

Körperfremdes zu Körpereigenem – Darmgesundheit

In den letzten Beiträgen begann ich von der antientzündlichen Ernährung, quasi der artgerechten (urmenschlichen) Ernährungsform, zu berichten. Denn diese beugt Entzündungen vor, die für diverse Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind.

Viele dieser Entzündungen sind oftmals auch still, also unterschwellig und werden gar nicht unbedingt wahrgenommen. Dabei handelt es sich um sogenannte „silent inflammations“. Diese können sich summieren und damit zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Krankheit manifestieren.

In meinen Ernährungsvorträgen und -beratungen nehme ich immer Bezug auf drei wichtige Elemente in diesem Zusammenhang: Darmgesundheit, Zellgesundheit und den Säure-Basen-Haushalt.

Das Thema Darmgesundheit möchte ich im Folgenden erst einmal näher beleuchten. Jede Zufuhr von außen (Nahrungsmittel) nach innen bedeutet auch immer Stress für das Immunsystem. Manchmal handelt es sich auch um positiven Stress, Training für das Immunsystem, aber oft wird es auch geschwächt, ist überfordert, reagiert mit Ausbruch einer Krankheit oder Allergie.

Wenn Körperfremdes zu Körpereigenem wird, also in unseren Organismus implementiert, wird alles durch Billionen von Bakterien, unserem Darmmikrobiom, genau geprüft, verarbeitet, aufgenommen, verstoffwechselt oder ausgeschieden. Schließlich wird es erst so zu einem Teil von uns – zu einer Zelle oder einem Wirkstoff für ebendiese.

Aber ganz von vorn und damit tauchen wir ein in das Wunderwerk unseres Körpers! Ich weiß, das hört man nicht gerne, aber die Verdauung fängt nun mal im Mund an. Damit möchte ich niemandem das Küssen vermiesen. Dennoch muss man sich einmal den kompletten inneren Verdauungsapparat als größte Verbindung zur Außenwelt vorstellen, als ein einfaches (aber komplexes) Rohr, das unseren Körper durchzieht. Es reicht demnach vom Mund bis... na eben bis zum After.

Dieser Tunnel – unser Darm mit seinem Mikrobiom – wird von unserem Körper umschlossen, er zersetzt die Nahrung und alles, was wir zuführen



in Moleküle und jeder Teil dieses Kanals hat seine Aufgabe, die Zufuhr optimal vorzubereiten, zu verarbeiten, aufzunehmen oder die Annahme zu verweigern... und dann wieder „ab die Post“.

Durch die Speichelproduktion im Mund und die dortige Amylase (Enzyme im Speichel spalten Kohlenhydrate schon einmal auf) wird der Nahrungsbrei zunächst etwas flüssiger, durch wichtiges Kauen vermengt und passiergerecht in die Speiseröhre verfrachtet, von wo aus er direkt in den Magen gelangt. Dieser ist übrigens mit seiner Form so aufgebaut, dass Flüssigkeiten direkt an der rechten Magenwand zunächst gut am Brei vorbei Richtung Pfortner laufen können und schneller in die nächste Phase gelangen.

Die restliche Nahrung wird geschichtet (also gestapelt), das ist interessant für Menschen mit empfindlichen Mägen. Hierzu folgende kleine Randnotiz: Isst man Obst zum Nachtisch, so hat dieses eine lange Verweildauer im Magen, es kann dort gären und entsprechend zu Verdauungsbeschwerden führen.

In Magen wird die Nahrung äußerst klein zersetzt, Fremdkörper, Viren, Pilze und Bakterien weitestgehend durch die Magensäure eliminiert und die Masse ergießt sich dann häppchenweise über den Zwölffingerdarm in den Dünndarm, in dem schon etliche Bakterienstämme warten. Diese Darmflora entscheidet signifikant über unsere Gesundheit und Krankheit, denn 80% der Immunzellen sitzen in diesem Abschnitt des Verdauungstraktes.

Die zahllosen und verschiedensten Bakterien machen etwa zwei Kilo unseres Gewichtes aus. Sie

sind der Ursprung allen Lebens, schützen uns und verarbeiten alle guten Lebensmittel, aber auch allen Mist, den wir so zu uns nehmen – unser Körper verzeiht uns vieles.

Die Nahrung verbleibt zunächst viele Stunden, je nach Zusammensetzung, im Dünndarm. Seine große Oberfläche, die sich durch viele Millionen Darmzotten und etliche Windungen bildet und durch hilfreiche Verdauungsenzyme und den Einsatz unseres Mikrobioms, sorgt für die Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe über die Darmschleimhaut in unseren Organismus.

Ein gesunder Darm schließt schädliche Stoffe weitestgehend aus. Allerdings kann es, durch entzündliche Erkrankungen und ein Zuviel an schädlicher Nahrung, zu einem Aufbrechen der im Darm befindlichen Tight junctions, den engen Verbindungen, kommen. So gelangen bedenkliche Stoffe in unseren Organismus (Leaky Gut). Ein gesunder Darm ist somit die erste und wichtigste Barriere, um uns den nötigen Schutz vor der in uns liegenden Außenwelt zu gewährleisten. Denn hier werden die lebenswichtigen Nährstoffe in unseren Blutkreislauf diffundiert und in jede einzelne unserer 90 Billionen Zellen transportiert, die sich ständig erneuern und zudem noch ihre spezifischen Funktionen erfüllen müssen.

Nach dem Dünndarm folgt der Dickdarm. Hier wird dem vorverdauten Nahrungsbrei hauptsächlich Wasser entzogen. Interessant ist, dass hier noch Schleim beigemischt wird und der Kot überwiegend aus abgestorbenen Bakterien und Darmzellen besteht, nicht nur aus unverdaulichen Nahrungsresten (Ballaststoffen).

Der Darm kann aber noch mehr. Dazu später mehr. ;) Du bist, was du isst, denn „jeder Mensch ist verzaubertes Essen.“ (Zitat)

Sonnige Frühlingsgrüße!
Brinja



www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)