

## Darmsanierung

Bereits vor 800 Jahren beschrieb Hildegard von Bingen die Ursachen und die Folgen der Darmpilzinfektionen durch Diätfehler, die heute zu einer Volksseuche geworden ist: „Wenn die Menschen zuweilen übermäßig viele Speisen gegessen haben, die entweder zu roh oder ungekocht oder halbgar und insbesondere außergewöhnlich fett und schwer, aber auch saftlos und trocken waren, dann können manchmal das Herz, die Leber und die Lunge und die anderen Wärmespeicher, die im Menschen sind, dem Magen nicht mit so viel und so starker Wärme beispringen, als wenn die Speisen gar gekocht werden. Daher gerinnen sie im Magen, verhärten sich und werden schimmelig, so dass sie den Magen bisweilen etwas grün oder blaugrün oder auch bleifarbig machen oder mit viel Schleim belasten, so dass die schlechten Säfte die schädlichen, übel riechenden Darmgase wie ein faulender Düngerhaufen durch den ganzen Körper aussenden.“

Bereits im Altertum hatte man eine vage Vorahnung von Heilmethoden. Voraussetzung für das Verständnis von heutigen Therapien ist die Kenntnis der Grundzüge der menschlichen Verdauung.

Der verwickelte chemische Umwandlungsprozess der Nahrung beginnt mit einem Blick- und Riechkontakt und dem Kontakt zwischen Nahrung und Mundschleimhaut. Diese Kontakte lösen im Gehirn Signale aus, die sofort einige Drüsen anweisen, Speichel abzusondern. Hier begegnen wir auch schon den ersten bakteriellen Bewohnern und sind erstaunt, welche reichhaltige Bakterienflora die Mundhöhle aufweist. Bakterien, vorwiegend zur Gattung der Kokken (Kugelbakterien) gehörend, die in ihrer natürlichen Zusammensetzung für die Abwehr von Infekten sorgen, vor allem von Erkältungskrankheiten, aber auch von Scharlach und Diphtherie. Aus den Mandeln stammende, weiße Blutkörperchen, geben dem Speichel weitere Abwehrwirkung, ehe sie absterben. Deshalb heilen Verletzungen der Mundhöhle meist rasch und ohne Infektionen und man muss sorgfältig abwägen, ob vereiterte Mandeln wirklich operativ entfernt werden müssen. In der Mundhöhle beginnt auch schon die Teilung der Nahrung in erste Bruchstücke durch bestimmte Enzyme. Enzyme sind kompliziert aufgebaute Eiweißkörper mit der Fähigkeit, die Riesenmoleküle, aus denen unsere Lebensmittel aufgebaut sind, an ganz bestimmten Stellen zu spalten. Dies ist der Grund, weshalb es ganz wichtig ist, jeden Bissen gut durchzukauen. Über den Rachenraum und die Speiseröhre gelangt die in der Mundhöhle bereits angegriffene Nahrung in den Magen, der in leerem Zustand die Form eines etwa 20 cm langen Schlauches hat und sich von anderen Darmabschnitten durch seine Lage und seine anders ausgebaute Muskulatur unterscheidet.

Der aus der Speiseröhre mit dem ersten Schluck einfließende Speisebrei legt sich zunächst der Magenwand an und wird dort von dem aus den Magensaftdrüsen kommenden salzsäurehaltigen Magensaft durchsetzt. Die folgenden Schlucke gelangen jeweils in die Mitte der vorhergehenden Schicht. Wenn die aussenliegenden Schichten genügend durchsetzt und angedaut sind, werden sie durch die Magenmuskulatur auf den Magenausgang, den Pförtner, zubewegt und von dort in den ersten Dünndarmabschnitt, den Zwölffingerdarm, befördert. Auf diese Weise kommen immer neue Speiseschichten mit der Magenwand und somit mit deren Sekret in Berührung. Der Gehalt des Magensaftes an Salzsäure beträgt etwa 0,5%. Sie aktiviert das Eiweißspaltende Enzym Pepsin und macht die auf den Speisebrocken sitzenden schädlichen Bakterien unwirksam. Je üppiger eine Mahlzeit ist, desto schlechter funktioniert diese bakterienfeindliche Schleuse. Ein überfüllter Magen macht die Wirkung der Salzsäure fast ganz zunichte.

Deshalb ist es wichtig, den täglichen Nahrungsbedarf auf 4 bis 5 kleinere Mahlzeiten zu verteilen, anstatt aus zeitlichen Gründen mit einem üppigen Nachtmahl zu beenden.

