



Die Gesundheit beginnt im Darm

Skript & Vortrag von Susanne S. Bürkert



Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – nicht umsonst wird er oft als unser „zweites Gehirn“ bezeichnet. Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um die Darmflora in Balance zu halten und das Immunsystem zu stärken. Besonders Ballaststoffe aus Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten fördern eine gesunde Verdauung und unterstützen die nützlichen Darmbakterien.

Ein Ungleichgewicht in der Darmflora oder ein sogenannter „durchlässiger Darm“ (Leaky-Gut-Syndrom) kann zu Entzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und sogar chronischen Erkrankungen führen. Symptome wie Blähungen, Müdigkeit oder Hautprobleme können Anzeichen für eine gestörte Darmgesundheit sein. Eine Stuhluntersuchung kann wertvolle Hinweise auf die Zusammensetzung der Darmflora und mögliche Ungleichgewichte geben.

Die Naturmedizin bietet vielfältige Möglichkeiten zur Unterstützung der Darmgesundheit. Heilpflanzen wie Flohsamenschalen, Bitterstoffe oder fermentierte Lebensmittel helfen, die Darmflora zu regenerieren. Auch ätherische Öle wie Oregano oder Kümmel können eine wohltuende Wirkung auf den Verdauungstrakt haben.

Eine bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine natürliche Unterstützung des Darms tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei – denn wahre Gesundheit beginnt im Darm.

Referentin: **Susanne S. Bürkert** ist seit 2002 Heilpraktikerin, wohnt in Weingarten und hat ihre Praxis in Stutensee-Blankenloch. Sie ist die Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. und Autorin von zwei Fachbüchern. Vor Kurzem ist ihr Buch „Alte Hausmittel, neu belebt“ erschienen.

Essen & Trinken

Wasser trinken

Wasser ist lebensnotwendig, es...

- steigert den Stoffwechsel
- transportiert die Nährstoffe & Sauerstoff in die Zellen
- entgiftet
- reguliert die Körpertemperatur
- „besaftet“ die Haut
- senkt den Hunger
- steigert die Energie
- Bester Blutverdünner → senkt das Risiko von Herzinfarkt
- hilft bei der Darmfunktion, bestes Abführmittel bei Verstopfung
- stärkt die Muskeln
- erhöht die kognitive Funktion
- reduziert das Risiko von Dickdarmkrebs.
- Reduziert Stress, Depressionen und Ängste
- Verzögert den Alterungsprozess
- Reduziert das Risiko an Alzheimer, MS oder Parkinson zu erkranken
- Kann Reflux beseitigen
- Natürliches Schmerzmittel

Ohne Wasser geht nichts

- Ohne Wasser kein Stoffwechsel
- Abtransport der Endprodukte und Gewebsschlacken: Entgiftung!
- Nährstofftransport
- Baustoff
- Ordnung
- Kommunikation
- Wärmeregulation
- wichtiges Antioxidans (freie Elektronen zum Abpuffern von Freien Sauerstoffradikalen)
- hält Entzündungsmediatoren im Gleichgewicht (Histamin)
- Energielieferant (hydroelektrische Energie)
- Zellspannung

Ernährung

Schlechte Ernährung

- hohe Energiedichte
- hoher tierischer Anteil (Fleisch/ Wurst)
- fettreich
- Ballaststoff-arm
- industrielle Bearbeitung
- leere Kalorien
- Schadstoffbelastung
- Gen-Soja, Glutamate, Überwürzung

Industriell hergestellte Lebensmittel sind schlecht

- Krebserregend
- Allergien auslösend
- Darm schädigend
- Übergewicht fördernd → Stoffwechsellentgleisungen, Diabetes
- Anstieg der Stresshormone → ADHS/ADS
- industrielle Lebensmittelzusatzstoffe
 - In Deutschland werden jährlich pro Kopf z.B. 11 kg Bananen oder 16,6 kg Tomaten verspeist, jedoch 18,8 kg industrielle Lebensmittelzusatzstoffe.
 - Die Briten bringen es auf 24 kg

- USA auf 29,9 kg pro Kopf

Was tun?

