



Branchen Sie einen
FASTEN-RESET ?



Wie geht es Ihrem Bauch?

»Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!« Schopenhauers Weisheit ist zeitlos. Doch was bedeuten diese Worte konkret für uns?

Was können wir heute für unser Leben erwarten? 84,2 Jahre für die Frauen und 79,5 Jahre für die Männer. Das ist unsere statistische Lebenszeit. So alt werden Menschen heute offiziell in Westeuropa, zwischen den einzelnen Ländern gibt es da nur geringe Unterschiede.

Doch woran sterben wir denn nun eigentlich? Ein kleines Gedankenspiel: Denken Sie jetzt einmal an all die Menschen, die Bedeutung in Ihrem Leben haben oder hatten. Starten Sie mit jenen, die Ihnen am nächsten stehen: all Ihre Lieben, die Familie, der Freundes- und Bekanntenkreis, die Arbeitskollegen ... erweitern Sie so lange, bis Sie bei etwa 100 angekommen sind. Nun stellen Sie sich vor, Sie sind mit diesen Menschen zusammen in einem großen Raum und feiern.

Rein statistisch betrachtet, werden 26 von ihnen an Krebs sterben und ganze 43 an Herz- und Kreislauferkrankungen. Bei 5 Personen wird eine Stoffwechselerkrankung, wie Diabetes, tödlich enden. Vier von ihnen

werden eine Erkrankung der Verdauungsorgane nicht überleben.

Es mag makaber erscheinen, das so zu berechnen und aufzuschreiben. Doch das ist unsere Realität. Aber wir nennen Ihnen diese zugegeben harten Fakten nicht ohne Grund. Denn: Auf all diese Zahlen haben wir persönlich und direkt Einfluss!

Wenn Essen krank macht

Alle Krankheiten, die wir Ihnen eben genannt haben, haben nämlich etwas gemeinsam. Sie sind samt und sonders, zumindest zu einem erheblichen Teil, ernährungsbedingt. Um es auf den Punkt zu bringen: 78 von 100 Menschen sterben heute an Ursachen, die wir über die Art und Weise, wie wir essen, verändern könnten. Also mehr als drei Viertel.

Natürlich ist diese Erkenntnis keine Neuentdeckung. Wir finden entsprechendes

Heilwissen aus allen Medizintraditionen überliefert. Was, wie und wie viel wir essen, beeinflusst alle Bereiche unserer Gesundheit. Doch interessanterweise ist diese Selbstverständlichkeit in den letzten 100 Jahren in unserer Gesellschaft verloren gegangen. Stellen Sie sich nur einmal

vor, wir würden als Gesellschaft diesen einen Faktor unter Kontrolle bekommen. Das könnte einen Großteil unserer Krankeneinrichtungen überflüssig machen. Das erscheint Ihnen fantastisch und unrealistisch? Im gesellschaftlichen Zusammenhang mag dies vielleicht nicht mehr als ein Gedankenspiel sein. Aber was bedeutet das alles für Sie persönlich? Demnach hat die Mehrzahl aller Beschwerden, die Sie jemals hatten oder haben werden, damit zu tun, wie Sie mit diesem Bereich Ihres Lebens umgehen.

Und mit hoher Wahrscheinlichkeit lassen sich tatsächlich viel mehr der Beschwerden und Symptome, die Ihnen vielleicht gerade zu schaffen machen, von Ihnen selbst unmittelbar beeinflussen. Allein dadurch, wie, was, wann und wie oft Sie essen. Denn ab dem Zeitpunkt, an dem Sie damit beginnen, in Ihrem Alltag überdurchschnittlich gute Entscheidungen für sich und Ihren Körper zu treffen, definiert eben nicht mehr die Durchschnittsnorm Ihr gesundheitliches Schicksal.

.....

Clara

Der Blick zurück

»Irgendwie ist es schon frustrierend«, bringt es Claras Freundin Johanna auf den Punkt: »Ab einem gewissen Alter bleibt figurbewussten Frauen doch eigentlich nur noch Salat als Option!« Clara seufzt zustimmend und nimmt noch einen Schluck Tee. Sie weiß nur allzu gut, was Johanna meint.

»Weißt du noch, wir beide in der Studienzeit: Niemals hätten wir uns gedacht, dass dies so ein großes Thema für uns sein könnte – unvorstellbar! Da haben wir doch überhaupt nicht darauf geachtet, was wir essen! Klar, Sport haben wir damals viel mehr gemacht. Das hat sicher auch mitgeholfen, auch wenn es uns gar nicht so bewusst war. Die Hauptsache war für uns doch der Spaß daran! Aber naja, damals war eben doch noch mehr Freiraum für solche Dinge, oder?«

Mit der Zeit ändert sich das dann so allmählich, ohne dass du es bemerkst. Alles dreht sich plötzlich um die Familie. Und im Job geht es ja schließlich auch nicht immer nur locker zu. Bei dem ganzen Stress rundherum, da ist dann der ständige Kampf mit den Pfunden oft einfach zu viel. Da lässt man schon einmal ›Fünfe gerade‹ sein nach einem langen Tag oder gönnt sich zwischendurch einmal eine kleine Belohnung. Aber das rächt sich halt eben immer ...«

»Ach, jetzt bist du aber zu streng mit dir!«, wirft Johanna ein. »Überleg doch mal, ich erinnere mich noch genau, wie du dich ins Zeug gelegt hast mit der gesunden Ernährung, als deine beiden Kinder so ins Schulalter gekommen sind. Die sollten ja gesund aufwachsen, mit möglichst wenig Chemie im Essen und genug Vitalstoffen. Da hast du doch Bücher über gesunde Ernährung geradezu verschlungen ... ◀«

