

Erhaltung und Aufbau eines stabilen gesunden Darmmilieus

- Meiden Sie - wo immer möglich – Antibiotika-Therapien.
- Suchen Sie nach Alternativen. Führen Sie nach einer unvermeidlichen Antibiotika-Therapie eine Darmsanierung durch bzw. nehmen Sie schon während der Antibiotika Therapie geeignete Probiotika.
- Meiden Sie Hormonpräparate.
- Trinken Sie chlorfreies Wasser (bestenfalls aus einem hochwertigen Wasserfilter). (Wasser in Glas- statt Plastikflaschen kaufen)
- Wählen Sie fluoridfreie Zahncremes und fluoridfreies natürliches Salz.
- Meiden Sie Zucker und ungesunde Fette.
- Ernähren Sie sich vitalstoffreich und basenüberschüssig. Führen Sie ggf. ein effektives Entsäuerungsprogramm durch. Kohlehydrate auf ein Minimum reduzieren. Ballaststoffe (vorsichtig) erhöhen
- Meiden Sie Fertigprodukte.
- Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel.
- Bleiben Sie gelassen :-).

Die Dauer der mikrobiologischen Therapie richtet sich ganz nach dem Geschehen in Ihrem Darm, also dem Grad der „Schädigung“. Je nach Behandlungsverlauf kann dies von 3 Monaten bis zu einem guten Jahr der Fall sein. Die Medikation wird alle 1-3 Monate immer wieder angepasst beziehungsweise ist es absolut wichtig, **gerade bei gefühlten Unverträglichkeiten des Patienten zwischendurch zu korrespondieren**, um individuelle Anpassungen der Dosis oder ggf. den Wechsel eines Mittels vorzunehmen.

Jede/r hat eine andere Vorgeschichte, Lebensweise, Ernährungsgewohnheiten, Streßlevel usw. = Jede/r reagiert unterschiedlich! **Jedem Patienten sollte klar sein**, dass dies nicht eine „schnellschnellmachwegundallesistgut“-Therapie ist, sondern **dass wir hier ein ganzes Ökosystem bewegen und regenerieren wollen!**

„Befinden geht über Befund“ – aber um sicher zu gehen, dass die Therapie angeschlagen hat, ist eine **Nachkontrolle des Stuhls** erforderlich. Unter Umständen kann dies auch zwischenzeitlich von Nöten sein, wenn unklare Symptome auftreten. Auch andere Laborparameter, wie zum Beispiel ein Allergie-Screen oder die Mikronährstoffanalyse können in Betracht gezogen werden, um die optimale Versorgung des Körpers und das Funktionieren des Stoffwechsels zu beurteilen.

Ein Bewußtsein dafür ist unabdingbar, Geduld bei Patienten (und Therapeut :) von Nöten, um langfristige Therapieerfolge zu erzielen und den Körper langsam in sein Darm-Gleichgewicht wieder zurück zu bringen.

Im besten Fall denken wir im gefühlt gesunden Zustand schon regelmäßig an unseren Darm. Genauso wie bei der Zahnarztkontrolle oder beim TÜV für's Auto läßt sich viel Leid umgehen, wenn wir die **Stuhlkontrolle als Darmprophylaxe für ein gesundes Leben** anwenden.

Folgende Faktoren sollte man berücksichtigen:

Ernährung - Wer einseitig isst, darf auch keine intakte, differenzierte und uns hilfreiche Darmflora erwarten! Diese kann auch NICHT durch Medikamente herbeigeführt werden. Mit unserer Ernährung steuern wir also auch unser Ökosystem im Darm.

Die Kücheneinrichtung darf viel kosten, die Kost aber nicht. Die meisten Menschen in Mitteleuropa fragen eher nach dem Preis als nach dem **Wert eines Lebensmittels!** Das rächt sich häufig im Darm.

