

Auszug aus:

Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung – das Praxisbuch zur Körperreinigung

Prof. a.D. Dr. Otfried D. Weise, DE-München

ISBN 3-442-14188-5

Der Darm, unser wichtigstes Ausscheidungsorgan

Da der Darm unser wichtigstes Ausscheidungsorgan ist, soll der Darmhygiene besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Man unterscheidet zwei Arten der Verstopfung, auch Konstipation, Obstipation oder Darmträgheit genannt. Einmal sind die ausgeschiedenen Exkremente übermässig zusammen gepresst und ein anderes Mal haftet alter, verhärteter Kot dauerhaft an den Darmwänden und wird nicht mehr bewegt. Das bedeutet, man kann verstopft sein und trotzdem gleichzeitig Durchfall haben, nämlich im zweiten Fall. Was aber ganz besonders wichtig ist – und dies kann nicht genug betont werden – es genügt nicht, nur alle zwei bis drei Tage Stuhlgang zu haben. Wir sollten täglich mindest einmal Stuhlgang haben, besser zweimal und zwar am besten gleich früh morgens und ein zweites Mal als Reflex auf das Mittagessen. Da so viele Menschen verstopft sind, bezeichnen Ärzte es heutzutage schon als normal, wenn man ein bis zwei Mal in der Woche Stuhlgang hat. Das ist aber auf gar keinen Fall ausreichend und führt langfristig zu erheblichen inneren Vergiftungen.

Der Zeitraum, welcher die Nahrung von der Aufnahme durch den Mund bis zur Ausscheidung durch den After benötigt, bezeichnet man als Darmpassagezeit. Je kürzer die Passagezeit ist, umso weniger ist die Gefahr, dass Fäulnis auftritt. Die normale Passagezeit beträgt beim gesunden Menschen 24 bis 48 Stunden, das heisst, spätestens 48 Stunden, nachdem Sie etwas gegessen haben, geben Sie die Überreste wieder von sich. Beim modernen Zivilisationsmenschen beträgt die Passagezeit jedoch im Mittel zwischen 65 und 100 Stunden. Die Zeit vom Mund bis zum Ende des Dünndarms beträgt im Durchschnitt ca. acht Stunden. Das ist also die Zeit, in der die aufgenommene Nahrung im Magen und oberen Abschnitt des Dünndarmes zerlegt wird, und in der schliesslich aus dem Speisebrei alles ausgefiltert wird, was der Körper verwenden kann. Für den Rest der Zeit liegt die Nahrung dann im Dickdarm und wird eingedickt. Ausserdem nimmt der Kot durch Bakterienwachstum an Volumen zu. Etwa ein Drittel des gesunden Stuhls besteht aus Bakterien. Der Kot aus dem Dünndarm sollte wässrig und dünnflüssig sein. Man spricht von nicht schleimigem Stuhl (nicht mukoider¹ Stuhl nach Dr. Gray).

Der Kot kann aber auch schleimig sein. Er wird dann durch die Peristaltik, also die Bewegung des Dickdarms, langsamer befördert und deshalb stärker entwässert und komprimiert. Wir erhalten dann einen schleimigen festen Stuhl, der zur Verstopfung führen kann. Dabei wird der schleimige Kot zähflüssig und klebrig und bleibt an den Darmwänden hängen. Viele solche Schleim- und Kotschichten übereinander ergeben im Laufe von Monaten und Jahren eine zähe, gummiartige schwarze Substanz, welche die Darmzotten und die Darmwände auskleidet. Damit wird verhindert, dass im Dünndarm Nährstoffe aufgenommen, andererseits im Dickdarm Giftstoffe aus dem Körper an den Darm abgegeben werden können. Häufig sind diese Überzüge in Dünn- und Dickdarm durchgängig vorhanden. Alter, stagnierender Kot kann sich auch in den Ausstülpungen der Dickdarmwand ansammeln, in Taschen, sodass hier Stuhlmaterial über Monate bis Jahre unbeweglich im Darm liegen bleibt und nicht unerheblich zur Gewichtszunahme der/des Betroffenen beiträgt.

Nicht schleimiger, das heisst nicht klebriger Stuhl geht rasch durch den Darm und der Mensch hat zwei- bis dreimal täglich Stuhlgang. Die Entleerung ist rasch und mühelos, der Stuhl ist wohlgeformt, man benötigt kaum Toilettenpapier, er zerfällt im Wasser leicht. Schleimiger, klebriger Stuhl führt zu maximal einer Entleerung täglich, häufig zu selteneren Entleerungen. Er besteht aus zusammen gepressten Klumpen, Knoten oder Knollen. Die Entleerung erfolgt langsam und unter starkem Pressen. Die meisten Menschen haben ständig einen mehr oder weniger verschleimten, klebrigen Stuhl. Abführmittel sind hier keine Lösung, denn sie reizen den Darm und schwächen ihn auf Dauer, Sie verstärken durch die Reizung die Peristaltik (Kontraktionswellen im Verdauungstrakt). Es wird aber nur das im Darm frei bewegliche Material ausgeschieden, kaum etwas, das sich schon länger darin aufhält. Nach Ausscheidung des Abführmittels ist der Darm so träge wie zuvor. Ausserdem führt das Mittel zur Gewöhnung und damit zur Abhängigkeit. Viel sinnvoller ist es, den alten Kot zu lockern und abzuführen und anschliessend die Ernährung so einzurichten, dass die Speisen weniger zu

schleimigen, sprich klebrigen Stühlen führen. Um alte Kotreste aus dem Darm herauszubekommen, können verschiedene Methoden der Darmreinigung angewendet werden.

