

Folgende Maßnahmen sind bei Darmerkrankungen sinnvoll:

Chronische Magen-Darm-Beschwerden

- **Toxine und Histamin binden und abbauen**
 - Mikronisierter Diatomit: Mikronisierung vergrößert Oberfläche und verbessert Bindungseigenschaften, bleibt im Darm und bindet dort Histamin, histaminbildende Bakterien und Toxine (z. B. Ammoniak).
 - Calciumreiche Meeresalge: Meeresalge bindet Histamin und Toxine, Calcium blockiert Freisetzung und fördert Abbau von Histamin
 - Vitamine und Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer und Vitamin B₆ regulieren den Histaminabbau
- **Entzündungen & Ödeme lindern, Mastzellen stabilisieren**
 - Quercetin: wirkt antientzündlich, hemmt Histamin-Freisetzung aus Mastzellen, stabilisiert Mastzell-Membranen
 - Weihrauch: wirkt antientzündlich, stabilisiert Mastzellen, verhindert Histamin-bedingte Ödembildung; bei der Behandlung von Morbus Crohn in der akuten Phase hilft ein Weihrauchextrakt genauso gut wie ein Medikament
 - Lecithin: stärkt die Darmschleimhaut und schützt so den Darm vor Entzündungen
- **Darmschleimhaut regenerieren**
 - Leinöl: Omega-3-Fettsäuren wirken antientzündlich und sorgen für stabile und flexible Epithelzellen
 - Pflanzliches Protein: zur Energiegewinnung und Regeneration der Zellen (auf gute Bioverfügbarkeit achten)
 - Aminosäuren: Lysin lindert Entzündung von Schleimhäuten, Glutamin versorgt die Darmschleimhaut mit Energie
 - L-Glutamin, N-Acetyl-Cystein, L-Carnitin, Taurin, Curcumin: antientzündliche und antioxidative Wirkung, für die Bildung und Funktion von Glutathion und Glutathion-Peroxidase
 - Vitamine und Mineralstoffe: Zink, Selen, B-Vitamine, Vitamin D & A – zur Unterstützung des Zellstoffwechsels, Vitamin A fördert Wachstum und Entwicklung von Schleimhautzellen
- **Darmflora normalisieren**
 - Probiotische Bakterien, die kein Histamin produzieren
 - Bei SIBO (bakterielle Fehlbesiedelung im Dünndarm): Mikronisierter Diatomit mit Hauptmahlzeiten
- **Verdauung normalisieren – mit rechtsdrehender Milchsäure & Pflanzenextrakten**
 - Rechtsdrehende Milchsäure: Dickdarmmilieu leicht ansäuern, um das Wachstum positiver Darmbakterien zu fördern
 - Ingwer: verbessert Übelkeit und Erbrechen (Übelkeit wird v. a. über Histamin vermittelt)
 - Quercetin: wirkt stark antioxidativ und magenschützend (Magengeschwüre, Helicobacter pylori)
 - Kurkuma: wirkt antientzündlich, antioxidativ; Leitlinien zur Therapie von Colitis ulcerosa empfehlen komplementären Einsatz von Curcumin zur Aufrechterhaltung der Ruhephase
 - Ggf. Verdauungsenzyme einnehmen (z. B. Nortase)

Chronische Verstopfung (Obstipation)

- **Ballaststoffreiche Ernährung + ausreichend Trinken**
 - Mindestens 2 Liter täglich trinken, z. B. Wasser, ungesüßten Kräutertee, Kaffee mit Ballaststoffen und milchsäure-reiche Getränke zur Reinigung und Regeneration des Darms
 - Wasserbindungseigenschaften der Ballaststoffe verhindern zu starken Flüssigkeitsentzug aus dem Nahrungsbrei
 - Voluminöser Nahrungsbrei regt die Darmtätigkeit an
 - Fermentation der Ballaststoffe durch Dickdarmbakterien fördert ein gesundes Darmmilieu
 - Basenpulver mit viel Kalium und Magnesium – verbessern die Darmtätigkeit (hochdosiertes Magnesium wirkt abführend!)
- **Regelmäßige körperliche Bewegung**
 - Täglich mindestens eine halbe Stunde
 - Fördert die Durchblutung des Darms und die Verdauungstätigkeit
 - Fördert die Entsäuerung und hilft beim Stressabbau

Top-Empfehlungen bei Obstipation zur Normalisierung der Darmtätigkeit:

- Kaffee mit löslichen Ballaststoffen aus der Akazienfaser und mit basischen Mineralstoffen
- Lösliche Ballaststoffe aus Flohsamenschalen
 - Mit Magnesiumsulfat („Bittersalz“)
 - Vor dem Abendessen oder Schlafengehen mit viel Wasser trinken

