



## Den Darm sinnvoll unterstützen – ein kleiner Überblick über die Therapie mit Prä- und Probiotika

Aufgrund unserer modernen Lebensweise, die mit weniger Bewegung, stark verarbeiteten Lebensmitteln und einer hohen Belastung an Toxinen einhergeht, wird unser Darm oft über die Belastungsgrenze hinweg strapaziert. Was über viele Jahre oft gut geht und lange unbemerkt bleibt, bewegt sich irgendwann hin zu zunehmenden Verdauungsstörungen, wie Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Blähungen und klebrigen Stuhl. Bleiben diese Zeichen über längere Zeit bestehen, liegt im Darm ein Ungleichgewicht vor, welches direkt im Darm selbst zu Erkrankungen führt, aber auch an ganz anderer Stelle zum Tragen kommen kann, wie beispielsweise bei Rheuma, Neurodermitis oder Störungen der Schilddrüsenfunktion. Oft fehlt in der modernen Medizin leider das Transferdenken bei Erkrankungen außerhalb des Darms genau an diesen zu denken, obwohl die Forschung den Fokus nun zunehmend auf das Mikrobiom und seine Auswirkung auf den gesamten Organismus richtet.

Im Ayurveda stellt der Darm und dessen Fähigkeit, Nahrung aufzuspalten und angemessen zu verdauen, ein zentrales Schlüsselement in der Betrachtung des Menschen dar und wird in jeder Anamnese ausführlich berücksichtigt. Es wird unter anderem ermittelt, wieviel Ama (Toxine) sich im Körper befinden und wie hoch das eigene Verdauungsfeuer (Agni) lodert. Anhand dieser Infor-

mationen und unter Berücksichtigung der eigenen Konstitution werden Empfehlungen zur Ernährungs- und Lebensweise ausgesprochen, die für ein ausgeglichenes Agni sorgen und den Darm entlasten. Ebenfalls werden regelmäßig durchgeführte Reinigungskuren wie die Panchakarma-Therapie empfohlen, mit dem Ziel, unbalancierte Doshas auszugleichen und den Körper auf tiefgreifende Weise zu entgiften. Durch die Befreiung des Organismus von Ama ist der Körper wieder viel effektiver in der Lage, die unzähligen Stoffwechselprozesse ungestört ablaufen zu lassen, womit der Entstehung von Krankheiten vorgebeugt wird.

### Behandlung eines gestörten Darms

In den letzten Jahren liest man häufiger von der sogenannten Darmsanierung, worunter in erster Linie die Idee verstanden wird, die Zusammensetzung der Darmflora mittels einer mikrobiologischen Therapie so zu beeinflussen, dass das Gleichgewicht der Darmflora wiederhergestellt wird, um die Darmfunktion zu optimieren. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, die Verdauung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Eine Darmsanierung beinhaltet heute vor allem die Behandlung der Darmschleimhaut mit Schleimhauttherapeutika und das Zuführen von Prä- und



## Darmsanierung mit Prä- und Probiotika

Probiotika. Präbiotika sind natürliche, für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile, die durch bestimmte Bakterien im Darm verstoffwechselt werden, was deren Vermehrung fördert. Probiotika hingegen enthalten lebende Mikroben, die sich im Darm vermehren und dadurch einen gesundheitlichen Nutzen haben. Beide zusammen fördern also das Wachstum gesunder Darmbakterien mit dem Ziel, das Milieu im Darm zu verbessern und so wieder eine geregelte Verdauung zu ermöglichen. Damit sich unterstützende Bakterienkulturen überhaupt ansiedeln können, bedarf es jedoch zunächst einer intakten Schleimhautbarriere.

Um die richtige Strategie und die richtigen Präparate auswählen zu können, ist es zunächst erforderlich, eine mikroökologische Untersuchung des Stuhls vorzunehmen. Denn nur mit der Bestimmung der geeigneten Parameter, die sich anhand des Beschwerdebildes eingrenzen lassen, und der Kenntnis der Befunde wird eine erfolgreiche Darmtherapie erst möglich. Dieser Schritt wird nicht selten übersprungen und die Betroffenen kaufen die freiverkäuflichen Präparate auf gut Glück oder ohne eingehende Beratung und sind enttäuscht, wenn sich der gewünschte Effekt nicht einstellt.



## Mit Ayurveda das Verdauungssystem normalisieren

Bei entzündeter oder geschädigter Darmschleimhaut, wie bei Reizdarmsymptomatiken, Leaky Gut oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen muss zunächst die Schleimhaut beruhigt und regeneriert werden, bevor eine Umstimmung der natürlichen Bakterienflora erfolgen kann.

Ideal ist als Einstieg vor allem eine Entlastungsdiät, so dass der gestresste Darm nicht weiter gereizt wird, sondern durch die dem Körper innewohnende innere Intelligenz seine Selbstregeneration ganz natürlich aktiviert. Gut geeignet ist dafür beispielsweise die in früheren Newslettern bereits ausführlich beschriebene [10-tägige Ama-Reduktionskur](#), die danach von leicht verdaulicher vegetarischer Kost gefolgt werden sollte. Der Königsweg ist natürlich auch hier die ayurvedische Panchakarma-Kur, da dabei mit Abführen und Einläufen auch der Darm gezielt gereinigt wird.