Stress für den Darm bedeuten ebenfalls **Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, farb- und Konservierungsstoffe** u.ä. Das **wie** (unter Streß, am Arbeitsplatz, vorm TV?, kaut man lange genug ? Die Verdauung beginnt bereits im Mund!) , **wann** (morgens mehr, abends weniger ?), **wieviel, was, wie oft man ißt**, sollte sich auch Jeder täglich vergegenwärtigen.

Grundsätzlich ist es meistens so, dass die **Zufuhr von Kohlehydraten auf ein Minimum verringert werden und der Anteil der Ballaststoffe (vorsichtig) gesteigert werden sollte.**

Medikamente - Antibiotika, entzündungshemmende Antirheumatika, Cortison, Schmerzmittel, Säureblocker, Abführmittel u.v.m. inkl. aller Zusatzstoffe für Geschmack oder Stabilität.

Stress - unregelmäßiges Essen, Darmspiegelungen, zu wenig Bewegung, Alkohol, Nikotin Schlaf- und Essverhalten

....all das beeinflusst unseren Darm mit.

Empfehlenswerte Lektüre für Patienten:

„Darm krank- alles krank“ von Dr. med. Jörn Reckel

„Darm mit Charme“ von Giulia Enders

Wissenswertes über den Darm

Eigentlich ist es so viel, dass man es nicht in 1,2 Seiten zusammenfassen kann. Trotzdem möchte ich es mit einem Einblick versuchen, um Ihnen- meinen Patienten- zu verdeutlichen, welche eine Komplexität unser Organ Darm und die Mikroökologische Therapie hat. Leider ist dadurch auch eine Therapie nicht 0815 gleich und oftmals von Geduld und vor allem Mitarbeit durch Patient und Therapeut über einen längeren Zeitraum getragen.

Alle unsere „Bewohner des Darms“ haben unterschiedliche Aufgaben. Auch die schädlichen. Denn aufgrund ihrer Aggressivität und Toxizität fordern sie ständig unsere **Abwehr** heraus. **80% der immunkompetenten Zellen sind im Darm anzufinden!**

Um die komplexen Zusammenhänge zu verdeutlichen hier EIN Beispiel:
Manche Bakterien dienen z.B. an der Schleimhaut dem Oberflächenschutz. Wieder andere ernähren durch die Verarbeitung unserer Nahrung und den daraus entstehenden Stoffwechselprodukten (Fettsäuren) eben diese Bakterien. Wenn wir also in diesem Fall ungenügend Ballaststoffe zu uns nehmen, hakt es in genau dieser Kette und unsere Darmschleimhaut leidet. Wenn wir uns dazu deutlich machen, dass die Bakterien **AUF** uns und nicht **IN** uns leben - den Darm also als Hohlorgan und dementsprechend Oberfläche betrachten, erkennen wir noch mehr: Ist die Darmschleimhaut unterernährt, kann sie sich schneller entzünden, wird durchlässiger für Fremdeiweiße aus der Nahrung u.a.. Bestandteile, die diese Schutzbarriere eigentlich nicht durchbrechen sollten treten in den Körper ein. Alarm! Es reagieren durch einen ungenügenden Schutz Stoffe miteinander, die gar nicht in Kontakt treten sollten. Unverträglichkeitsreaktionen, Entgiftungsprozesse, Erschöpfung auf körperlicher und geistiger Ebene, Schmerzen, Allergien, (Auto)Immungeschehen u.v.m. sind die langfristige Folge.

Auch **Vitalstoffe** wie Vitamin K oder B9 (Folsäure) werden von Bakterien in unserem Darm synthetisiert. Serotonin wird zu 95% in unserer Darmschleimhaut gebildet- immer vorausgesetzt diese ist gesund und intakt.

