



Essenzen
Frequenz-
Produkte
Therapie
Academy
Galerie

Pirching 95
A-8200 Gleisdorf

Tel: +43 (0)3112 36050
Mobil: +43 664 1884614
Fax: +43 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:
solidsolautoffice

Dickdarm-Beschwerden verstehen und lösen und damit einen beschwerlichen Alltag verbessern!

Dieses Blatt soll all jenen helfen, Hintergründe, Ursachen und Lösungsmöglichkeiten zum Thema Dickdarm-Beschwerden zu verstehen.

Einige typische Erkrankungen des Dickdarms: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Divertikulose, Reizdarm, Kurzdarm, Zöliakie, Lebensmittelallergien, Dickdarmpolypen, Colitis, Blähungen, chronische Verstopfung (Obstipation) oder Durchfall (Diarrhö), Leaky Gut, Colon-Carcinom, Candida-Mykose, etc.

Anhand des Themas Morbus-Crohn wird hier die Funktion des Darms verständlich erklärt, die möglichen Ursachen für diese Erkrankung aber auch Lösungsansätze, die sich **für alle** Darmbeschwerden und Darmerkrankungen ableiten lassen.

Gerne helfen wir aber auch für eine individuelle Unterstützung persönlich weiter.

Morbus Crohn ist eine immer wiederkehrende, daher chronische Entzündung, der Darmschleimhaut des Dickdarms. Die Betroffenen leiden jahrzehntelang unter den Problemen wie auch den Nebenwirkungen der verschriebenen Medikamente.

Dabei ist diese Disharmonie im Darm innerhalb einiger Monate definitiv heilbar, wenn man die Funktionsweise des Darms sowie die Zusammenhänge, die zu Morbus Crohn führen, einmal versteht.

Das Verdauungssystem:

Die menschliche Verdauung beginnt bereits in der Mundhöhle und der dort groben Zerkleinerung mit dem Kauapparat mittels unserer Zähne, sowie dem Beginn der biochemischen Aufspaltung über die Enzyme, die wir im Speichel finden. Weiter geht es dann mit dem eingespeichelten Nahrungsbrei in den Magen, wo mit Magensäure (Salzsäure) sowie diversen Enzymen, die von der Magenschleimhaut gebildet und abgesondert werden, die Aufspaltung fortgesetzt wird.

Nach dem Magen folgt der Dünndarm, der ebenso in mehrere Teile gegliedert ist. Der erste Teil ist der sogenannte Zwölffingerdarm, dessen Wände ein bisschen anders und kräftiger gestaltet sind, damit sie mit dem Kontakt der Salzsäure der Magensäure, keinen Schaden erleidet. Über die Schleimhaut des Dünndarms nehmen wir nun die Nährstoffe, die aufgrund der Säfte aus Gallenblase und Bauchspeicheldrüse entsprechend aufgearbeitet wurden, in das Blut auf. Dies erfolgt durch das Durchgleiten der Nährstoffe mittels Hilfsstoffen durch die halbdurchlässige Membran der Dünndarm Wand in die ebenso gestalteten Membranen der Blutgefäßwände, die von der Darmwand in den restlichen Körper führen. Nach einigen Metern des Dünndarms, über die dieser Nährstofftransport in das Blut erfolgt, kommt dann der Übergang zum Dickdarm. An diesem Übergang gibt es den sogenannten Blinddarm, eine kleine Aussackung des Dünndarms. Wenn der Nahrungsbrei am Ende des Dünndarms angekommen ist, ist eigentlich zu einem großen Teil die Nährstoffaufnahme für unseren Körper abgeschlossen. Die nun verbleibenden Meter des Dickdarms dienen eigentlich prinzipiell und hauptsächlich nunmehr dazu, dem Kotbrei Wasser zu entziehen und dem Körper wieder zuzuführen, damit dieses so unendlich wichtige Wasser nicht verloren geht.

