

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER | BRITA NÄSER

BASENFASTEN *für die* GLENNKE

*Hilfe bei Arthrose,
Rheuma, Gicht & Co*



GU

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, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

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: Silvia Herzog, Petra Bradatsch

Lektorat: Andrea Panster

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

Foodstyling: Gerlinde Hans

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-7000-2

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: ddp images; docstock; Fotolia; F1 online; Getty Images; GU Archiv; iStockphoto; Jochen Arndt; Jump; plainpicture; Privat; shutterstock; Stockfood; stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7000 10_2019_02

Aktualisierung 2019/003

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter 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

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

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 der Autorinnen dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

BASENFASTEN FÜR DIE GELENKE

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Körper und Gelenke entlasten
- Entzündungen bekämpfen
- Körper und Gelenke mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen
- Die Aufnahme von Purinen (können zu Ablagerungen in den Gelenken führen) senken
- Die Beweglichkeit verbessern
- Das allgemeine körperliche Wohlbefinden steigern
- Mit basenreicher Ernährung dauerhaft etwas für die Gelenke tun

Basenfasten bewegt – nicht nur die Gelenke. Eine basische Lebensweise kommt Ihrem Stoffwechsel zugute. Sie erhöht aber auch Ihre Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, der Qualität der Lebensmittel und der Welt, in der wir leben.



Sabine Wacker

hat 1997 die Erfolgsmethode „basenfasten“ ins Leben gerufen, ihr „Fasten mit Biss“ gehört längst zu den beliebtesten Fastenarten im deutschsprachigen Raum. Kein Wunder – es gibt kaum eine alltagstauglichere Art, den Körper zu entgiften. Mittlerweile hat sie zahlreiche basenfasten Berater ausgebildet, 30 Bücher verfasst, eine eigene Praxis in Mannheim geführt und zusammen mit

ihrem Sohn Matteo das basenfasten Hotelkonzept entwickelt. Die beiden kreieren für ihren Onlineshop ständig neue Produkte für den basischen Alltag, natürlich in Bioqualität.



Brita Näser

ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin mit Zusatzqualifikation »Ernährungsmedizin« (BTB) und arbeitet seit 1998 in eigener Praxis in Langen. Ihre Behandlungsschwerpunkte sind Darmerkrankungen, Allergien, Schmerztherapien und basenreiche Ernährung. Seit 2008 ist sie als Basenfasten-Beraterin nach der »wacker-methode®«, seit 2014 auch als Basenfasten-Coach und Ausbilderin sowie Referentin für verschiedene naturheilkundliche Themen tätig.

EIN WORT VORAB

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, werden Sie wahrscheinlich seit Kurzem oder bereits seit Längerem Probleme mit den Gelenken haben. Sie leiden unter Schmerzen, Entzündungen, Bewegungseinschränkungen an Händen, Füßen, Knien, Hüften oder Schultern – und alle bisherigen Behandlungen haben nicht den gewünschten Erfolg gebracht.