Genauso wichtig ist es, die ayurvedischen Ernährungsempfehlungen zu beachten.

- Halten Sie daher während der Sanierung möglichst regelmäßige Zeiten der Nahrungsaufnahme ein, um das Gleichgewicht der Verdauungsorgane wiederherzustellen.
- Essen Sie nur bei eindeutigem Hungergefühl und beachten Sie den Sättigungspunkt, wobei Zwischenmahlzeiten idealerweise entfallen.
- Nehmen Sie das leichte! Abendessen möglichst bis 18 oder 19 Uhr ein.
- Eine gute Unterstützung ist auch das regelmäßige Trinken von heißem Wasser zwischendurch, um den Darm immer wieder zu reinigen und die Verdauungskraft zu aktivieren.

Diese ayurvedischen Empfehlungen verhindern, dass neues Ama entsteht, welches von Neuem ein Ungleichgewicht der Darmflora nach sich ziehen und damit den Heilungsverlauf deutlich behindern würde.



## Darmsanierung mit Prä- und Probiotika

### Die Darmschleimhaut behandeln

#### Vorbehandlung der Darmschleimhaut

Bei einer gereizten und entzündeten Darmschleimhaut ist eine Vorbehandlung sinnvoll, bevor eine Umstimmung der natürlichen Bakterienflora erfolgen kann. Durch entzündungshemmende und immunregulierende Präparate, die häufig Extrakte aus inaktivierten bakteriellen Stoffwechselprodukten, wie E. coli, enthalten, kann der Zustand der Darmschleimhaut oft schon in vier bis sechs Wochen deutlich verbessert werden.

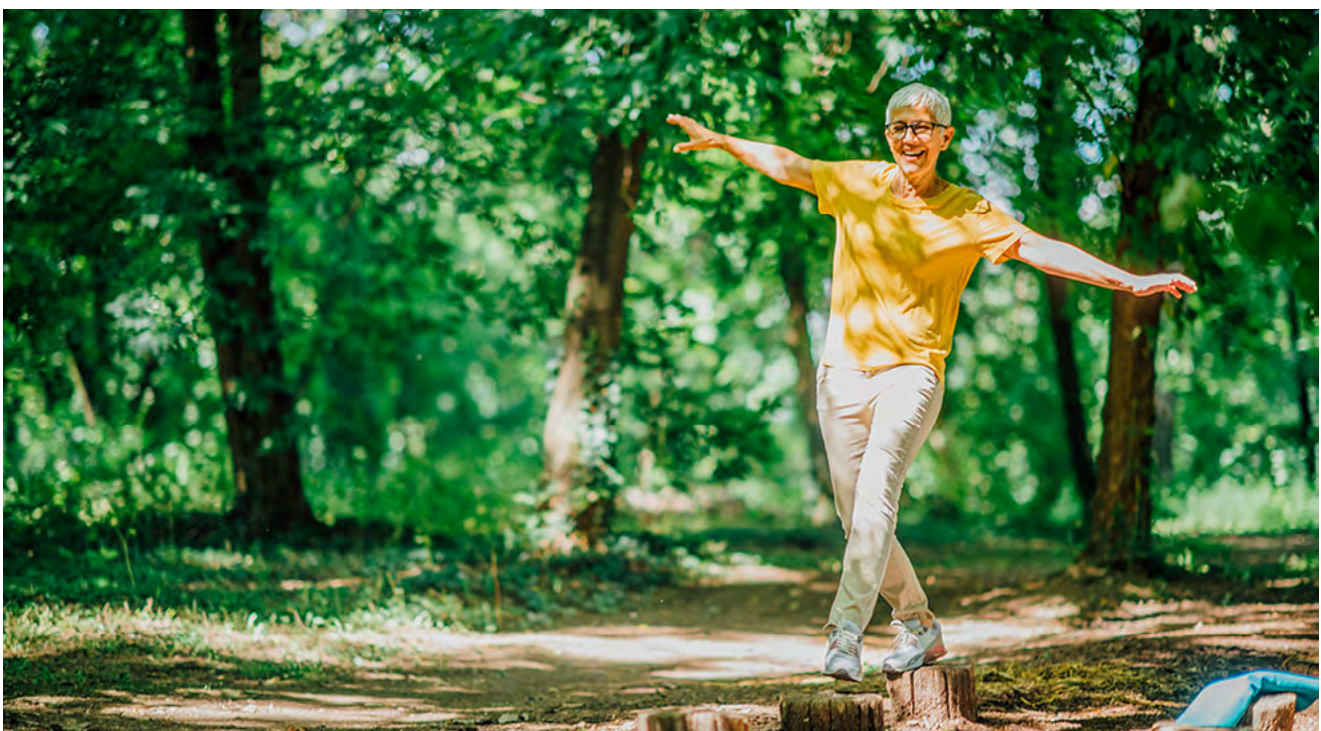
Besonders bei Entzündungsprozessen finden sich im Darm vermehrt Schleim und Blut, die für Fäulniskeime, wie Clostridien, einen perfekten Nährboden bilden. Eine reine Gabe von Probiotika wäre an dieser Stelle nicht sinnvoll, da die Kulturen sich in diesem Milieu nicht ansiedeln können. Somit steht zunächst die Behandlung der Schleimhaut im Vordergrund, bevor im nächsten Schritt mit Probiotika gearbeitet werden kann.