Die vielen Darmzotten vergrößern die Oberfläche um ein X-Faches, um eine größtmögliche Effizienz der Resorption des Wassers zu gewährleisten. Der Nachteil dieser vielen Zotten zeigt sich allerdings dahingehend, dass Partikel sich in diesen Bereichen verfangen und haften bleiben, die Darmzotten bzw. deren Zwischenräume mit der Zeit immer mehr verstopft werden, dort viele Giftstoffe, Krankheitserreger etc. liegen bleiben und dadurch die Funktion der Wasserresorption behindern.



Hier finden wir auch die Ursache und den Hintergrund für eine spätere Diagnose Morbus Crohn.

Was passiert beim Morbus Crohn: aufgrund von Ursachen, die wir weiter unten noch behandeln werden, trocknet die dicke Schleimhaut im Dickdarm immer mehr aus (das ist die eine Möglichkeit) bzw. wird diese von sehr trockenen und sehr harten Kotteilen aufgerissen und mit ausgeschieden. Wie der Name Schleimhaut schon aussagt, ist eine Schleimhaut bezeichnenderweise besonders nass entsprechend dem



Begriff Schleim. Ist nicht genug Wasser da, steht nicht genug Wasser zu Verfügung, um diese Schleimhaut optimal aufzubauen und aufrechtzuerhalten, ist auch die Funktion eingeschränkt und das ganze System beginnt schlechter zu funktionieren, bis es vollkommen versagt.

Da wir auf der Innenseite des Dickdarms keinerlei Nerven besitzen, spüren wir auch nicht, wenn eine Schleimhaut zu dünn ist oder sogar vollkommen abgebaut oder weg ist. Erst durch das Auftreten von Blut im Stuhl wird uns bewusst, dass etwas Größeres nicht in Ordnung ist. Harte Stühle, seltener Stuhlgang, Schmerzen beim Stuhlgang aufgrund des harten und trockenen Stuhls, werden meistens nicht kommuniziert (Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene etc.) bzw. ignoriert.

Der Abbau der Schleimhaut hat zur Folge, dass der Kotbrei oder Teile des Kots an der Haut des Darmes reiben und diesen Bereich entzünden. Haben wir eine Entzündung an der Oberfläche der Haut, werden wir uns natürlich darum bemühen, diese Stelle nicht permanent zu reizen, sondern sie möglichst zu schützen, vielleicht eine Salbe darauf zu geben – damit es eine schützende Hülle hat. Das Problem im Dickdarm ist, dass wir diese Entzündung weder spüren noch sehen, daher auch eigentlich kaum eine Möglichkeit haben, die Problemzonen zu erkennen bzw. richtig zu deuten. Denn permanente Durchfälle, Bauchschmerzen etc. sind natürlich bekannt, jedoch werden diese oft ignoriert oder nicht richtig behandelt.

Im typischen Verlauf dauert diese Entwicklung mehrere Monate bis Jahre. Dies macht auch das Erkennen und die richtige Behandlung schwierig, denn bis zu dem Zeitpunkt, wo man es erkennt gibt es meist schon einige Narben bzw. ist bereits eine größere Fläche betroffen. Durch die Lage des Darms und den Bewegungen, die wir tagsüber als auch in der Nacht machen, gibt es keine fixen Stellen oder Verlaufsformen, die eine Erkennung bzw. eine Diagnose leichtmachen. D.h. es gibt eine leichte Entzündung, dann klingt sie wieder ab, vielleicht nicht vollständig, bevor aufgrund irgendwelcher Umstände die Beschwerden wieder zunehmen. Es ist ein Auf und Ab in unregelmäßigen Abständen und Phasen, die langsam aber sicher die Problematik verstärken.

Dieses immer wiederkehrende Beschwerdebild, das nie vollständige Ausheilen der Darmschleimhaut führt letztendlich zu der Diagnose Morbus Crohn. Die Diagnose macht eigentlich nur deutlich, dass der Körper es nicht schafft, die Schleimhaut aufzubauen bevor die nächste Belastung und somit Schwächung der Darmschleimhaut da ist. Die herkömmliche Behandlung betrifft natürlich Entzündungshemmer, manchmal in rauen Mengen, die zwar kurzfristig und aktuell helfen, langfristig aber das gesamte System noch mehr schwächen, weil es ja trotzdem nie zu einer Ausheilung kommt.

