



Dr. med. Adrian Schulte, Autor des im Scorpio-Verlag erschienenen Bestseller-Ratgebers «Alles Scheiße!?» ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Er führt das auf Darmsanierung spezialisierte «F.X. Mayr Zentrum Bodensee» in Überlingen (D).

## *«Wir kennen unseren Darm nicht und nehmen seine Zeichen nicht wahr»*

Der Ratgeber «Alles Scheiße!?» Wenn der Darm zum Problem wird, ist nach Erscheinen im vergangenen Mai direkt auf Platz drei der Ratgeber-Bestseller-Liste eingestiegen. In seiner naturheilkundlichen Klinik sprach «Meine Gesundheit» mit dem Autor Dr. Adrian Schulte.



**Unseren Därmen geht es nicht gut. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein kranker Darm ursächlich an vielen Zivilisationserkrankungen beteiligt ist.**

**Herr Schulte, was hat Sie motiviert, dieses Buch zum Thema Darmgesundheit zu schreiben?**

Adrian Schulte: Unseren Därmen geht es nicht gut. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein kranker Darm ursächlich an vielen Zivilisationserkrankungen beteiligt ist. Trotzdem wird er häufig vernachlässigt, weil das vorhandene Wissen über den richtigen Umgang mit diesem mächtigen Organ noch immer zu wenig bekannt ist.

**Woran erkennt denn der Laie noch vor einer ärztlichen Diagnose, wenn der Darm seine Arbeit nicht mehr richtig macht?**

Aus der Beschaffenheit des Stuhlgangs können wir auf die Gesundheit des Darms schliessen. Beim Geruch merkt man am schnellsten, dass etwas nicht stimmt. Riechen sollte der Stuhl fast nicht, denn: Erst, wenn der Darm seine Arbeit nicht richtig macht, verwandeln Gärungs- und Fäulnisprozesse die Ausscheidungen in eine bel riechende Masse. Gerüche

und Gas entstehen immer erst durch bakterielle Prozesse im Dickdarm. Unangenehme Gerüche sind böse. Blähungen und Durchfall sind lediglich Symptome. Die ursächliche Erkrankung ist ein mder oder kranker Darm. Und wie man beobachtet hat, scheitert er dann zum Beispiel auch an der Verdauung von Nähr- und Vitalstoffen. Kann der Darm seine Arbeit richtig erledigen, ist der Stuhlgang regelmässig, wohlgeformt und fast geruchlos.

**Ein gesunder Darm ist die Basis unserer Gesundheit. ber ihn gelangen Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ins Blut. Doch wie Sie sagen, ist die Weiterleitung der Nähr- und Vitalstoffe vielfach gestört. Warum?**

Bei einem gesunden Darm ist die Darmschleimhaut dafür verantwortlich, was in den Körper aufgenommen wird und was im Darm bleiben muss. Ist sie geschädigt, gelangen vermehrt schädliche Stoffe ins Blut. Falsches Essverhalten und masslose Nahrungsaufnahme führen dazu, dass im Darm

Gärungs- und Fäulnisprozesse angekurbelt werden. Dadurch ändert sich das Milieu und es wird für Schädlinge immer leichter, sich zu vermehren. Die Weiterleitung der Nähr- und Vitalstoffe wird durch Viren, Bakterien oder Pilze gestört. Hinzu kommt: Keine gesunde Ernährung ohne eine funktionierende Verdauung! Ist der Verdauungstrakt erst einmal müde und leistungsschwach, dann kann es dazu kommen, dass er selbst aus der hochwertigsten gesunden Nahrung kaum mehr brauchbare Energie gewinnt.

### Welche Rolle spielt dabei die Darmflora?

Eine harmlose Darmflora, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm, ist für den Menschen als Immunsystem aktiv. In den vergangenen 70 Jahren hat sie sich allerdings stark verändert. Antibiotikaresistente Keime haben solche ersetzt, mit denen wir über sehr lange Zeit friedlich zusammengelebt haben. Durch die Produktion von bakteriellen Giften ist die Darmflora für den grössten Teil der Erkrankungen verantwortlich, die mit dem Darm in Verbindung gebracht werden. Prozesse im Dickdarm, die durch bakterielle Zersetzung, Fäulnis und Vergärung hervorgerufen werden, setzen Gifte frei. Wir wissen, dass diese Gifte Krebs produzieren. In geringen Mengen können die Fäulnisgifte aus dem Darm in der Leber ab- oder umgebaut werden. Sind die Entgiftungsmöglichkeiten allerdings erschöpft, können die Gifte im Gewebe und in der Gefässwand folgen-schwere chronische Entzündungen hervorrufen. Bei einer gesunden Verdauung werden Gifte nur in sehr geringen Mengen im Dickdarm produziert.