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, waren den ganzen Tag unterwegs und das, was gerade gejagt oder gefunden wurde, wurde auch alsbald verzehrt. So waren diese Urvölker weitgehendst vor bakteriellen Infektionen durch angefaulte oder verdorbene Speisen geschützt.

Die in der Mundhöhle durch das Enzym Amylase und im Magen durch das Pepsin vorgespaltene Nahrung wird im Zwölffingerdarm mit den weiteren Enzymen enthaltene Verdauungssäften aus der Leber und der Bauchspeicheldrüse versetzt.

Eiweiße und Kohlehydrate werden weiter zerlegt und auch die Fette durch die mittels Gallenflüssigkeit aktivierten fettspaltenden Enzyme (Lipasen) angegriffen. Inzwischen ist der Nahrungsbrei in die beiden letzten Dünndarmabschnitte, den Leerdarm und den Krummdarm, gelangt. Kohlehydrate aus Brot, Getreide, Kartoffeln werden zu Glukose, Eiweiße aus Fleisch- und Milchprodukten zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut. Jetzt können diese Einzelteile der Nahrung von der Darmschleimhaut aufgenommen und den einzelnen Körperorganen zur Unterhaltung des Stoffwechsels und damit des Lebens zugeführt werden.

Im unteren rechten Bauchraum geht der Krummdarm in den Dickdarm, auch Krimmdarm oder Colon genannt, über. Da er nicht an dessen Ende einmündet, sondern etwas oberhalb, bleibt ein blindes Ende stehen, der Blinddarm oder Coecum. Dieser Darmteil ist bei Pflanzen fressenden Tieren besonders lang, mit Ausnahme der Wiederkäuer, die dafür einen komplizierteren Magen besitzen. In diesem Blinddarm halten sich stets Bakterien aus, z. B. Colibakterien, welche die Cellulose aufspalten und damit die pflanzlichen Nahrungsstoffe der Verdauung zugänglich machen. Auch unser Dickdarm enthält Colibakterien, die in geringen Grad Pflanzenfasern aufschließen können, was jedoch mit starker Gasbildung verbunden ist. Deshalb ist es empfehlenswert, Gemüse nicht roh zu essen, sondern vorher zu dämpfen.

In Dickdarm werden die letzten Reste der aufgeschlossenen Nahrung resorbiert, hauptsächlich aber große Mengen Wasser, das durch die zahlreichen Drüsensäfte dem Speisebrei zugegeben wird. So hält der Körper sein Flüssigkeitsgleichgewicht aufrecht und die unverdaulichen Überbleibsel werden zum Kot eingedickt.

Wie bereits erklärt spielen sich an der Dünndarmschleimhaut die wesentlichen Resorptionsvorgänge ab. Um diesen Prozessen eine möglichst große Oberfläche von bis zu 300 m<sup>2</sup> zu bieten, ist die Schleimhaut in Abertausende von Falten und Fältchen gelegt, in denen Billionen von Bakterien verschiedener Art nisten.

Ohne Zweifel ist der Dünndarm der Ort, an dem der Mensch am weitgehendsten und unmittelbarsten mit seiner Umwelt in Kontakt tritt und es ist offensichtlich, dass hier eine Stoffwechselentgleisung katastrophale Folgen für den gesamten Organismus haben muss.

Befindet sich der Stoffwechsel des Menschen mit seinen spezifischen Mikrofloren im Einklang, so begreift man diesen Zustand als natürliche Immunität gegenüber krankmachenden, infektiösen Prozessen. Fehlerhafte Lebensweise und Ernährung, Umweltbelastungen und Medikamentenmissbrauch sind in zunehmendem Maße für den Funktionsschwund bei Abwehr und Stoffwechsellleistungen des menschlichen Organismus verantwortlich. Als Ursache sind die zunehmende Verfeinerung von Nahrungsmitteln und das Überwiegen raffinierter, konzentrierter, vorbehandelter, konservierter, sterilisierter und denaturierter „Lebensmittel“ in der täglich Nahrung

zu sehen. Als unmittelbares Resultat gelten die erhöhte Anfälligkeit gegen Infektionen und die Begünstigung beim Entstehen chronischer Krankheiten.

Die Entwicklung jeder Krankheit ist mit dem Nachlassen oder Versagen des Immunsystems gekoppelt, dessen Funktion unabdingbar von der Anwesenheit von Mikroorganismen im Darm abhängt. Die Hildegardsche Darmsanierung hat das Ziel, den steigenden Umweltbelastungen unserer Zeit standzuhalten, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu verhüten sowie die chronischen so genannten unheilbaren Zivilisationskrankheiten in den Griff zu bekommen.