

Einleitung

Wenn sich der Bauch bemerkbar macht

Anna leidet unter Blähungen. Seit Jahren plagt sie ein komisches „Bauchgefühl“, besonders nach dem Essen. Je länger der Tag dauert, desto schlimmer wird es. Es ist nicht wirklich ein Schmerz, sondern oft nur ein Grummeln. Der Bauch wird im Laufe des Tages immer größer und letztendlich kann sie nur Erleichterung finden, indem Winde abgehen. Diese Blähungen sind nicht besonders gesellschaftstauglich. Es führt sogar dazu, dass sie vorher überlegt, ob und was sie in Gegenwart anderer Menschen essen kann, ohne in die missliche Lage zu kommen, dass sie ihrer inneren Bauchspannung Luft machen muss.

Dabei ernährt sich Anna ihrer Meinung nach gesund. Seit ihrem 28. Lebensjahr verzichtet sie weitgehend auf Fleisch. Sie isst viel Gemüse und Obst, kauft großteils



Bioprodukte und kocht in der Regel selbst. Seit der Geburt ihrer Tochter achtet sie noch mehr auf gesunde Ernährung und weiß beim besten Willen nicht, was sie noch tun könnte. Ihr einziges Laster ist hin und wieder ein Stück Schokolade, wenn sie nach wenig Schlaf und unter der Mehrfachbelastung als berufstätige Mutter eine genussreiche Auszeit sucht.

Im Rahmen einer Gesundenuntersuchung bei ihrem Hausarzt spricht sie ihr „kleines“ Problem an. Der Hausarzt meint, es sei natürlich, dass bei der Verdauung Gase entstehen und Winde abgehen. Aber sie könnte zum Ausschluss einer Nahrungsmittelunverträglichkeit einen Atemtest auf Laktose und Fruktose machen.

Gesagt, getan. Eine Laktoseunverträglichkeit kann ausgeschlossen werden. Aber für Anna zeigt sich nach der Untersuchung im Labor ein uneindeutiges Ergebnis. Nach dem Trinken des süßen Getränks zur Testung kommt es abermals zu Bauchgrummeln und Blähungen. Anfangs denkt sie: „Endlich habe ich das Übel gefunden!“ Aber zu ihrem Erstaunen ist das Testergebnis negativ. Annas Hausarzt erklärt ihr, dass sie wohl zu den 10 % Non-Respondern zählt. Das sind Menschen, die aufgrund ihrer Darmbesiedelung nach Einnahme des Fruchtzuckers keinen Wasserstoff abatmen, weswegen das Ergebnis negativ ausfällt, obwohl der Überschuss im Darm nicht aufgenommen werden kann und so zu Beschwerden führt. Der Hausarzt empfiehlt, unabhängig von diesem Ergebnis vorsichtshalber auf Obst und Früchte zu verzichten. Das macht sie seither, findet aber dennoch keine durchschlagende Erleichterung. Für Anna beginnt hier eine lange Reise, die von Selbstversuchen, diversen Diäten und Verunsicherung durch mediale Berichte gekennzeichnet ist.

**”Blähungen
sind ein Hinweis
auf eine
Störung der
Darmfunktion.“**

Blähungen sind keine Krankheit. Medizinisch werden sie eher als „Befindlichkeitsstörung“ angesehen. Zur Behandlung können entblähende pflanzliche Tropfen oder Tabletten zur Entspannung der Darmmuskulatur eingenommen werden. Aber das ist eine reine Symptombekämpfung und keine langfristige Lösung.

Wenn wir berücksichtigen, dass Blähungen ein Körpersignal sind und einfach nur aufzeigen, dass etwas nicht stimmt, sollte besser nach der Ursache geforscht werden.

Im Rahmen einer Stuhlanalyse zeigt sich, dass Annas Beschwerden von einer Darmfehlbesiedlung verursacht werden. Bis Patient:innen zu dieser Diagnose kommen, vergehen meiner medizinischen Praxiserfahrung nach durchschnittlich ein bis zehn Jahre! Das ist der Tatsache geschuldet, dass entsprechende Analysen des Stuhls selten veranlasst und deshalb im Labor nicht standardmäßig angeboten werden.