Um diesen Teufelskreis nicht nur zu unterbrechen, sondern wirklich verlassen zu können, muss man dem Körper die Chance geben die Schleimhaut vollkommen neu aufzubauen und dieses Immunsystem der Darmschleimhaut so weit aufzubauen, dass der Darm wieder normal funktionieren kann.

Die Darmschleimhaut benötigt ein Minimum von zwölf Wochen, um vollkommen aufgebaut zu werden. Daher muss klar sein, dass bei Unterbrechung dieser Regenerationsphase, wenn auch nur einmal, man wieder bei Tag eins der Regenerationsphase beginnt!

Der Hauptgrund warum Morbus Crohn Patienten nicht aus der Beschwerdeproblematik herauskommen, liegt meiner Meinung nach tatsächlich in dem Nichtdurchhalten der Regenerationsphase. Das Problem dabei ist auch, dass man relativ schnell zu Beginn dieser Regenerationsphase praktisch beschwerdefrei ist und glaubt, dass schon wieder alles in Ordnung ist. D.h. man vergisst einfach zu schnell, dass der Prozess erst am Anfang ist bzw. bis zum Ende der Regeneration nicht gestört oder unterbrochen werden darf. Allein durch die Einhaltung dieser Regenerationsphase (12 Wochen) wird der Darm in seiner Funktion und seinem allgemeinen Zustand klarerweise besser werden. Am Ende dieser Regenerationsphase muss ebenfalls eine gewisse Aufbauphase eingerechnet werden, um sich an die normale Nahrung bzw. ein anderes Essverhalten zu gewöhnen (ca. drei Wochen). Hat man in diesen Monaten den Sinn einer veränderten Ernährung bzw. Essverhaltens begriffen, ist ein Wiederkehren dieser Krankheit eher unwahrscheinlich. Kehrt man natürlich zu demselben Verhalten zurück, durch die die Krankheit gekommen ist, darf man sich auch nicht wundern, wenn auch die Krankheit wiederkommt.



Wie lange dauert so eine gesunde Darm-Regeneration?

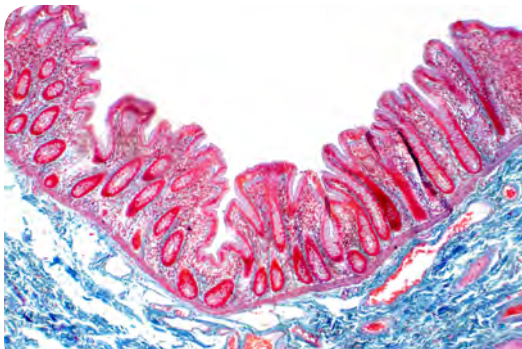
1-2 Wochen: Startphase – langsame Umstellung zur Regenerations-Ernährung

12 Wochen: strikte Einhaltung

2 Wochen: wieder langsame Umstellung und Verzehr anderer Nahrungsmittel

Während dieser mindestens zwölf Wochen langen Regenerationsphase der Schleimhaut, ist es wichtig, sich so zu ernähren, dass der Körper natürlich Nährstoffe bekommt, mit denen er seine Selbstheilungsprozesse optimal durchführen und steuern kann. D.h., man wird möglichst versuchen mit der Ernährung das bereits geschwächte Darmsystem zu unterstützen und nicht noch mehr zu stressen und zu belasten. Wie weiter oben angeführt ist der Hintergrund auch beim Morbus Crohn eine mehr oder minder starke Verstopfung bzw. Blockierung der Darmzotten.

Zur Entlastung der Darmzotten gibt es sicherlich mehrere Möglichkeiten. Welche man davon wählt, hängt natürlich auch von der jeweiligen privaten Situation bzw. den Belastungen im Alltag ab, die man zu bewältigen hat. Nicht jeder kann sich eine dreimonatige Kur weit weg von Arbeitsplatz und Familie leisten - weder zeitlich noch finanziell. Gerade wer Kinder hat weiß, dass man nicht einfach wegfahren kann. D.h. diese Regenerationsphase bedarf einiger Planung.