- Verzicht auf industriell hergestellte Nahrungsmittel
- Pommes als Backofenkartoffeln genießen (also aus Kartoffeln selbst herstellen), Püree (selbst machen), Marmelade (selbst herstellen)
- Joghurt nur als reinen Joghurt kaufen, Obst selbst zufügen
- Auf „Leichtmacher“ wie Schnitzel-Fix, Gewürzmischungen, Fertigmehlkuchen, Schnellpudding etc. verzichten.
- Einzelgewürze, Einzelobst, Einzelgemüse Bio, pflanzenbasierte Ernährung
- Fleisch vom Erzeuger oder vom kleinen Metzger – in kleinen Mengen
- Gute Backwaren, nur beim guten Bäcker bzw. Biobäcker (lange Teigführung) kaufen
 - kein Aufbacken von Rohlingen im Supermarkt
 - selber backen mit Dinkelmehl, Weizen meiden
- Butter statt Margarine
- Keine fettreduzierten Produkte (Du Darfst)
- sehr wenig Zucker, keinen Süßstoff
- Regelmäßiger Darmaufbau /Darmsanierung

Pflanzenbasierte Ernährung

- Wer täglich bis zu 800 g Gemüse & Obst isst, kann
 - sein Herzkrankheitsrisiko um 24% reduzieren (im Vergleich zu jenen, die überhaupt kein Obst und Gemüse essen),
 - sein Schlaganfallrisiko um 33% reduzieren,
 - sein Herz-Kreislauf-Risiko um 28% reduzieren,
 - sein Krebsrisiko um 13% reduzieren
 - und sein Risiko, früher als erhofft zu sterben, um 31% reduzieren
- Derzeit wird von den offiziellen Gesellschaften für Ernährung (DGE) der tägliche Verzehr von 400 g Gemüse & Obst empfohlen.
 - Nicht einmal 1 von 3 Erwachsenen erreicht diese Menge.
- Kein Wunder sind chronische Krankheiten so weit verbreitet.

Gewicht reduzieren

Epidemie Übergewicht

- Ein Viertel der Erwachsenen ist adipös, also fettleibig.
- Risiko von Arteriosklerose, Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt steigt
- die Lebenszeit verkürzt sich nachweislich um mehr als 10 Jahre.
- Übergewicht ist die vielleicht gefährlichste globale Epidemie.
- Jährlich nimmt die Zahl der Betroffenen zu, derzeit sind es in Deutschland knapp 70% der Männer und 50% der Frauen.

Sport und Kalorien überschätzt

Was unser Körpergewicht viel stärker beeinflusst:

- Nicht die Kalorienmenge und wie viel wir Sport treiben, sind ausschlaggebend dafür, ob wir schlank oder dick sind, sondern...
- Bestimmte Nahrungsmittel sind mit Gewichtszunahme verbunden, andere mit Gewichtsverlust.
- Studien haben gezeigt, dass etwa folgende Lebensmittel besonders rasch zu Übergewicht führen:
 - Kartoffeln – egal, ob gekocht oder frittiert (wegen ihres hohen Gehalts an Stärke)

- Abhilfe: Süßkartoffeln enthalten komplexe Kohlehydrate, die satt machen, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen zu lassen, enthalten Vitamine, Antioxidantien, wirken basisch – roh, gekocht, gegart, gegrillt, als Backofenpommes....
- Weißmehlprodukte wie Backwaren, Nudel, Pasta
- Zucker, gesüßte Getränke, Getränke die mit Süßstoffen gesüßt sich vollkommen meiden
- Nahrungszusatzstoffe (E-Nummern) in hochverarbeiteten Nahrungsmitteln schädigen den Darm und machen dick.