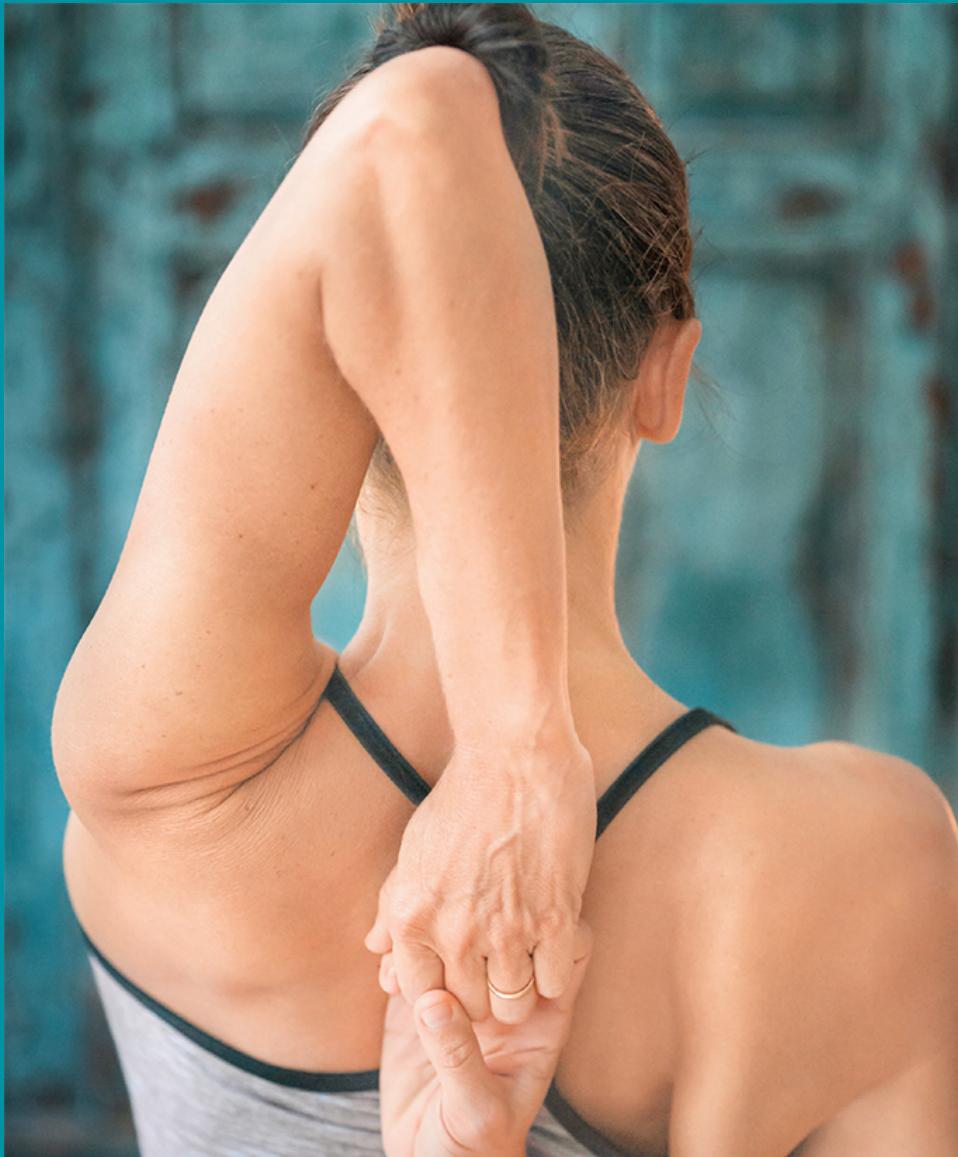
Sowohl die Schulmedizin als auch die Naturheilkunde bieten bei Gelenkerkrankungen zahlreiche Therapieansätze.

Gerade die Naturheilkunde berücksichtigt immer auch den Faktor Ernährung. In diesem Buch haben wir die wichtigsten Tipps aus unserem Erfahrungsschatz zu diesem Thema zusammengestellt. Wir möchten Sie damit ermuntern, selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wir haben über 20 Jahre Erfahrung in den Bereichen Basenfasten und Naturheilkunde. In dieser Zeit konnten wir immer wieder die positive Wirkung des Basenfastens auf die Gelenke beobachten – sowohl bei unseren Patientinnen und Patienten als auch bei unseren Basenfasten-Gruppen und in den zertifizierten Basenfasten-Hotels. Mit dem vorliegenden Buch wollen wir dieses Wissen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen.

Bei Gelenkbeschwerden lautet unsere Empfehlung: Planen Sie regelmäßige Basenfasten-Wochen ein, gestalten Sie Ihre Ernährung und Ihren Alltag basischer und suchen Sie sich einen Arzt oder einen Heilpraktiker, der Sie nicht auf Ihre Symptome reduziert, sondern den ganzen Menschen sieht. Vor allem aber: Geben Sie niemals auf!

