die kontrollierte Darmentleerung ermöglicht. Hat der Kot den Mastdarm erreicht, kommt der

Stuhlreflex zustande – wir verspüren den Drang, zur Toilette zu gehen.

## DAS DÜNNDARMGEWEBE ERNEUERT SICH STÄNDIG

Das Dünndarmgewebe zählt zu den Geweben mit der höchsten Teilungs- und Umsatzrate im Körper. Innerhalb von drei bis sechs Tagen wandern unreife Zellen aus tieferen Lagen an die Spitze der Darmzotten, reifen dort, werden abgestoßen und durch neue, von unten nachgewanderte Zellen ersetzt. Bei Belastungen durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien kann dieser Prozess empfindlich gestört werden.

## Die Zuarbeiter: Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase

Die drei Organe Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase spielen eine wichtige Rolle im Verdauungsprozess.

**Gallenblase** und **Bauchspeicheldrüse** besitzen einen gemeinsamen Ausführungsgang im Zwölffingerdarm, die Vatersche Papille. Passiert der Nahrungsbrei diese Stelle im Dünndarm, werden reflektorisch und schubweise aus der Vaterschen Papille Gallensäure und Bauchspeichel in den Darm abgegeben. Erstere ist wichtig für die Fettverdauung. Die Säfte der Bauchspeicheldrüse, der Bauchspeichel, sind basisch und neutralisieren die Magensäure. Zudem enthält der Bauchspeichel Verdauungsenzyme, womit Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße gespalten und aufgeschlossen werden können, damit sie der Körper aufnehmen kann.

Die **Leber** ist das wichtigste Organ im Stoffwechselgeschehen. In die Leber gelangen die vom Darm aufgenommenen Nährstoffe und Giftstoffe. Sie werden dort neutralisiert, deponiert oder unschädlich gemacht (»entgiftet«), körpereigene und körperfremde Substanzen werden ausgeschieden. Außerdem werden dort Gallensäuren gebildet, die wieder an die Gallenblase

abgegeben werden und neuen Verdauungsvorgängen zur Verfügung stehen. Zusätzlich unterstützt die Leber unser Immunsystem.

## DIE DARMWAND: HAUPTAKTEUR DER VERDAUUNG

Der Darm stellt wie die Haut eine Verbindung vom Außen zum Körperinneren her, auch wenn er innerhalb des Körpers liegt. Damit nicht alles ungefiltert die Darmwand durchdringen kann, ist sie als dreischichtige Barriere aufgebaut. Von innen nach außen folgen aufeinander die Darmschleimhaut (Mukosa), die Schleimschicht und die Schicht mit den Darmbakterien, die sogenannte Darmmikrobiota (siehe Info >).

### MIKROBIOM, MIKROBIOTA UND DARMFLORA

Die Begriffe Mikrobiom, Mikrobiota und Darmflora werden oft synonym verwendet, selbst von Wissenschaftlern. Das ist aber nicht korrekt.

Unter **Mikrobiom** versteht man die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in allen Lebewesen vorkommen. Mit **Mikrobiota** wird die Gesamtheit aller Mikroorganismen bezeichnet, die ein **bestimmtes** Lebewesen besiedeln. Die Mikrobiota des Darms (**Darmmikrobiota**) ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die nur den Darm dieses Lebewesens besiedeln. Ein anderer Ausdruck dafür ist **Darmflora**. Die Bezeichnung »Flora« geht auf die Annahme von früher zurück, dass Bakterien und viele andere Mikroorganismen zum Pflanzenreich zählen. Ich verwende die Begriffe Darmmikrobiota und Darmflora synonym.

### Die Darmschleimhaut (Mukosa)

Sie kleidet den Darm innen aus und enthält Drüsen zur Bildung von Darmsaft und Schleim, bestimmte Enzyme zur