Das macht schlank

- Wer sich mit günstigen Lebensmitteln ernährt, kann davon so viel essen, bis er satt ist – und nimmt trotzdem nicht zu. Das unterstützt das Abnehmen:
 - viel Gemüse
 - etwas Obst
 - Nüsse
 - Hülsenfrüchte
 - Joghurt, Kefir
 - Resistente Stärke (am Vortag gekochte Nudeln, Kartoffeln, Reis, über Nacht im Kühlschrank, am nächsten Tag aufgewärmt → enthalten gute Ballaststoffe)
- Ballaststoffe
 - Pflanzenfasern machen schlank.
 - Mit unverdaulichen Ballaststoffen scheidet der Körper Kalorien ungenutzt aus.
 - In einer Studie durften 2 Gruppen von Abnehmwilligen die gleiche Kost essen mit der gleichen täglichen Kalorienmenge.
 - Bei der einen Gruppe waren alle Getreideprodukte aus Vollkorn, bei der anderen geschält und verarbeitet.
 - Die Vollkorngruppe verbrannte damit rund 100 Kalorien mehr pro Tag – eine Menge, die in einem Jahr bereits zu 3 Kilogramm Gewichtsverlust führen kann.

Sich umprogrammieren

- Mit der richtigen Ernährung verändert sich der Appetit.
- Die Lust auf gesunde Kost nimmt zu: auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, zuckerarmes Obst, Vollkornprodukte und eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel und Joghurt.
- Eine 6-monatige Studie zeigte:
 - Hier ernährte sich die Hälfte der Probanden mit ballaststoff- und proteinreichen Lebensmitteln
 - Die Kontrollgruppe dagegen aß normal.
- Gehirnschans → verschiedene Lebensmittel wurden gezeigt.
- Das Belohnungszentrum im Gehirn der Probanden hat immer stärker auf die gesunden Lebensmittel reagiert.
- Der Appetit auf Vollkorn und Obst stieg an, Fast Food reizte kaum noch.
- Nach Ende der Studie hatten die Probanden durchschnittlich 8 Kilo verloren, die Kontrollgruppe knapp eines zugenommen.

Durchfall

- Allgemein gilt: Bei sehr starkem Durchfall sollte für 24 Stunden auf Nahrung verzichtet werden. Dabei aber sehr viel zu trinken, vor allem heiße Getränke, wie z.B. ungesüßten Schwarz- und Kamillentee.
- Haferschleim oder Reisbrei (von unpoliertem Reis) sowie Zwieback mit ungesüßtem Kamillentee.
- 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Heidelbeeren oder Brombeeren leicht zerkauen. Wenn nötig mehrfach wiederholen. Auch als Tee geeignet.

- Bei Brechdurchfall hilft stündlich 2 Esslöffel von einem Brei aus geröstetem Roggenmehl und Wasser zu essen und Fencheltee zu trinken.
- Bei Kindern hilft oft schon etwas rohes Apfelmus: Einen Apfel schälen und reiben.
- Zu gleichen Teilen Eichenrinde und Blutwurz mischen, längere Zeit in mit Wasser verdünntem Wein kochen und trinken. Hilft fast immer!
- Bananen (Vorsicht: zu viele können zu Blähungen führen) oder Kartoffelbrei ohne Milch essen.
- 3 Teile Erdbeerblätter, 2 Teile Waldmeisterkraut und 1 Teil zerquetschter Fenchelsamen mischen und öfters zwei Teelöffel davon mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und trinken.
- Täglich 2 bis 3 Tassen Bohnenkraut-Tee trinken. Zwei Teelöffel Bohnenkraut mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und trinken. Sollte nicht Kindern gegeben werden.
- Schwarzen Tee mit einer kleinen Prise Salz trinken. Dazu Zwieback, Bitterschokolade oder etwas Kakaopulver essen.
- Blutwurz stoppt Durchfall: 1 TL Blutwurztée in 1/4 l Wasser 15 Minuten köcheln, abseihen, trinken. Später noch etwas Zwieback, geröstetes Brot oder Kartoffelbrei essen.
- Mehrmals täglich eine Tasse Brombeertee trinken. Dazu ein bis zwei Teelöffel der Blätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen und trinken.
- 1 bis 2 Teelöffel Eichenrinde mit ¼ l Wasser aufkochen, ziehen lassen, abseihen und trinken. 2-3 Tassen täglich.
- Einlaufe machen: „*Wenn der Mund nicht mehr trinken kann, dann muss der Popo das tun.*“
 - Abgekochtes Wasser mit einer Prise Salz
 - Meistens wird das Wasser komplett resorbiert und es kommt fast nichts mehr raus.
 - Wirkt wie eine Infusion!