Grundlagen für eine vollständige bzw. bestmögliche Regeneration beim Morbus Crohn:

- 1.) Möglichst flüssige Nahrung (dies ermöglicht die langsame aber ste-te Reinigung der Darmzotten und ist ein deutlich weniger anstrengender Prozess als die gern verschriebenen Darmspülungen). Flüssige Nahrung bedeutet Suppen, Tees, Kompotte und Smoothies (diese unterscheiden sich eklatant von den Dickgetränken, die man durch den Trend in den Geschäften findet!)
- 2.) Eine gewisse Menge an Wasser, die getrunken werden muss, vergleichbar mit dem Füllen eines Energietanks, damit der Körper die Selbstheilungskräfte am Laufen halten kann.
- 3.) Häufige, kleine Mengen von Nahrung, die man aufnimmt (durchschnittlich einmal in der Stunde). Damit vermeidet man Heißhungerattacken, hastiges Hinunterschlingen, Stress (ein große Verursacher von Morbus Crohn) sowie eine zu starke Ausdehnung und Beanspruchung von Magen und Darm.
- 4.) Die „richtigen“ Nahrungsmittel. Hier spielt die Blutgruppe eine enorm große Rolle, weil gewisse Nahrungsmittel je nach Blutgruppe besser oder schlechter verträglich, verdaulich und verarbeitbar sind.
- 5.) Der Zustand der Nahrungsmittel: roh oder hitzeverarbeitet
- 6.) Unterstützungen unterschiedlicher Art, die den Prozess stabilisieren, die gesamte Körperleistung verbessern und beschleunigen. Dazu gehören unter Umständen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Von Seiten der Rostock-Produkte gibt es eine dafür speziell zusammengestellte Gruppe, die individuell abgestimmt wird, um das beste Ergebnis zu erhalten.
- 7.) Motivation, Disziplin und Konsequenz.

Smoothies einmal anders - Regenerations-Smoothie (warm), Vitamin-Smoothie (kalt):

Die Vorteile von Smoothies:

- 1) sehr viele Nährstoffe können schnell und problemlos zugeführt werden
- 2) da nicht gekaut wird, entsteht auch nicht so viel Magensäure, was wiederum die Organe als auch den Verdauungsprozess erleichtert.

Ein Smoothie hat eigentlich nichts mit dieser Trendnahrung zu tun, die seit ein paar Jahren so populär geworden und hochgejubelt worden ist. Diese Trend-Smoothies haben als Hauptthema rohes Obst und rohes Gemüse, die man in Smoothie Maker möglichst fein mixt und somit einen sehr hohen Anteil an Vitaminen zuführt. Diese Art ist natürlich auch gut, allerdings – und das ist nun besonders wichtig – sollte man diese bis spätestens 13:00 Uhr zu sich nehmen, weil danach die Arbeit des Dünndarms, der die Nährstoffe alle aufnehmen soll, eingestellt wird (Siehe Basisblock-Skriptum).

Wichtig für den Erfolg ist das **Einbeziehen der Blutgruppe**: Für den Blutgruppe A-Typen z.B. bedeutet ein späteres Trinken von einem Roh-Smoothie Fäulnis und Gärungsprozesse im Darm, damit eine klare Übersäuerung. Das macht müde und k.o. Ab ca. 15:00 Uhr sollte man auf „nicht rohe“ Smoothies umsteigen: als Nährstofflieferant der höchsten Güter bietet sich hier Hirse und Quinoa an, weiters Reis als Hauptbestandteil des Smoothies. Hirse und Quinoa sind Gräser und kein Getreide, daher super verträglich! Außerdem kann man diese 3 Zutaten natürlich alleine, aber auch alle gemeinsam querfeldein kochen. Diesen Hauptbestandteil können Sie nun in die zwei Richtungen pikant oder eher süßer und fruchtiger gestalten. Für die pikante Variante verwenden Sie nun Gemüse und Kräuter, Gemüsebouillon oder nur Wasser. Mit gekochtem Obst oder Blüten (Holunder) vermischt, gießt man mit Tee (Rinde, Kräuter, Blüten) oder eben dem Kompott-Wasser auf. Sinn und Zweck hierbei ist es, dass sie jedes Mal, wenn Sie von diesen Smoothie es etwas trinken, auch Nährstoffe erhalten, damit Ihre Leistung gut bleibt.