Viel Erfolg beim Basenfasten und bleiben Sie »wacker«!



PROBLEMZONE GELENKE

Viele Menschen leiden unter Gelenkbeschwerden. Hier erfahren Sie, was ein gesundes Gelenk ausmacht, wodurch sich Gelenkerkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Arthrose oder Gicht unterscheiden und inwiefern die Ernährung die Gesundheit der Gelenke beeinflussen kann.



WENN GELENKE SCHMERZEN

Die Gelenke sind ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers. Wenn es sie nicht gäbe, könnten wir uns nicht – oder aber lange nicht so gut – bewegen. Die große Bedeutung unserer Gelenke verstehen wir meist erst, wenn Probleme auftauchen; wenn sich Schmerzen einstellen oder die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist und wir vom Arzt eine Diagnose wie rheumatoide Arthritis, Arthrose oder Gicht bekommen. In diesem Kapitel werden wir Ihnen einen kurzen Überblick über Aufbau und Struktur des ausgeklügelten Gelenksystems und seine Erkrankungen geben. Wir werden auf mögliche Krankheitsursachen eingehen und unser Augenmerk dabei vor allem auf die

ernährungsbedingten Faktoren richten. Denn genau hier können wir später auch ansetzen – mit Basenfasten!

KLEINE GELENKKUNDE

Allen Gelenken gemeinsam sind in gelenkiger Verbindung stehende Knochen sowie Bindegewebeelemente wie Gelenkkapsel, Knorpel, Sehnen und Bänder. Schleimbeutel fangen Erschütterungen ab und schützen Muskeln und Bänder.

Die am Gelenk beteiligten Knochen sind von einer schützenden Knorpelschicht überzogen, die wie ein Stoßdämpfer verhindert, dass die Knochenenden unmittelbar aneinanderreiben. Dazwischen befindet sich die Gelenkflüssigkeit (Synovia, auch Gelenkschmiere genannt), die den Knorpel mit Nährstoffen versorgt. Sie wird von der inneren Schicht der umgebenden Gelenkkapsel gebildet, die im Gegensatz zum Knorpel Blutgefäße und auch Nervenfasern enthält.

Gelenkknorpel

Der Knorpel zählt strukturell zum sogenannten Stützgewebe. Seine Bausteine sind die Knorpelzellen, die Kollagenfasern und große wasserbindende Moleküle namens Proteoglykane bilden. Der Wassergehalt des Knorpels liegt bei 65 bis 80 Prozent. Kollagenfasern und Proteoglykane verleihen dem Knorpel seine Elastizität.

Wenn sich der Gelenkspalt verringert hat oder schlimmstenfalls gar nicht mehr vorhanden ist, wird auch keine Gelenkflüssigkeit mehr gebildet. Der Knorpel wird rissig und spröde. An den Knorpelenden können sich zackige Knochenauswucherungen bilden, die Schmerzen verursachen und die Gleitfähigkeit der Knorpelflächen beeinträchtigen.

Gelenkumgebung

Die äußere Schicht der Gelenkkapsel besteht aus Bindegewebe, das in die Knochenhaut übergeht. Dieses Bindegewebe können Sie sich wie ein Sieb oder einen Filter vorstellen. Forscher wie der österreichische Arzt Dr. Alfred Pischinger (1899 – 1983), der das Bindegewebe als eigenes Organ betrachtete, haben dafür Begriffe wie »Matrix« oder auch »Grundregulation« geprägt. Diesen Filter müssen alle Stoffe passieren, die über die Blutgefäße abgegeben werden, um unsere Zellen und Organe zu versorgen. Es ist eine Art Transitstrecke.