Karottensuppe

Karotten enthalten viel Pektin - ein Quellmittel, das im Darm die Giftstoffe mancher Durchfall-Bakterien binden kann.

Aus den Karotten kochen Sie am besten eine Suppe. Sie ist leichter verdaulich und belastet den Darm nicht zusätzlich. Dazu schneiden Sie 500 Gramm Karotten in Würfel und kochen das Ganze in einem Liter Wasser weich. Mit dem Kochwasser pürieren, auf einen Liter auffüllen und mit Salz (etwa ein halber Teelöffel) abschmecken. Das ist die sogenannte „Moro'sche Möhrensuppe“.

Elektrolyte

Gerade bei Durchfall und Erbrechen ist es aber wichtig, den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Denn durch die Symptome verliert der Körper Wasser. Hat der Körper zu wenig Flüssigkeit, dickt das Blut ein. Dadurch können Organe nicht mehr optimal versorgt werden. Im Extremfall kann es passieren, dass lebenswichtige Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen beliefert werden können. Zudem verschiebt sich der Elektrolyt-Haushalt. Das kann sogar zu Hirnschwellungen mit Krampfanfällen, zu einem Kreislaufschock und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Elektrolyt-Orangen-Tee

- 250 ml dünnen schwarzen Tee – 1 Teebeutel 1 Min. ziehen lassen
- 50 ml Orangensaft (möglichst frisch gepresst oder naturrein)
- 1 Prise (2 g) Salz
- 1 Teelöffel Traubenzucker
- pro kg Körpergewicht 100-150 ml davon trinken – ein Kind von 20 kg sollte täglich 2-3 Liter davon trinken.

Elektrolyt-Tee

- Wasser/ Tee (Kamille, Pfefferminz, Fenchel) mit Traubenzucker und Salz
- 1 Liter Flüssigkeit mit
- 7 Teelöffeln Traubenzucker und
- 1 TL Salz

Tee gegen Durchfall

- Tormentillawurzel (Blutwurz) 1 Teil
- Heidelbeerblätter und -wurzeln 3 Teile
- Eichenrinde 3 Teile
- Kamillenblüten 3 Teile

DS: 3 x 1 große Tasse schluckweise trinken

Verstopfung

- Ballaststoff-reiche Ernährung
- Leinsamen, Flohsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen – mit Wasser zuvor aufquellen lassen
- Viel Wasser trinken: morgens nach dem Aufstehen warmes, abgekochtes Wasser
- Bewegung, Bauchmassage, Bauchbewegungen
- viel Magnesium > 600 mg

Blähungen

Wunderwaffe Kümmel

Er gilt als eines der besten pflanzlichen Mittel gegen Blähungen. Verwendet werden die Kümmelfrüchte oder das aus den reifen Früchten gewonnene ätherische Öl.

Tee-Tipp: Für einen Tee 1 bis 2 Teelöffel Kümmelfrüchte frisch zerstoßen, mit 150 Milliliter heißem Wasser übergießen und zehn bis 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Mal täglich 1 Tasse zu den Mahlzeiten trinken. Alternativ können Sie 1 bis 2 Tropfen Kümmelöl auf Zucker einnehmen.

Die (Tee)-Mischung macht's

Je 50 Gramm Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen zerdrücken. 1 Teelöffel dieser Mischung mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.

