

# Darmregulation



Die Krebsbehandlung führt häufig zu schweren Schäden am Darm. Zytostatika, Antibiotika, Kortisone oder Strahlen können die lebenswichtige Darmflora ganz oder teilweise zerstören. Dadurch wird die Funktion unseres Immunsystems erheblich geschwächt und der Heilungsprozess beeinträchtigt. Dann kann eine Regulation der Darmflora, die Mikrobiologische Therapie, auch Symbioselenkung oder Darmsanierung genannt, eine hilfreiche und sinnvolle Ergänzung einer biologischen Behandlung sein. Ihr Ziel ist die Beseitigung therapiebedingter Schäden, eine Normalisierung der Darmfunktion, eine Anregung des Stoffwechsels, eine Entlastung des Körpers von Schad- und Giftstoffen und dadurch eine Regenerierung und Stärkung der Abwehrkräfte. Bei der Darmregulierung werden neben einer Vollwert-Ernährung gezielt jene Darmbakterien zugeführt, die zur gesunden, natürlichen Darmflora gehören und die für unser Wohlbefinden und die Gesundheit unerlässlich sind.

## Die Bedeutung der Darmflora

Unser ganzer Darm ist mit mehr Mikroorganismen (Kleinstlebewesen, vor allem Bakterien) besiedelt, als der Körper Zellen hat. Es sind etwa 500 verschiedene Arten, die zu vielen Billionen an den inneren Schleimhäuten des Darms nisten. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen wird als „Darmflora“ bezeichnet. Sie existieren von der Nahrung, die wir aufnehmen. Sie leben mit uns und wir mit ihnen in einer Symbiose. Dafür leisten sie uns gute Dienste: Erst durch Darmbakterien werden viele Nahrungsteile aufgeschlossen und für den menschlichen Körper verwertbar gemacht.

Sie bilden einige Vitamine und essentielle Fettsäuren, die vor krebserregenden Schadstoffen schützen. Sie errichten an der Darmwand eine Abwehrfront gegen Viren, Bakterien oder Pilze und verhindern, dass es zu Infektionen kommt.

Durch das Zusammenwirken von Darmbakterien und Immunzellen erhält unser Abwehrsystem ständig neue Informationen und Impulse.

Diese Symbiose ist nur möglich, wenn die Mikroorganismen im Darm in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und so gewährleistet wird, dass sich nicht schädliche Keime an Stelle der nützlichen ausbreiten. Eine Darmregulierung bezweckt, dieses natürliche Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen.

## Der Darm als Immunorgan

Die Rolle, die der Darm für ein optimal funktionierendes Immunsystem spielt, ist erst in den letzten Jahren aufgeklärt worden. Man spricht auch von einem „darmassoziierten Immunsystem“. Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers. 80% aller Abwehrzellen sind im Darmbereich tätig. Hier liegen auch die meisten Lymphknoten und das nicht ohne Grund: Der Darm ist die größte Berührungsfläche des Körpers mit der Umwelt. Hier können die meisten Schadstoffe in den Organismus übertreten. Die Haut bietet der Umwelt 2 Quadratmeter Kontaktfläche, die Lunge mit ihren vielen Verästelungen hat eine Oberfläche von etwa 80 Quadratmetern, beim Darm sind es jedoch - würde man ihn innen glätten können - rund 300 Quadratmeter, die Fläche eines Reihenhausgartens.

Es ist einleuchtend, dass hier die Masse der Abwehrkräfte konzentriert ist. Einmal sollen sie verhindern, dass mit der Nahrung aufgenommene Schadstoffe oder Krankheitserreger in den Körper gelangen. Darüber hinaus gehen von den Immunzellen im Darmbereich wichtige Impulse für das ganze Immunsystem aus. Rund 70 % seiner Leistung sind auf den ständigen Kontakt mit den Mikroben der Darmflora und den mit der Nahrung aufgenommenen Erregern zurückzuführen. Über den Darm findet so ein ständiges und notwendiges Immuntraining statt.

Die Abwehrzellen am Darm sind oft die ersten, die mit fremden, möglicherweise gefährlichen Substanzen aus der Umwelt in Berührung kommen. Sie entwickeln Abwehrstrategien und melden das den Leit- und Steuerzellen des Immunsystems. In bestimmten Lymphknoten des Darms werden außerdem B-Lymphozyten und Antikörper auf ihre Abwehraufgaben vorbereitet. Durch die Immunzellen in und am Darm wird also unser Abwehrsystem ständig auf dem neuesten Stand gehalten, angeregt und aktiviert.

## Störungen der Darmflora

Der Darm verfügt normalerweise über eine große Fähigkeit zur Selbstregulation. Kurzfristige Belastungen und Störungen kann er bald wieder ausgleichen. Dauern die schädlichen Einflüsse jedoch lange an oder sind sie sehr massiv, kommt es zu Veränderungen der Darmflora. Pathogene (schädliche) Keime können sich ausbreiten und die nützlichen Mikroorganismen verdrängen.