Im Gegensatz zur Verstopfung steht der Durchfall. Er kann vorübergehend in Form einer bakteriellen Infektion auftreten, wenn wir beispielsweise in südliche Länder reisen und Dinge essen, die mit unserer Darmflora² nicht harmonieren. Viele Menschen leiden jedoch unter chronischem Durchfall, der zu drei bis vier raschen Entleerungen täglich führt. Die Ursache dafür ist eine chronische Reizung der Colonwände, also der Dickdarmwände. Diese wird von schleimartigen, durch Bakterien und Schmarotzer verursachte klebrige Substanzen verursacht, welche die Darmwände überziehen und nicht ausgeschieden werden können. Dieser Zustand kann durch eine ganze Reihe von Darmreinigungsprogrammen behoben werden. Die Darmwände werden dabei wieder frei und damit hört die Reizung auf, weil die Würmer und Schmarotzer verschwinden, denn sie können nur in den alten Kot- und Schleimresten richtig leben.

Nun noch ein paar Worte zur Besiedlung des Darms mit Bakterien. Magen und oberer Teil des Dünndarms sind normalerweise praktisch keimfrei. Im unteren Teil des Darms beginnt die Besiedlung mit Bakterien. Die Dickdarmflora sollte zu 85 Prozent aus Laktobakterien³ und zu 15 Prozent aus Colibakterien⁴ bestehen. Bei den Menschen der Industriegesellschaft ist die Verteilung meist umgekehrt. Die Laktobakterien sind die freundlichen, gesundheitsfördernden, so genannten probiotischen Bakterien, die den Darm optimalerweise in grosser Anzahl besiedeln. Sie ermöglichen voluminöse, gleitfähige, häufige Stühle. Sie produzieren Milchsäure und halten den pH-Wert⁵ im Dickdarm optimal auf 5,8, also im sauren Bereich.

Auch im unteren Magen und im Grossteil des Dünndarms herrscht saures Milieu. Basisches Milieu dagegen begünstigt Fäulnis im Darm. Diese wird durch Colibakterien hervorgerufen und geht meistens mit Gasbildung, sprich Blähungen, einher. Diese Blähungen können jedoch durch ein starkes Verdauungssystem verhindert werden, auch wenn die Zahl an Laktobakterien nicht dem Optimum entspricht. In einem starken Verdauungssystem fließen die Verdauungsflüssigkeiten in ausreichender Menge und die Peristaltik arbeitet kräftig, sodass die Darmpassagezeit erheblich vermindert werden kann. Sie können selbst beurteilen, ob die Blähungen, die Sie haben, durch Fäulnis von Protein⁶ oder durch Gärung von Kohlehydraten⁷ entstanden sind. Letztere erzeugen nicht riechende Blähungen, wogegen übel riechende Blähungen überwiegend auf Fäulnisprozess hindeuten. In diesem Fall können Sie dann davon ausgehen, dass Sie das aufgenommene Protein nicht richtig verdaut haben, was möglicherweise daran liegt, dass Sie entweder zu viel davon gegessen haben oder dass Sie es in falscher Konzentration zu sich genommen haben oder weil – wie gerade beschrieben – Ihre Verdauungskraft nicht ausreicht, den Kot schnell genug durchs Darmrohr zu befördern.

Auszug aus:

Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung – das Praxisbuch zur Körperreinigung

Prof. a.D. Dr. Otfried D. Weise, DE-München

ISBN 3-442-14188-5

1 Schleim ähnlich

2 physiologisch im menschlichen Dickdarm vorkommende Mikroorganismen

3 Milchsäurestäbchen

4 wichtiger Bestand der physiologischen Darmflora des Menschen, fakultativ aber auch Krankheitserreger

5 Der pH-Wert benennt das Verhältnis der Säuren zu den Basen (Laugen) im Wasser. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14, wobei Werte unter 7 als sauer bezeichnet werden und Werte über 7 als alkalisch (basisch). pH 7 ist neutral.

6 Eiweiss

7 Kohlenhydrate bilden mit den Fetten und Proteinen die drei Grundstoffe. Kohlenhydrate kommen vor allem in Getreide, Gemüse Kartoffeln und auch in Süßigkeiten vor, sie sind meist in Form von Zucker z. B. Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker und Rohrzucker oder Stärke aufzufinden.