In der Matrix finden sich winzige Blutgefäße, Lymphbahnen, Nervenfasern und Bindegewebszellen sowie kollagene Fasern. Gerade die kollagenen Fasern lieben Eiweiß, Säuren und Zucker. Sie binden diese Stoffe und lagern sie bis zu ihrem Weitertransport vorübergehend ein. Wenn unsere Ernährung hauptsächlich aus säurebildenden Lebensmitteln besteht, kommt es zu einer Überlastung des Bindegewebes. Die Stoffwechselabfallprodukte bleiben im Speicher. Ist das Bindegewebe speziell durch eine eiweißreiche Ernährung stark mit Säuren belastet (siehe >), können dadurch Entzündungen und Schmerzen entstehen. Eine Basenfasten-Kur unterstützt den Abbau dieser Stoffe und die Leerung der Speicher.



Gelenkverschleiß, wie die Arthrose auch genannt wird, muss keine Begleiterscheinung des Alters sein.

GELENKERKRANKUNGEN IM ÜBERBLICK

Gelenkerkrankungen gehören zu den häufigsten Problemen des Bewegungsapparats. Sie werden auch als »Krankheiten des rheumatischen Formenkreises« (kurz Rheuma) bezeichnet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Rheuma als Erkrankungen, die an den

Bewegungsorganen auftreten, fast immer Schmerzen verursachen und häufig mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Sie gehen mit einem gewaltigen Verlust an Lebensqualität einher.

Unter dem Überbegriff »Rheuma« werden üblicherweise entzündliche, degenerative und stoffwechselbedingte Gelenkerkrankungen sowie Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie) zusammengefasst.

Auf rheumatoide Arthritis, Arthrose und Gicht werden wir auf den folgenden Seiten genauer eingehen. Daneben gibt es weitere wichtige Erkrankungen im entzündlichen Bereich:

- Die reaktive Arthritis ist oft mit einer anderen Erkrankung verbunden und tritt zum Beispiel nach einem Zeckenbiss oder einer Infektion mit Bakterien oder Viren auf. Sie kann mit erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankung wieder ausheilen.
- Morbus Bechterew beginnt mit Entzündungen der Gelenke, der Wirbelsäule, des Kreuzbeingelenks, teils auch des Knies, und schreitet bis zur Versteifung der Wirbelsäule fort. Es handelt sich dabei um eine Autoimmunerkrankung.

Bei allen Entzündungen, die sich akut im Gewebe zeigen, ist es wichtig, dass eine vollständige Ausheilung erfolgt. Wird eine akute Gelenkentzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann sie in eine degenerative Erkrankung übergehen. In der Regel sollte man einem Gelenk ungefähr drei Monate Zeit zum Ausheilen geben. Aber auch danach sollte man es nur langsam und schonend wieder belasten, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

Die Symptome einer rheumatischen Erkrankung wechseln teilweise zwischen Ort, Art und Intensität der Schmerzen sowie zwischen entzündlichem und degenerativem Geschehen. So kann eine Arthrose im fortgeschrittenen Stadium oder nach Überlastung des Gelenks eine entzündliche Arthritis hervorrufen.

Die Fibromyalgie ist eine nichtentzündliche Erkrankung der Weichteile. Symptomatisch sind Schmerzen an Muskeln und Sehnen. Die Fibromyalgie kann auch im Kreuzbein gelenk Beschwerden verursachen, die denen von Morbus Bechterew ähneln.

Die rheumatischen Erkrankungen in Zahlen: In Deutschland sind ungefähr 20 Millionen Menschen davon betroffen, rund 5 Millionen von ihnen leiden an Arthrose.

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Die rheumatoide Arthritis gehört zu den häufigsten chronischen Gelenkentzündungen. Sie wird wie Morbus Bechterew den Autoimmunerkrankungen zugerechnet. Das bedeutet, dass das Immunsystem körpereigene Strukturen bekämpft. Immunzellen bilden Antikörper gegen körpereigenes Gewebe, das irrtümlich als fremd eingestuft wird. Bei der rheumatoiden Arthritis werden Antikörper gegen die Gelenkkinnenhaut gebildet.