Entkrampfende Teemischung

- Je 50 Gramm **Anis-, Fenchel-** und **Kümmelsamen**.
- 1 Teelöffel dieser Mischung in einem Mörser zerdrücken mit 150-250 Millilitern kochendem Wasser übergießen
- 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen (zugedeckt, sonst verfliegen die wertvollen ätherischen Öle!)
- Mehrmals täglich 1 Tasse trinken bzw. genießen

4-Winde-Tee

- Kümmel
 - Fenchel
 - Pfefferminze
 - Kamille
- } zu gleichen Teilen

Mikronährstoffe für einen gesunden Darm & Leaky Gut

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit, und eine intakte Darmbarriere schützt uns vor Schadstoffen, Krankheitserregern und Entzündungen. Ein Leaky Gut (durchlässiger Darm) entsteht, wenn die Darmwand geschädigt ist, wodurch unerwünschte Stoffe in den Blutkreislauf gelangen können. Das kann zu chronischen Entzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen führen.

Bestimmte Mikronährstoffe spielen eine entscheidende Rolle bei der Regeneration der Darmschleimhaut und der Prävention von Leaky Gut:

- **Zink – Der Schutzschild der Darmschleimhaut**
 - Wirkung:
 - Fördert die Zellregeneration der Darmschleimhaut
 - Unterstützt die Dichtheit der Tight Junctions (Verbindungen zwischen den Darmzellen)
 - Wirkt entzündungshemmend und stärkt die Immunfunktion
 - Lebensmittel: Kürbiskerne, Linsen, Nüsse, Fleisch, Austern
 - Dosierung: 10–30 mg pro Tag (je nach Bedarf)
- **L-Glutamin (Eiweißbaustein, Aminosäure) – Die Nahrung für die Darmschleimhaut**
 - Wirkung:
 - Hauptbrennstoff für die Zellen der Darmwand (Enterozyten)
 - Fördert die Regeneration der Darmschleimhaut und hilft, Löcher in der Darmwand zu schließen, wichtig für die Muskulatur und zur Bildung von Antikörpern bei Infekten
 - Unterstützt die Darmbarriere und reduziert Entzündungen
 - Lebensmittel: Huhn, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Kohl, Spinat
 - Dosierung: 5–10 g täglich (bei akuten Beschwerden bis zu 20 g)
- **Ballaststoffe (Präbiotika) – Futter für die Darmflora**
 - Wirkung:
 - Fördern das Wachstum guter Darmbakterien (präbiotische Wirkung)
 - Unterstützen eine gesunde Darmbewegung (Peristaltik)
 - Reduzieren Entzündungen und stärken die Darmschleimhaut
 - Lösliche Ballaststoffe: Leinsamen, Flohsamenschalen, Haferflocken, Äpfel
 - Unlösliche Ballaststoffe: Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte
 - Dosierung: Mindestens 30 g pro Tag
- **Vitamin B5 (Pantothensäure, „Bepanthen für den Darm“) – Der Heiler für die Darmschleimhaut**
 - Wirkung:
 - Fördert die Zellregeneration der Darmschleimhaut
 - Unterstützt die Wundheilung bei Schäden in der Darmwand
 - Reguliert die Stressantwort (wichtig, da Stress ein Leaky Gut begünstigt)
 - Lebensmittel: Eier, Pilze, Avocados, Brokkoli, Süßkartoffeln
 - Dosierung: 5–10 mg pro Tag

Zusätzliche Tipps zur Leaky-Gut-Prävention, (Leaky Gut = durchlässiger Darm)

- Entzündungsfördernde Lebensmittel meiden (Zucker, Gluten, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel)
- Gesunde Fette konsumieren (Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Fischöl, Leinsamen, Walnüssen)
- Probiotische Lebensmittel essen (fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir, Kimchi)
- Stress reduzieren (Meditation, Atemübungen, Bewegung)

Diese Nährstoffe sind eine gute Basis für eine gesunde Darmbarriere.

Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis, Hauptstraße 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

Susanne.Buerkert@t-online.de , www.naturheilpraxis-buerkert.de