Eine gesunde Mischung von verschiedensten Darmbakterien ist also lebenswichtig für uns. Aufgrund der unvorstellbaren Gesamtzahl von mehreren Trillionen Bakterien gibt es keine exakten, für die Gesundheit zuträglichen, Zahlen an "**guten und schlechten**" Bakterien. Vielmehr bestimmt man bei einer Stuhlprobe, ob die **Verhältniszahlen** in etwa stimmen. Zudem sind **eine Reihe von anderen wichtigen Faktoren wichtig, um das Ökosystem Darm insgesamt beurteilen zu können.**

Wie bei allen anderen Ökosystemen auch (Gartenteich, Meer, Wald) kann auch unser Darm durch verschiedenste Faktoren durcheinander geraten. Gewinnt z.B. eine Bakterienart massiv die Überhand, kann dies die Darmflora nachhaltig beeinflussen und zur Dominanz von Bakterien führen, die wir nicht wollen.

Mitwirkung des Patienten:

Die Darmsanierung - oder Mikroökologische Therapie- wird meist auf eine sehr komplexe Diagnose in Angriff genommen. **Viele verschiedene Faktoren hängen zusammen und bedingen sich gegenseitig.** Deswegen muss betont werden, dass nicht nur die Einnahme einer aufgrund des Befundes verordneten Medikation zum Erfolg führt, sondern auch das Beachten all der genannten Dinge. Wenn schädliche Bakterien zudem noch verdrängt werden müssen, geschieht dies unter Umständen nicht wehrlos. Es können Unwohlsein u.a. Symptome aufkommen, es kann immer wieder Veränderungen im Befinden geben und ein Beobachten der Symptome und Zusammenhänge (Nahrungsmittel, Essenszeit, Stress...) und ggf. Rücksprache mit mir ist erforderlich.

Zitat Dr. med. Reckel (seit über 30 Jahren Darmspezialist):

*"Eine Mikroökologische Therapie ist so individuell wie jeder von uns und **verläuft nie gradlinig** und kalkulierbar. Immer wieder sind Kurskorrekturen in der Anwendung der Probiotika und Darmtherapeutika notwendig. Nicht alle Präparate werden von jedem gleich vertragen. Therapeut und Patient müssen sich immer wieder mit Ehrfurcht und Bescheidenheit bewußt machen, dass Trillionen von Darmbakterien bei einer Generationsfolge von sage und schreibe ca. 30 Minuten nicht wirklich zu beherrschen sind. Nur mit Umsicht und unter **Beachtung der Therapiereaktionen** kann man **schrittweise das Ökosystem in eine für uns gesündere Zusammensetzung bringen**. Ein Therapeut kann immer nur so gut helfen, wie der Patient es zulässt.*

*Eine Änderung in der Zusammensetzung der Darmflora und im Zuge dessen eine Besserung der Beschwerden kann sich nur langsam ergeben. Gewünschte Kulturen im Darm aufzubauen und zu fördern, unerwünschte zu schwächen oder gar zu eliminieren ist sicherlich ein **längerfristiges Projekt**. Sie haben ja in den allermeisten Fällen auch nicht von einem Tag auf den anderen das Ökosystem Darm durcheinander gebracht.*

*Wenn zum Beispiel zu Beginn der Maßnahmen der Körper mit Durchfall reagiert, dann ist das eventuell ein Hinweis darauf, dass der träge Darm aktiv zu werden beginnt und schädliche Bewohner los werden will. Auch wenn Sie zu Beginn der Therapie ein massiv gestörtes Ökosystem haben - es ist in sich, wenn auch in der falschen Zusammensetzung (es ist immer zu 100% besiedelt), in seiner eigenen Ordnung recht stabil. Gewünschte und ungewünschte Keime haben die Siedlungsplätze unter sich aufgeteilt. **Mit der Mikroökologischen Therapie wollen wir dieses krank machende Gleichgewicht verändern**. Und das wird man vorübergehend schon spüren."*

Niemals wird also eine Mikroökologische Therapie so schnell helfen, wie ein Schmerz- oder Bluthochdruckmittel, da der Ansatz ein ganz anderer, ein ursächlicher, ist.

Fazit:

- Rücksprache bei Unverträglichkeiten, anhaltenden Beschwerden nach Medikamenten
- Geduld! ☺
- gesunde, ausgewogene, dem Befund angepasste Ernährung, ggf. Karenz bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stuhl-Kontrolluntersuchung in 6-12 Monaten