Die Erkrankung beginnt häufig mit Entzündungen der kleinen Gelenke wie Finger- und Handgelenke und kann dann weiter fortschreiten. Die Greiffähigkeit ist eingeschränkt und die Glieder sind morgens steif, was sich oft erst nach einer Stunde langsam bessert. Die rheumatoide Arthritis verläuft in Schüben, wobei sich leichte bis schwere Entzündungen abwechseln. Langfristig kann es zu einer Verformung und Versteifung der betroffenen Gelenke kommen.

Ursache 1: Fehlsteuerung des Immunsystems durch Infekte

Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung kann mit einem akuten Infekt beginnen. Ein Beispiel wäre die eitrige Mandelentzündung, für die Bakterien (Streptokokken) verantwortlich sind. Auch der Beginn nach einer Virusgrippe ist zu beobachten. Ferner kann eine akute Darminfektion

vorausgehen, die etwa nach dem Genuss eines beispielsweise mit Salmonellen verseuchten Essens auftritt. Bei allen diesen Infekten ist auf eine gründliche Ausheilung zu achten. Trotzdem besteht die Gefahr, dass es zu einer Fehlsteuerung des Immunsystems kommt und eine Autoimmunerkrankung entsteht.

Chronische Infekte können auch »stumm« sein und werden oft nicht erkannt, weil sie lange Zeit keine Beschwerden machen. Häufig handelt es sich um sogenannte »Streuherde«, die ständig Erreger in die Blut- und Lymphbahnen abgeben.

INFEKTIONSHERD ZÄHNE

Die Zähne werden als Ursache für die Entstehung von Rheuma gern vergessen. Abgestorbene Zähne oder Entzündungsprozesse im Kieferknochen belasten den Körper mit Bakterien und Abfallstoffen. Ein solcher Herd kann ihn an anderer Stelle schwächen und langfristig das Immunsystem in Mitleidenschaft ziehen. Die Kontrolle und Sanierung der Zähne sollte deshalb immer Teil einer Rheumabehandlung sein.

INFEKTIONSHERD MANDELN

Viele Rheumapatienten haben eine chronische Mandelentzündung. Es passiert immer wieder, dass eine akute Mandelentzündung nicht richtig ausgeheilt wird und sich ein chronischer Entzündungsherd, ein Störfeld entwickelt. In den meisten Fällen stecken Streptokokken dahinter. Sie werden unaufhörlich in die Blut- und Lymphbahn gestreut und können dann die Gelenke, aber auch Herz oder Nieren angreifen.

Neben Zähnen und Mandeln können eine chronisch entzündete Gallenblase, eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen, Entzündungen der Prostata oder der Eierstöcke als Entzündungsherde infrage kommen.

Ursache 2: Entzündungsprozesse im Körper

Die Ergebnisse neuer Forschungen der Mayo Clinic unter der Leitung der Immunologin Dr. Veena Taneja zeigen, dass eine rheumatoide Arthritis durch bakterielle Fehlbesiedelung des Darms zwar ausgelöst, durch richtige Ernährung aber auch verhindert werden kann.

Bei Untersuchungen konnten in der Darmflora (Mikrobiom) von Rheumapatienten größere Mengen von bestimmten Keimen nachgewiesen werden, die bei Gesunden nicht zu finden waren. Diese Keime sind nachweislich für einen Anstieg von Entzündungsfaktoren im Darm verantwortlich. Vielleicht denken Sie jetzt, dass sich eine Entzündung im Darm durch Schmerzen bemerkbar machen müsste. Nicht unbedingt! Sie kann sich auch in Form von Symptomen wie Durchfällen, Blähungen, Verstopfung und Stuhlunregelmäßigkeiten zeigen.