MISO

Miso ist eine fermentierte Paste aus Soja. Wie alle Soja-Produkte ist auch das Miso ursprünglich aus Asien. Es gibt verschiedene Arten von Miso, alle haben allerdings etwas gemeinsam: einen extrem hohen Nährstoffgehalt, der weit über allem anderen liegt, was uns von Seiten der Nahrung bekannt ist. Miso sollte mindestens drei Jahre alt sein, besser älter als fünf Jahre. Es wird nicht schlecht, schimmelt nicht, braucht weder in den Kühlschrank noch in den Tiefkühlschrank, wird permanent nur besser.

Die Zubereitung ist besonders einfach: man kocht Wasser auf wie für den Tee, nimmt einen Teelöffel voll Miso Paste, gibt den in einen Becher und gießt mit diesem kochenden Wasser auf. Wenn man den Geschmack mag, dann wäre das schon alles was man benötigt. Wenn einem der Geschmack nicht so zusagt, helfen Kräuter und Gewürze natürlich, man kann das Miso aber auch einfach in eine bestehende Suppe oder Soße dazugeben und erhält nicht nur einen neutraleren Geschmack, sondern auch die Menge an Nährstoffen. Man kann mit einem Reis-, oder Gersten-Miso beginnen (helles Miso) – das kann man auch in ein pikantes Smoothie dazu geben (optimal sind Bio-Miso).

Damit Sie verstehen wie wertvoll das Miso ist: nach dem Reaktorunfall in Tschernobyl wurden die Betroffenen, die vom chinesischen Ärzteteam betreut wurden, täglich mit viel Miso versorgt. Die Betroffenen hatten im Vergleich zu den anderen Opfern weit weniger Strahlenschäden bzw. Langzeitschäden.

Die Krux mit dem Kaugummi:

So populär und gleichzeitig ein gefährlicher Krankmacher: Der Kaugummi.

Wenn man den Verdauungsprozess ein wenig kennt, weiß man, dass die Kaubewegung dem Körper signalisiert, dass etwas Festes zerkleinert wird. Daher beginnt der Magen sofort Magensäure zu produzieren, damit ja genug da ist, wenn die zerkleinerte Nahrung in den Magen kommt. Wer hastig isst, das Essen schnell hinunterschlingt und wenig kaut, hat seinem Magen bereits beigebracht besonders viel Magensäure zu produzieren. Menschen, die langsam, bedachtsam essen, die Bissen ordentlich einspeicheln, produzieren weit weniger Magensäure.

Wie schon der Name Kaugummi sagt (im Gegensatz zum Lutschbonbon), bekommt zwar der Magen sein Signal, um Magensäure zu produzieren, jedoch wartet er vergeblich auf die Nahrung. Diese Magensäure geht dann fast unverdünnt und auf jeden Fall unbenutzt in den anschließenden Zwölffingerdarm. Passiert das über einen längeren Zeitraum kann hier ein Geschwür (Ulcus) aufgrund von Verätzungen der Darmwand auftreten. Die Säure wird noch in den normalen Dünndarm weiter transportiert, kann auch hier Aufbau und Funktion der Darmschleimhaut empfindlich stören, sodass u.U. die alltägliche Nährstoffaufnahme irritiert ist und es zu Defiziten kommt. Wer viel Kaugummi kaut, wird auch versuchen, jegliche Stressbelastung durch ein Intensivieren des Kauens zu kompensieren. Die Magensäfte fangen dabei regelrecht an zu brodeln. Bei Dauerbelastung führt dies zu den bekannten Beschwerden wie Reflux, Sodbrennen und Gastritis (Magenschleimhaut-Entzündung). Außerdem kann die Produktion des Intrinsic-Faktors gestört werden, der benötigt wird, um Vitamin B12 aufnehmen zu können.



Die gute Nachricht: Morbus Crohn, wie auch die meisten Darmerkrankungen können ausheilen. Eine 08/15 Therapie gibt es nicht, denn jeder Betroffene ist anders, Ursachen und Auslöser einzigartig. Gerne helfen wir weiter!