Hierfür sind zusätzlich Glutamin, eine Aminosäure, die für die Erneuerung und Reparatur der Darmschleimhaut wichtig ist, sowie entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren geeignet.

#### Präbiotika

Unter Präbiotika werden schnell und leicht verwertbare Ballaststoffe verstanden, die erwünschte Bakterienstämme anfüttern, die sich durch Präparate nicht von außen zuführen lassen. Sie werden von den Bakterien im Dickdarm fermentiert, wodurch kurzkettige Fettsäuren (Butyrate) entstehen, die wiederum als Energiequelle für die Darmschleimhaut dienen. Sie entsprechen sinnbildlich dem Dünger auf dem Feld und kommen in verschiedenen Lebensmitteln vor, wie zum Beispiel in Artischocken, Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Bananen, Haferflocken, Topinambur, Spargel und Pastinaken.

Ein weiteres Präbiotikum ist resistente Stärke, welche sich in abgekühlten Kartoffeln und Reis sowie in Vollkornprodukten, Erbsen und Bohnen findet. Präbiotika lassen sich also über die Nahrung, aber auch in Pulverform zu sich nehmen; erhältlich sind beispielsweise Inulin, Dextrin, Akazienfasern und Citruspektin. Die tägliche Aufnahme von Ballaststoffen ist sehr wichtig für einen gesunden Darm, da neben der Ernährung der Darmschleimhaut auch die Passage des Nahrungsbreis und somit die Stuhlentleerung erleichtert wird.



Es ist wichtig zu beachten, dass manche Menschen empfindlich auf Präbiotika reagieren und sich dadurch Verdauungsprobleme zunächst verstärken können. Wenn sich Symptome wie Blähungen oder Bauchschmerzen zeigen, sollte die Dosis der Präbiotika reduziert und im Verlauf wieder gesteigert werden.

### **Probiotika**

Probiotika sind Präparate mit nützlichen Darmbakterien, die die Vermehrung von hilfreichen Darmmikroben fördern und krankmachende Keime zurückdrängen. Im Zuge des Darmaufbaus ist meistens ein hoch dosiertes Multistamm-Präparat mit mehreren Bakterienstämmen eine sehr gute Wahl, in dem häufig eine Vielzahl an Milchsäure- und Bifidobakterien enthalten sind.

Welche Präparate schlussendlich zum Einsatz kommen, hängt vom individuellen Stuhlbefund und der Diagnose ab, die für einen Therapieerfolg oft ganz eigene Zusammenstellungen aus bakteriellen Untergruppen bedürfen.

Die Einnahmedauer sollte mindestens 3 Monate betragen und kann unter Umständen deutlich länger brauchen. Eine Darmsanierung braucht somit eine gute Portion Geduld, denn Schäden, die über Jahrzehnte entstanden sind, können nicht in wenigen Wochen ungeschehen gemacht werden.

### **Maharishi Ayurveda-Kräuterpräparate**

Die ayurvedische Darmsanierung besteht darin, einerseits die Verdauungskraft zu aktivieren und andererseits der Entstehung von neuem Ama im Verdauungstrakt vorzubeugen.

Für ersteres gibt es verschiedene pflanzliche Mischpräparate, die auch die individuellen Dosha-Beschwerden gezielt angehen, die daher eher mehr auf Blähungen oder Verstopfung bei Vata-Erhöpfung, auf Völle oder Schwere bei Kapha-Störungen oder eher mehr auf entzündliche Pitta-betonte Reaktionen des Verdauungstrakts abgestimmt sind. In die zweite Kategorie fallen Präparate, die eingelagerte Stoffwechselrückstände gezielt aus Zellen und Geweben lösen und die Verdauungskraft so aktivieren, dass neues Ama möglichst nicht entstehen kann.

### **Erhaltung**

Um die Ergebnisse der Darmsanierung langfristig aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, gesunde Ernährungsgewohnheiten beizubehalten und den Darm regelmäßig zu pflegen. Hierzu zählen folgende Basismaßnahmen:

- Erhöhung der Zufuhr von ballaststoffreichen Lebensmitteln: Ballaststoffe fördern die Verdauung und unterstützen das Wachstum von guten Bakterien im Darm
- Vermeidung von ungesunden Lebensmitteln, wie Zucker, Alkohol, Weißmehlprodukte und verarbeitete Lebensmittel
- Konstitutionsgerechte Ernährungsweise nach ayurvedischen Prinzipien
- Regelmäßige Bewegung, wie Yoga, Radfahren oder flotte Spaziergänge
- 1-2 jährliche Entlastung zum Beispiel im Rahmen von Fasten Anwendungen oder Ama-reduzierende Kuren