Das kann die Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Zu solchen schädlichen Faktoren gehören:

- **Langfristig:** Fehlernährung, besonders der Verzehr von zuviel Eiweiß, Fett und Zucker, bei meist gleichzeitigem Mangel an Ballaststoffen.
- **Kurzfristig:** Vor allem Behandlungen mit Antibiotika, Chemotherapeutika, Kortison oder Bestrahlungen.

Durch falsche Ernährung oder aggressive Therapeutika werden vor allem die 'nützlichen' Darmkeime geschädigt. Weniger nützliche oder gar schädliche Keime können sich vermehren. Aus der Symbiose wird eine Dysbiose.

Die Folgen einer gestörten Darmflora bleiben nicht auf die Verdauung beschränkt. Die Fremdkeime scheiden giftige Stoffwechselprodukte aus. Diese Toxine und andere Schadstoffe gelangen auch in den Körper und begünstigen Erkrankungen.

- Im Darm entwickeln sich schädliche, oft kanzergene, also krebsfördernde Stoffe. Die Ansiedlung von Pilzen wird gefördert (Darmmykosen).
- Es entsteht eine Neigung zu Durchfällen oder Verstopfung. Es kommt zu Verdauungsstörungen, zu Dyspepsien. Entzündungen des Darms werden gefördert. Der Organismus wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt.
- Gelangen aus dem Darm zu viele Abfall- und Schadstoffe in den Organismus, verschlackt das Grundsystem. Das ist die sogenannte „Gewebe-flüssigkeit“ zwischen den Zellen. Hier wird gefiltert, was in die Zelle gelangen darf, hier werden die Stoffwechselschlacken aus der Zelle abgeleitet. Funktioniert das nicht, werden die Zufuhr von lebenswichtigen Bausteinen in die Zelle sowie der Abtransport des Zellmülls behindert. Die Entgiftungsorgane (Nieren, Leber) werden überfordert. Das schwächt den Stoffwechsel und die Abwehrkraft.

**Schwer wiegt die Beeinträchtigung des Immunsystems.** Es muss alle Reserven aufbieten, um am Darm die Erreger und ihre Gifte abzuwehren. Andere „Abwehrfronten“ wie die gegen Krebs werden geschwächt. Aus dem Darm kommt es zu Fehlimpulsen an das Immunsystem. So kommt es, dass der Mensch anfällig wird für Allergien, Rheuma, Hautleiden, Infektionen und vielfältige Gesundheitsstörungen. Zu den **Anzeichen** für eine gestörte Darmflora gehören Blähungen, Aufstoßen (Meteorismus), Flatulenzen (Winde), Darmkrämpfe oder Koliken sowie schmieriger, übelriechender Stuhl.

## Diagnose und Therapie

Eine genaue **Diagnose** ist schwierig. Meist werden frische Stuhlproben auf ihren Keimgehalt und dessen Zusammensetzung untersucht. Aufschlussreich sind aber auch die Anamnese, die Deutung der Beschwerden und das Gespür des Therapeuten.

Die **Behandlung** besteht in abgestuften Maßnahmen, je nach der Schwere des Krankheitsbildes:

- Umstellung der Ernährung auf eine an Ballaststoffreiche Kost. Sie soll möglichst zuckerfrei sein sowie tierische Eiweiße und Fette nur beschränkt enthalten.
- Gezielte Beseitigung pathogener Keime im Darm, etwa durch Anti-Pilz-Mittel.
- Gabe von Milchzucker, Vitaminen oder anderen Nahrungsergänzungen, um die Verdauung und den Stoffwechsel zu normalisieren.
- Zufuhr von nützlichen Darmkeimen, die eigentliche „probiotische“ Therapie. Die Präparate enthalten die nützlichen Bakterien in vermehrungsfähiger Form.
- In hartnäckigen Fällen werden Impfungen mit Autovakzinen gemacht. Der Impfstoff wird aus den Darmkeimen des Patienten hergestellt.

**Die Behandlung** hat keine nennenswerten Nebenwirkungen. Sie erfordert jedoch Geduld, da nicht in wenigen Wochen in Ordnung gebracht werden kann, was oft jahrelang gestört wurde. Meist dauert die medikamentöse Behandlung 3 - 6 Monate. Die Vollwerternährung muss beibehalten werden. Pflanzenfasern und milchsäure Lebensmittel wie Joghurt (einigen Sorten sind nützliche Darmbakterien zugesetzt), Sauermilch, Kefir, Sauerkraut oder vergorenes Getreide (Brottrunk®) fördern und erhalten eine gesunde Darmflora.

**In der Krebsmedizin** soll diese Behandlung die Wirksamkeit einer Immuntherapie unterstützen. Sonst wird die Mikrobiologische Therapie vor allem bei Neurodermitis, entzündlichen Darmleiden, chronischer Verstopfung, bei Rheuma, Allergien oder ständigen Infektionen angewandt.



Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. trägt das Spendensiegel des Zentralinstitutes für soziale Fragen (DZI). Es garantiert Ihnen, dass Ihre Spende bei der GfBK in guten Händen ist.