VIELE BALLASTSTOFFE, WENIG TIERISCHES EIWEISS

Es ist grundsätzlich ratsam, viele Ballaststoffe zu verzehren. Bei Fermentationsprozessen im Dickdarm entstehen daraus Buttersäure sowie andere kurzkettige Fettsäuren, die Entzündungen entgegenwirken können. Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg haben im Rahmen einer aktuellen Studie festgestellt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung Entzündungen hemmt und den Darmbakterien hilft, positiv auf den Knochenstoffwechsel und damit den Aufbau von Knochenzellen einzuwirken.

Wenn man große Mengen von tierischem Eiweiß verzehrt, entstehen beim Proteinabbau im Darm starke Gifte wie Ammoniak. Ein solches Milieu lässt eine ausgeprägte Fäulnisflora entstehen, die für die Vermehrung unerwünschter Keime verantwortlich ist.

Übergewichtige sind besonders anfällig für Stoffwechselentgleisungen. Forscher haben in Studien

herausgefunden, dass Bauchfett hochaktives Hormongewebe ist und Immunzellen anlockt, die entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten. Wenn langfristig eine unterschwellige Entzündung besteht, kann sich sogar eine Insulinresistenz oder Typ-2-Diabetes entwickeln.

Ursache 3: Entzündungsfördernder Ernährungs- und Lebensstil

Stellen Sie sich ein paar ganz normale Alltagssituationen vor: Sie gehen zum Sport, grillen abends mit Freunden, rauchen vielleicht die eine oder andere Zigarette, leben in einer Stadt und atmen die Luft viel befahrener Straßen oder atmen an einer Tankstelle Abgase ein. Oder Sie liegen einfach gerne länger in der Sonne und besuchen vielleicht sogar ein Sonnenstudio, um »richtig schön braun« zu werden.

FREIE RADIKALE

In all den genannten Situationen entstehen im menschlichen Stoffwechsel im Rahmen der Zellatmung bestimmte chemische Verbindungen, die sogenannten Sauerstoffradikale oder freien Radikale. Freie Radikale sind aggressive, sehr reaktionsfreudige Moleküle mit einem oder zwei ungepaarten Elektronen. Diese Moleküle sind »Elektronenräuber«. Sie werden versuchen, einem anderen Atom oder Molekül ein Elektron zu entreißen und an sich zu binden. Da das Elektron dort natürlich fehlt, kommt es auf diese Weise zu einer Kettenreaktion und der unkontrollierten Bildung weiterer freier Radikale. Dies führt dazu, dass Zellstrukturen geschädigt werden.

Um freie Radikale »einzufangen« oder den dadurch verursachten oxidativen Stress abzubauen, benötigt der Körper sogenannte Antioxidantien. Antioxidantien sind Schutzstoffe gegen die Zerstörung von Zellen.

VIELE MIKRONÄHRSTOFFE, VIELE SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Der Körper verfügt über eigene angeborene Regulationsmechanismen, um oxidativen Stress abzubauen. Sie funktionieren auf der Grundlage enzymatischer Prozesse. Doch dafür werden die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Mangan, Selen und Zink (siehe >) sowie einige Aminosäuren und Ubichinon benötigt - besser bekannt als Coenzym Q10.

Der wichtigste und gesündeste Weg, um dem Körper schützende Antioxidantien zuzuführen, ist über die Nahrung. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung kann dazu beitragen, Zellschäden vorzubeugen. Wählen Sie Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin E (siehe >) sowie an sekundären Pflanzenstoffen (siehe >).

WERDEN SIE ZUM NICHTRAUCHER!

Wer Gelenkprobleme hat und raucht, sollte dringend damit aufhören. Es gibt einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Rauchen und rheumatoider Arthritis. Das Rauchen gilt sogar als Hauptsikofaktor für die entzündliche Gelenkerkrankung. Schwermetalle in den Zigaretten erhöhen den oxidativen Stress zusätzlich.

DER »LÖCHRIGE« DARM

Die Darmschleimhaut soll einerseits die Aufnahme der Nährstoffe, andererseits die Abwehr von Krankheitserregern und Schadstoffen gewährleisten. Schäden der Darmbarriere können da weitreichende Folgen haben – auch für die Gelenke.

