

## Alarm im Darm - Gute Verdauung beginnt im Mund

Über 50 Frauen waren der Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der VG Puderbach zum Offenen Frauentreff im März gefolgt, um sich durch den Vortrag der Heilpraktikerin Sigrun Birkelbach zum Thema Darmgesundheit zu informieren. Frau Birkelbach hat 30 Jahre Erfahrung als Heilpraktikerin und beschäftigt sich in ihrer Arbeit mit der Vorbeugung von Krankheiten, Schmerzbehandlung und chronischen Krankheiten.

Der Darm und sein Mikrobiom haben einen wesentlichen Einfluss auf unser Immunsystem. Das Immunsystem wehrt Krankheitserreger ab, beseitigt Fremdstoffe und abgestorbene oder veränderte Zellen. Was wir als Nahrung aufnehmen, hat also einen großen Einfluss auf den Darm und das Immunsystem. Gicht, Rheuma, Depressionen, Fructose- und Lactoseintoleranz, Verstopfung, Bauchschmerzen, Infektanfälligkeit, psychische Störungen, Vitaminmängel lassen sich u.a. auch auf eine fehlerhafte Verdauungsleistung zurückführen.



Für Frau Birkelbach beginnt die richtige Verdauung bereits im Mund. Das Essen sollte erst gut gekaut runtergeschluckt werden. Schnell ein Brötchen auf die Hand und ein Kaffee To-Go, da wird der Akt der Nahrungsaufnahme oft zu einer Nebensache. Wer gut kaut, unterstützt den Magen, der dann nicht so viel Magensäure produzieren muss. Eine Übersäuerung des Magens oder eine Übergärung des Darms erzeugen Müdigkeit, Rückenschmerzen, Gicht oder Übergewicht.

Beim Transport durch den Dünndarm wirken Gallen- und Pankreasflüssigkeit sowie Dünndarmsäfte auf die verdaute Nahrung ein. Deshalb ist es wichtig, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Auch die Beschaffenheit des Stuhls kann Hinweise auf Krankheiten geben. Oft treten Beschwerden erst 72 Stunden nach der Nahrungsaufnahme auf. Es lohnt sich also genau hinzuschauen, was man gegessen hat und gegebenenfalls bestimmte Nahrungsmittel einmal wegzulassen.

Eine Balance im Essen kann vielen Krankheiten vorbeugen und bestehende lindern. Man sollte sich vielseitig ernähren und auf hochverdichtete, fertige Nahrungsmittel verzichten. Saisonale und qualitativ hochwertige Produkte tragen zu einer gesunden Darmflora bei.