### Wie lässt sich die Darmflora positiv beeinflussen?

Wenn wir massenhaft harmlose Darmkeime mit uns herumtragen, siedeln sich schädliche Keime nur schwer an. Sie lieben das gesunde Milieu nicht und die harmlosen Darmkeime wollen ihren gewohnten Platz nicht an böse Eindringlinge abgeben. Für einen gesunden Darm muss deshalb auch die Darmflora beeinflusst und verändert werden. Über die Art, wie, wann und was man isst, kann jeder Mensch selbst bestimmen, welches Bakterienvolk sich breitmachen darf. Werden über die Nahrung keine Gifte mehr aufgenommen und im Darm keine mehr produziert, entziehen wir unseren Darmkeimen die Nahrung.

### Warum ist das richtige Essverhalten für einen gesunden Darm so wichtig?

In den vergangenen 50 Jahren haben sich unser Essverhalten und unsere Nahrung mehr verändert, als in den Tausenden Jahren zuvor. Der Darm wird belastet durch industriell veränderte Nahrungsmittel oder durch den Verzehr unmässiger Mengen einzelner Nahrungsmittel. Durch ausgiebiges Kauen, das Vermeiden von Zwischenmahlzeiten und durch klei-

nerer Abendmahlzeiten wird der Darm entlastet. Er braucht Zeit, um sich zu säubern und er braucht seine Nachtruhe, um zu regenerieren. Es gilt also, die richtigen Lebensmittel in den richtigen Mengen zu essen. Hierfür lässt sich aber kein festes Schema aufstellen, weil der Verdauungstrakt eines jeden von uns aufgrund seines individuellen Zustands und seiner Leistungsfähigkeit völlig unterschiedlich ist.

### Über welche Art von Ernährung freut sich denn der Darm?

Die tägliche Ernährung sollte in der Basis gesund sein. Die gesündeste und mit den meisten Studien belegte Kostform ist die mediterrane Kost, die vor allem aus Gemüse, Obst in kleinen Mengen, Nüssen, Fisch und Olivenöl besteht. Gemüse und Obst sind reich an Ballaststoffen, die bei der Verdauung verhindern, dass böse Bakterien böse Gifte produzieren oder diese aufnehmen. Mindestens ebenso wichtig sind die darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gärungsprozesse im Darm kann man vermindern, indem man keine Unmengen Obst isst und eine eventuell vorhandene Intoleranz gegenüber Fruktose und Laktose beachtet.

### Welchen Einfluss haben Flüssigkeit und Getränke auf die Verdauung?

Ausreichend Flüssigkeit ist eine Grundvoraussetzung für eine funktionierende Verdauung. Gute Getränke sind Wasser und ungesüsster Tee. Sie sollten zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Kalte, sprudelnde Getränke machen dem Magen das Leben schwer. Wenn der Magen krank ist, haben die Keime eine gewisse Chance, in den Dünndarm zu gelangen. Fruchtsäfte und Industriegetränke enthalten zu viel Fruktose und Zucker und sollten deshalb vermieden werden. Wer zum Beispiel täglich einen Liter von einem beliebigen Industriegetränk trinkt, um den Durst zu löschen, nimmt jährlich ungefähr 36 Kilo Zucker auf. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden ebenso durch Zucker mitverursacht wie Stoffwechselerkrankungen. Zucker, der in grossen Mengen aufgenommen wird, verändert auch die Darmflora.

### Wie ist es möglich, aus eigener Kraft zu einer Ernährungsweise zurückzufinden, die einen gesunden Darm fördert?

Die Verdauung lässt sich in vielen Fällen mit einfachen Mitteln in den Griff bekommen. Läuft bei der Verdauung nicht alles richtig, kann auch ärztliche Hilfe sowie fachmännische Untersuchung und Rat notwendig sein. Doch wenn Menschen die Zusammenhänge zwischen dem Essverhalten, der Ernährung und der Darmgesundheit erkannt haben, dann sind viele auch zur Veränderung bereit. Im Grunde genommen kann man beinahe alles essen, was man will – solange das richtige Mass gefunden wird. Sobald der Darm wieder fit ist, wird er dem jeweiligen Menschen mitteilen, was gut und was schlecht für ihn ist. ●