Darmbeschwerden

Prävention und komplementäre Therapie

Darmbeschwerden sind komplex. Schon die Ursachen sind vielfältig und greifen ineinander. Unspezifische Darmbeschwerden (heute als „Reizdarmsyndrom“ in aller Munde) werden in der Regel als psychisch bedingt gedeutet. Das ist zum Teil auch richtig, denn das **Nervensystem und Stress** haben einen zentralen Einfluss auf die Verdauung: angefangen mit dem **Essverhalten** (häufig, hastig, schlecht gekaut, ungesund) über eine **gestörte Darmperistaltik** bis hin zu einem **Mangel an Verdauungsenzymen**. Dies löst zahlreiche Beschwerden aus, wie Durchfall und Verstopfung, Verdauungsschwäche sowie auf Dauer Darmdysbiose, SIBO (bakterielle Dünndarmfehlbesiedelung) und Leaky Gut („löchriger Darm“). Daneben spielen **Ernährung, Umweltfaktoren und Genetik** eine ebenso große Rolle. Häufen sich die ursächlichen Faktoren, so entwickelt sich nach und nach eine unterschwellige Entzündung („*silent inflammation*“).

Aus dem **gereizten Darm**, häufig verursacht durch eine erworbene **Histaminintoleranz (HIT)**, kann sich ein **Leaky-Gut-Syndrom** („löchriger Darm“ mit Fibromyalgie und Autoimmunerkrankungen) oder mit der Zeit sogar eine **chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED)** entwickeln. CEDs werden auch direkt durch eine **Darmdysbiose** (z. B. durch bestimmte pathogene Bakterien wie Clostridien im Fleisch) ausgelöst, wenn eine genetische Prädisposition vorliegt.

Vergleichsweise einfach in Diagnostik und Behandlung – jedoch ebenso unangenehm – ist die **chronische Verstopfung (Obstipation)**, die meist im Alter auftritt. Da die häufigsten Auslöser bekannt und gut greifbar sind (zu wenig Ballaststoffe, Flüssigkeit und Bewegung), lässt diese sich relativ leicht in den Griff bekommen.

• Darmdysbiose

- Definition: Ungleichgewicht der Darmflora
- Ansiedelung und übermäßiges Wachstum pathogener Bakterien und Pilze im Darm
- Häufige Symptome: Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Verstopfung, chronische Infekte, chronische Hauterkrankungen, chronische Müdigkeit, Lebensmittelunverträglichkeiten, häufige Virusinfekte

• „Reizdarmsyndrom“

- Definition: „Darmbeschwerden ohne körperliche Ursache“ → Pseudodiagnose; Beschwerden werden meist als psychisch bedingt angesehen
- Diagnose anhand typischer Symptome nach Ausschluss anderer Krankheitsbilder (u. a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Magen-Darm-Infekte, Magengeschwüre, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Tumoren)
- Häufige Symptome: häufige Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen (decken sich mit den HIT-Symptomen)
- Studie: Behandlung des Reizdarmsyndroms durch Histaminrezeptor-Antagonisten vielversprechend (Fabisiak *et al.*, 2017)

• Leaky-Gut-Syndrom

- Definition: Darmzell-Zwischenräume („tight junctions“) werden durchlässig („Syndrom des durchlässigen Darms“)
- Unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile, Bakterien, Pilze und Toxine (v. a. LPS) gelangen in den Blutkreislauf → Immunreaktion mit verstärkter Bildung von (Auto-)Antikörpern und Entzündungsstoffen
- Häufige Symptome & Folgen: unregelmäßiger Stuhlgang, häufiger Durchfall, gelegentlich Blut im Stuhl, Blähungen, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Allergien, Autoimmunerkrankungen (auch Hashimoto)

• Histaminintoleranz (HIT)

- Definition: Ungleichgewicht zwischen Histaminaufnahme/-ausschüttung und -abbau durch
 - Lebensmittel mit hohem Histamingehalt (z. B. fermentierte, eingelegte, geräucherte oder gereifte Lebensmittel wie Käse, Rotwein, Sauerkraut, verarbeitetes Fleisch)
 - Histamin-Liberatoren, die vermehrt körpereigenes Histamin freisetzen (z. B. Alkohol, Tomaten, Medikamente, Darmbakterien)
 - Mangel an Histamin-abbauenden Enzymen (Diaminoxidase, Histamin-N-Methyltransferase)
- Histaminintoleranz ist keine Allergie, ähnelt ihr aber stark (Histamin wird auch bei allen Allergien freigesetzt)
- Häufige Symptome: Puls-/Blutdruckanstieg, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Nesselsucht, Juckreiz, Nasenlaufen, Schleimbildung



• Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

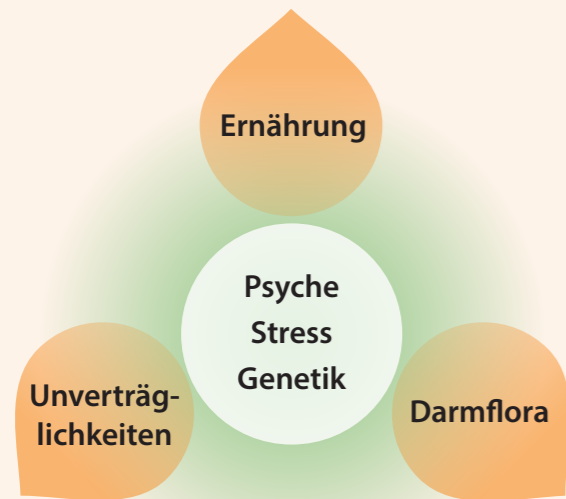
- Definition: Wiederkehrende (rezidivierende) oder kontinuierliche entzündliche Erkrankungen des Darms (v.a. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
- Gehäuftes Erstauftreten zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr
- Häufige Symptome: häufig jahrelange Bauchschmerzen und Durchfälle, Gewichtsverlust, starke Abgeschlagenheit

• Chronische Verstopfung (Obstipation)

- Definition: Stuhlgang bleibt über mehr als 3 Monate regelmäßig mindestens 4 Tage aus
- Normaler Stuhlgang: mindestens einmal am Tag (im Darm entstehen Gifte, die ausgeschieden werden müssen)
- Häufige Symptome: harte Stuhlkonsistenz, starkes Pressen erforderlich, Gefühl der unvollständigen Darmentleerung

Häufige Probleme

- **Zu häufiges, hastiges Essen**
- **Westliche Ernährungsweise**
 - Tierische Lebensmittel mit viel Fett und Protein (Fleischwaren, Antibiotika-Belastung!)
 - Raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl)
 - Ballaststoffarm
 - Salzreich
 - Convenience-Produkte (Konservierungsstoffe, Salz)



- **Häufiger Verzehr von Auslösern von Lebensmittelallergien/ -unverträglichkeiten, z. B.**

- Fruktose
- Gluten
- Laktose
- **Histamin**

- **Häufige Antibiotika-einnahme**

- aus Fleisch und Medikamenten

- **Belastung mit Toxinen**

- z. B. mit dem omnipräsenten Glyphosat
- Belastete Lebensmittel wirken antimikrobiell auf die Darmflora.

- Ballaststoffarme Ernährung
- Wenig Gemüse, Pilze & Kräuter
- Geringe Flüssigkeitszufuhr
- Wenig Bewegung
- Psyche

Ursachen

Symptome und Folgeerkrankungen

mögliche (Spät-)Folgen

Maßnahmen (s. auch Rückseite)

Chronische Magen-Darm-Beschwerden

Einseitiges Ernährungs- & Essverhalten

Fäulnisflora im Darm
(Ammoniak, Histamin, Toxine)

Adipositas, Fettleber, Typ-2-Diabetes

Stress

Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO)

Fibromyalgie

Veränderte Darmperistaltik

Leaky-Gut-Syndrom

Autoimmunerkrankungen
(z. B. Hashimoto, MS, Arthritis, Rheuma)

Darmdysbiose

Silent Inflammation

Bauchschmerzen

Erschöpfung

Mangel an Verdauungsenzymen (exokrine Pankreasinsuffizienz)

starke Blähungen

Depressionen, Ängste

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Krebs

Verstopfung

Autismus

Histamin-Intoleranz

Durchfall

Blutchwankungen, Schwindel

Chronic-Fatigue-Syndrom

Unverträglichkeiten
(Fruktose, Gluten, Laktose etc.)

Sodbrennen

**Schneller Puls
Erhöhter Blutdruck**

Demenz, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme

Allergien
(Milch etc.)

Asthma

Pseudoallergien (z. B. Urtikaria)

- Darm entlasten durch verträgliche Schonkost (Unverträgliches meiden)

- Toxine und Histamin binden und abbauen

- Entzündungen und Ödeme lindern

- Mastzellen stabilisieren

- Darmschleimhaut regenerieren

- Darmflora normalisieren

- Verdauung normalisieren

- Dauerhafte Darmpflege durch vollwertige pflanzliche Ernährung (bereits eine einzige Mahlzeit kann die Darmflora stark verändern!)

Chronische Verstopfung (Obstipation)

Ballaststoffarme Ernährung

Appetitlosigkeit

Blähungen

Hämorrhoiden

Zu wenig Flüssigkeit

Bauchschmerzen

Divertikulitis

Wenig Bewegung

Harte Stuhlkonsistenz

Schmerzhafter Stuhlgang

Leaky-Gut-Syndrom

Darmkrebs

- Ballaststoffreiche Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel

- Ausreichend Trinken (mind. 2 Liter täglich)

- Bewegung in den Alltag einbauen (mind. 30 Minuten täglich)

Wenn mit diesen Maßnahmen keine Besserung eintritt, können ggf. Abführmittel erforderlich sein.