Vor einigen Jahren war das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom noch völlig unbekannt und wurde in der Medizin kaum berücksichtigt. Der Begriff stammt aus dem Englischen und lässt sich als »Syndrom des durchlässigen Darms« oder etwas salopper als »löchriger Darm« übersetzen. In den letzten Jahren hat in diesem Bereich ein Umdenken stattgefunden und nun wird fleißig zu den Themen »Darmgesundheit« und »Mikrobiom« geforscht. Inzwischen hat man erkannt, dass der löchrige Darm und die Zusammensetzung der Darmflora die Ursache für viele Erkrankungen sind.

DIE DARMBARRIERE

Bei einer gesunden Darmschleimhaut ist die Barriere zwischen Darm und Blutkreislauf intakt. Sie sorgt dafür, dass nur bestimmte Substanzen wie Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe aus dem Darm in den Körper wandern können. Ist sie beschädigt, können auch Eiweiße, Krankheitserreger und Giftstoffe durchschlüpfen. Verantwortlich für eine funktionale Darmbarriere sind die sogenannten »Tight Junctions«, also enge Verbindungen. Man kann sie sich wie Bänder vorstellen, welche die Zellen wie ein Netz umspannen. Sind sie beschädigt,

können schädliche Stoffe ungehindert ins Blut und damit in den ganzen Körper gelangen. Die Folge ist eine Entzündung der Darmschleimhaut und bei entzündeter Darmschleimhaut ist die korrekte Aufspaltung der verzehrten Nahrungsmittel nicht mehr gewährleistet. Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden zudem nur noch unzureichend aufgenommen. Man verhungert gewissermaßen vor vollen Töpfen, denn nur eine ausreichende Nährstoffaufnahme garantiert eine gesunde Versorgung der Zellen – und damit auch der Knochen und Knorpel.

DER ALLERGIEZUSAMMENHANG

Darüber hinaus bereitet eine durchlässige Darmschleimhaut den Boden für Allergien, da unser Immunsystem die eindringenden schädlichen Substanzen als körperfremd erkennt und Antikörper dagegen bildet. Ein Leaky-Gut-Syndrom wird oft durch Überempfindlichkeit auf Milcheiweiß verursacht. In der Folge können Milcheiweißmoleküle die geschädigte Darmschleimhaut passieren und werden dann im Blut zu den Gelenken transportiert, wo sie starke Entzündungen auslösen können. Bei einer nachgewiesenen Unverträglichkeit sollte dringend auf Milcheiweiß verzichtet werden.

Neuesten Forschungen zufolge kann das in vielen Getreidesorten enthaltene Klebereiweiß (Gluten) ebenfalls Entzündungen im Darm verursachen. Menschen mit einer sogenannten Glutensensitivität leiden nicht nur unter Darmbeschwerden, sondern oft auch unter Kopfschmerzen, Migräne oder gar einer Unterfunktion der Schilddrüse (siehe >).

EIN PROBLEM, VIELE URSACHEN

Viele Faktoren können zu einer Durchlässigkeit des Darms beitragen:

- Einnahme von Antibiotika und anderen Medikamenten
- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Gluten
- Fehlernährung: viel Zucker, viel Fett
- Stress
- Infektionen und Erkrankungen des Darms
- Schwermetalle
- Rauchen
- Strahlen- oder Chemotherapie

Gerade der unkontrollierte Einsatz von Antibiotika schädigt die Darmschleimhaut und verringert bei jeder Einnahme die Anzahl wichtiger Bakterien im Darm, die sich danach teilweise erst nach langen Zeiträumen von bis zu zwei Jahren – oder gar nicht mehr – vermehren. Immer vorausgesetzt, man hat in dieser Zeit keine weiteren Antibiotika eingenommen und war keinen weiteren Risikofaktoren ausgesetzt.



Wärme beruhigt den Bauch und tut ihm wohl.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN