



Verdauungsprobleme

Einfluss von Lebensweise und Ernährung

Extrem viele Menschen leiden heute unter Verdauungsstörungen. Dabei werden Völlegefühl, Sodbrennen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Verstopfung und Blähungen als häufigste Symptome genannt.

Hier können Tabletten aber höchstens die Beschwerden reduzieren, jedoch niemals eine richtige Heilung herbeiführen. Für eine richtige Heilung müssen Sie zuerst verstehen, wo die Ursachen liegen, um dann die Verdauungsprobleme gezielt und ursächlich zu behandeln. Eine Heilung kann nur durch eine Änderung in der Lebensweise nach den individuellen Ursachen erfolgen.

Wie funktioniert die Fettverdauung und wo liegen die Probleme?

Die Fettverdauung erfolgt im oberen Dünndarm durch die Gallenflüssigkeit. Diese emulgiert hierbei die Fette und aktiviert die Lipase, ein Enzym aus der Bauchspeicheldrüse, welches die Fette zerkleinert, damit sie aufgenommen werden können. Ohne Gallenflüssigkeit ist somit keine ausreichende Fettaufnahme möglich und damit auch keine Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K. Wegen einer Verstopfung der Gallengänge leiden sehr viele Menschen an zu wenig Gallenflüssigkeit, ohne dies auch nur im Geringsten zu erahnen, da im Ultraschall keine Gallensteine entdeckt werden. Häufig ist nicht der „Stein“ das Problem, sondern der feine nicht sichtbare Gallengrieß in den Kleinstgefäßen in der Leber. Oft wird eine fettarme Ernährung gepriesen, um Bluthochdruck, Cholesterin oder Übergewicht zu vermeiden. Von entscheidender Bedeutung ist nicht die Menge der Fette, sondern die Art der Fette! Zu empfehlen sind ausschließlich nicht erhitzte, pflanzliche Öle (max. 42 °C), sowohl für die Herstellung, als auch für den Verbrauch. Tipp: Kaufen Sie nur direkt von Ölmühlen, wo Sie den Herstellungsprozess kennen!

Wie funktioniert die Eiweißverdauung, wo liegen die Probleme?

Die Eiweißverdauung erfolgt durch Enzyme, zuerst Pepsin im Magen und dann Proteasen in der Bauchspeicheldrüse und im Dünndarm. Die Verdauung der Eiweiße funktioniert bei vielen Menschen noch recht gut. Werden jedoch zu viele Eiweiße verzehrt oder mangelt es an ausreichend enzymbildenden Mikroorganismen, werden im Darm zu viele Eiweiße ins Blut aufgenommen. Der Körper ist dann nicht in der Lage den Überschuss auszuscheiden und lagert ihn in das Bindegewebe ein. Die Folge: „Eiweißspeicherkrankheiten“ nach Prof. Wendt wie Bluthochdruck, Rheuma und Diabetes. Außerdem gelangen die nicht aufgenommenen Eiweiße in den Dickdarm und be-

Text: Dipl.-Ing. Dipl.-en. hoi. med. Dominik Golenhofen; Bild: Agenki GmbH

ginnen zu faulen. Diese Fäulnisprodukte sind hoch giftig. Ihre Ausscheidung belastet sehr stark die Leber und führt zusätzlich zu einem veränderten Darmmilieu (Darmflora), in dem sich schädliche Bakterien ausbreiten können. Diese falsche Besiedelung hemmt die Darmaktivität und führt zur Verstopfung. Jeder mit unangenehm riechendem Stuhlgang, kann sicher davon ausgehen, dass in seinem Darm Eiweiße faulen. Sie sollten einige Wochen komplett auf alle tierischen Eiweiße (vor allem Milchprodukte) verzichten. Tipp: Tabletten aus grüner Papaya sind ein Mittel zur Soforthilfe.



Wer Verdauungsprobleme, Darmerkrankungen oder Schwierigkeiten mit Allergien und der Haut hat, sollte sich an folgende Richtlinien halten:

- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie die Nahrung gut.
- Falls Sie unangenehm riechende Stuhlgänge oder Blähungen haben, sollten Sie die tierischen Eiweiße weglassen und Papaya-Enzyme einnehmen.
- Essen Sie nicht zu viele Getreideprodukte und Obst, sondern lieber viel rohes oder gekochtes Gemüse, jedoch nur soviel wie Sie persönlich vertragen können!
- Essen Sie möglichst viele hochwertige Pflanzenöle und vermeiden Sie die erhitzten und verarbeiteten Fette.
- Falls Sie viele Blähungen haben, machen Sie eine Darmkur, um die Verdauung der Nahrung wieder herzustellen.

Wie funktioniert die Kohlenhydratverdauung?

Zu den Kohlenhydraten gehören alle Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Pizza ...) Reis und Kartoffeln. Die Kohlenhydratverdauung ist etwas komplizierter, als die Fett- oder Eiweißverdauung und macht auch vielen Menschen große Probleme. Die Aufspaltung in kleinere Strukturen beginnt bereits in der Mundhöhle mit der Alpha-Amylase, ein Enzym des Speichels. Durch das Kauen wird der Speisebrei mit dem Enzym vermischt und so schon ein Teil der Nahrung vorverdaut. Im sauren Milieu des Magens wird diese Verdauung sofort gestoppt, d. h. wenn die Nahrung nicht ausreichend gekaut wird (20–30 Kaubewegungen) und das Essen zu schnell herunter geschlungen wird, fehlt dieser erste Verdauungsschritt. Das ausreichende Kauen ist so wichtig, dass es einige Kliniken gibt, die sich auf das Trainieren des Kauens spezialisiert haben. Die Wichtigkeit des Kauens kann gar nicht stark genug betont werden! Im Dünndarm wird die Verdauung fortgesetzt, indem von der Bauchspeicheldrüse wieder die α -Amylase abgegeben wird. Ist nicht ausreichend vorverdaut, muss die Bauchspeicheldrüse vermehrt Verdauungssäfte produzieren, was schon problematisch sein kann. Um die Kohlenhydrate aufnehmen zu können, müssen die Strukturen weiter zerlegt werden. Dies erfolgt durch das Enzym „Disaccharidase“ welches von der Dünndarmschleimhaut selbst abgegeben wird. Und genau hier liegt bei so vielen Verdauungsstörungen das Problem. Entweder

ist durch eine Nahrungsmittelallergie die Darmschleimhaut chronisch entzündet oder durch den dauernden Verzehr belasteter Nahrung (Spritzmittel oder Konservierungsstoffe) die Darmschleimhaut so verschlackt, dass die Enzymproduktion nicht mehr funktioniert. Werden aber die Kohlenhydrate nicht vollkommen zerkleinert, können Sie nicht aufgenommen werden. Sie gelangen unzerkleinert in den Dickdarm und führen dort zur Gärung! Die Produkte dieser alkoholischen Gärung sind Fuselalkohole, die z. T. aufgenommen werden und dann stark die Leber belasten. Diese Gärung verursacht starke, eher geruchärmere, Blähungen. Außerdem wird das Milieu im Dickdarm so verändert, dass sich krankhafte Pilze (z. B. Candida albicans) ausbreiten können. Untersuchungen zeigen, dass heute bereits 50 % der Menschen krankhafte Candida Pilzbesiedelungen haben. Dies zeigt eindeutig wie wichtig gerade die Enzymaktivität der Dünndarmschleimhaut ist.

Empfohlen werden kann hier die Nahrungsmittelallergien zu behandeln und eine gründliche Darmreinigung durchzuführen. Diese muss mit geeigneten Hilfsmitteln (z. B. kolloidale Mineralien) über viele Wochen durchgeführt werden, um die Giftstoffe wieder aus der Darmschleimhaut zu entfernen. Außerdem sollten sehr viel weniger gekochte und gebackene Getreideprodukte gegessen werden, sondern lieber ausreichend gekochtes Gemüse und nicht zu viel Obst. Gerade bei einer Gärung im Darm ist gekochte Nahrung für den kranken Darm besser verträglich.

Aus meiner Erfahrung in der eigenen Heilpraxis weiß ich, dass viele Darmerkrankungen wie Colitis, Morbus Crohn, Reizdarm und andere Verdauungsprobleme vor allem mit einer starken Candida Pilzbesiedelung im Darm einhergehen. Wer gesund werden möchte, kommt um eine „Darmkur“ nicht herum. Das Hauptproblem der meisten Menschen mit Darmproblemen ist die ge-

störte Kohlenhydratverdauung. Das Ergebnis ist ein Teufelskreis: Das wichtige Enzym Disaccharidase ist wegen der mit Toxinen belasteten Dünndarmschleimhaut nicht genügend vorhanden und so kommt es zur minderwertigen Zerlegung der Kohlenhydrate, die dann im Darm gären. Diese Gärung erst ermöglicht die richtige Einsiedelung des Candida-Pilzes bzw. der Candida-Pilz selber vergärt die Kohlenhydrate zu Alkohol. Diese Gärungsprodukte selber sind wieder Gifte für den Körper. Außerdem sondert auch der Candida-Pilz selbst sogenannten Mykotoxine ab, die für den Körper höchst giftig sind. Diese Gifte lagern sich wieder in die Darmschleimhaut ein und zementieren somit die Störung in der Enzymproduktion der Dünndarmschleimhaut. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, habe ich in meiner Heilpraxis ein Behandlungskonzept entwickelt, das bei der Störung der Enzymproduktion einsetzt. Ein Schlüsselement ist die Reinigung der Schleimhäute des gesamten Verdauungstraktes mit Kolloidalen Mineralien. ■

Text: Dipl. Ing. Dipl. en. hol. med. Dominik Golenhofen

INFO

Dipl. Ing. Dipl. en. hol. med. Dominik Golenhofen hat sich auf den Bereich der Darmprobleme und den daraus entstehenden Erkrankungen spezialisiert. Viele seiner Tipps und Ratschläge „rund um den Darm“ finden Sie unter www.agenki.de oder im Forum unter www.agenki.de/gesundheits-forum



Agenki GmbH

Karlsteinstraße 6
D-73773 Aichwald
Tel. +49 (0)711 9327866-0
info@agenki.de | www.agenki.de