Mit einer Magen-Darm-Spiegelung werden die dortigen Oberflächen- und Schleimhautverhältnisse beurteilt. Geschwülste, Tumoren, Ausstülpungen, Engstellen und Entzündungen können auffindig und histologisch bewertet werden, die Stuhlzusammensetzung und Darmbesiedlung aber nicht.

Um hingegen die Besiedlung des Darmes zu analysieren, muss der Stuhl untersucht werden. Im Stuhl zeigt sich die mikrobielle Zusammensetzung von verschiedensten Bakterien, aber auch Viren, Pilzen und Parasiten. Die Beschaffenheit ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Anhand der Darmflora lassen sich Beschwerdebilder feststellen. Beispielsweise kann ermittelt werden, ob durch den Mangel an Bakterien bestimmte Nahrungsbestandteile nicht ausreichend verdaut und somit Nahrungsrückstände entstehen können.

Darmmikroben sind Lebewesen und benötigen Nahrung. Je nachdem, wie wir uns ernähren, füttern wir unsere Mikroben. Abhängig vom Nahrungsangebot fördern wir das Wachstum von guten oder bösen Bakterien, Pilzen oder Parasiten. Das führt sogar so weit, dass beim Vorherrschen von Pilzen diese in der Lage sind, nach Zucker (ihrer bevorzugten Nahrungsquelle) zu verlangen. Das ist im Übrigen einer der Gründe für Heißhunger auf Süßigkeiten.

Über die Nahrung kann also ein erheblicher Einfluss auf die Darmflora genommen werden. Doch welche Ernährung bzw. medizinischen Maßnahmen befreien nun Anna von ihren Beschwerden?

Anna hatte letztlich großen Erfolg mit der hier im Buch beschriebenen Darmgesundheitskur. Dabei musste sie nicht hungern, sondern konnte mit genussreichen Mahlzeiten jegliche Reizung des Verdauungstrakts erfolgreich reduzieren. Eine sanfte Stuhlregulation unterstützt während des Programms den Prozess. So eine Auszeit für den Darm ist der ideale Startschuss für umfassendes Wohlbefinden. Blähungen verschwinden innerhalb von wenigen Tagen, entzündliche Reaktionen und Schmerzen gehen zurück. Der Bauchumfang nimmt ab und überschüssige Kilo gehen verloren.



In der Zeit der Entlastung fühlt sich der Darm richtig wohl und danach beginnt Anna ganz langsam wieder so zu essen, wie sie es gewohnt ist. Tag für Tag werden bestimmte Lebensmittel wieder in den Speiseplan aufgenommen. Zuerst Eier, dann Fisch oder Fleisch und erst später dürfen Lebensmittel ausprobiert werden, die häufig Probleme bereiten. Kaffee, Alkohol und Zucker bilden das Schlusslicht.

Nach dem Fasten zeigt sich deutlich, welche Lebensmittel Beschwerden verursachen. Diese Selbsterkenntnis ist so wertvoll, weil am eigenen Leib erlebt wird, welchen Einfluss die Nahrung auf das Wohlbefinden hat.

Anna weiß mittlerweile, dass es Zucker (deshalb auch der Fruchtzucker) und Histamine sind, die Beschwerden

verursachen. Das zugrundeliegende Problem, nämlich eine Pilzbelastung im Darm, lässt sich nach der Entlastung viel besser behandeln und Anna hat nun eine Erkenntnis für ihr Leben gewonnen. Das ist wertvoll, denn Beschwerdebilder, die lange bestehen, können wiederkommen. Anna weiß nun genau, was zu tun ist, falls die Blähungen wieder auftreten sollten.

”Der Prozess des Fastens ist heilsam,
die Phase danach sehr lehrreich.“