Gute Versorgung – schlechte Entsorgung

30 Tonnen – das ist das Gewicht von neun Elefanten. Solch eine Menge an Nahrung schleusen wir im Laufe unseres Lebens durch unseren Verdauungstrakt. 30 Tonnen Nahrung marschieren – buchstäblich – durch uns hindurch im Laufe dieser Zeit. Und die Problematik in unseren Körpern ist im Grunde dieselbe, die wir aktuell auch im Außen, in unserer Umwelt, ganz heftig erleben: Die Versorgung ist reichlich, aber die Entsorgung ist mangelhaft. Da hapert es oft. In der Umwelt landet dann alles irgendwann auf einer Mülldeponie. Und wie ist das jetzt bei uns? Gibt es da vielleicht auch innere Mülldeponien?

Was unsere Bauchform verrät

Ist es nicht faszinierend, wie unterschiedlich Bäuche aussehen können ...? Hier lohnt sich auch ein genauerer Blick. Denn da geht es um viel mehr als die bloße Ästhetik. Die Bauchform verrät viel über den Zustand Ihrer Verdauung und damit indirekt auch über

Ihre Gesundheit. Denn ein dicker Bauch hat nämlich nicht immer mit übermäßiger Fetteinlagerung zu tun. Die meisten dicken Bäuche sind vor allem überfüllt, gebläht, gereizt und entzündet. Und solch ein Zustand wirkt sich auf die gesamte Körperhaltung aus. Die folgende Abbildung (Seite 13) soll das schematisch verdeutlichen.

Sturm im Bauch

Die Figur ganz links zeigt uns eine gesunde Bauchform. So ist die Silhouette eines Menschen, der seine Nahrung optimal aufnehmen und verstoffwechseln kann. Alle anderen Figuren haben mehr oder minder ausgeprägte Verdauungsprobleme. Ein entsprechend geschultes Auge kann durchaus schon allein an den spezifischen Veränderungen erkennen, wo das Problem liegt, wo etwas schon einige Zeit aus dem Ruder gelaufen sein muss.

Gas-Gär-Bauch

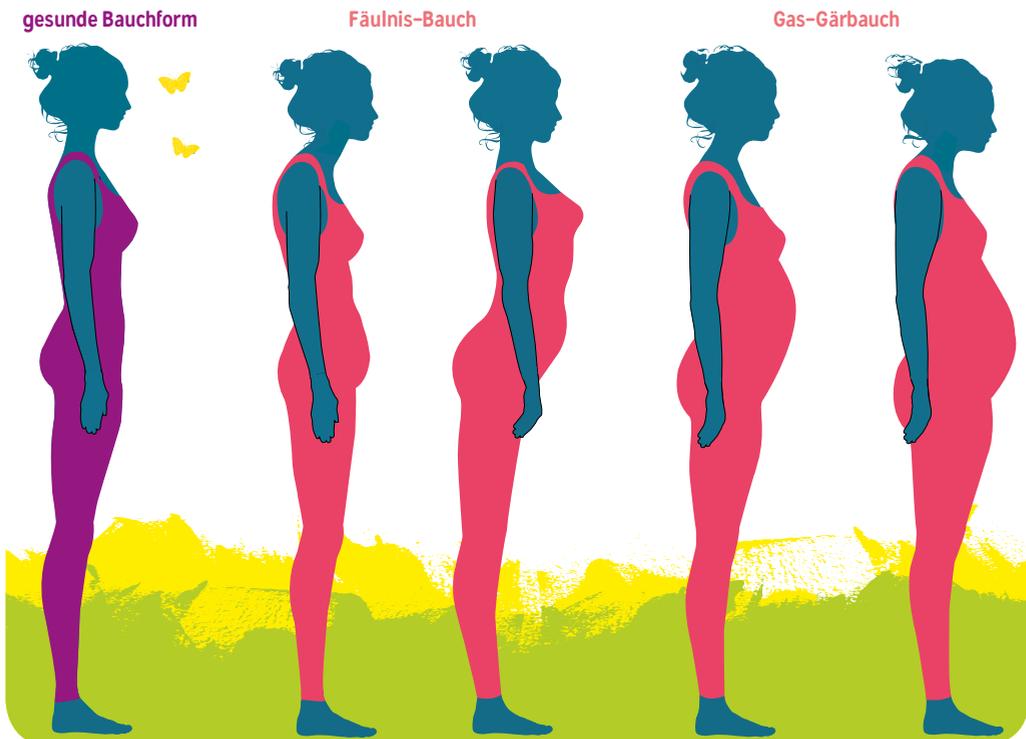
Wie zum Beispiel beim sogenannten Gas-Gär-Bauch auch (die beiden rechten Figuren). Dieser entsteht, wenn zu viele oder

auch die falschen Kohlenhydrate in unserer Nahrung sind. Ein Übermaß an Obst, Süßigkeiten oder Getreide, meist noch verstärkt durch die Hefe im Brot, in der Pizza oder auch im Bier. Die Verdauung ist damit überfordert und es beginnt im oberen Teil des Darms zu gären. Dies passiert im Dünndarm, jenem zentralen Darmabschnitt in der Mitte unseres Körpers, in dem die eigentliche Nährstoffaufnahme passiert.

Die entstehenden Gase blähen die Darmschlingen auf und drängen den Darm höher nach oben. Die Folge: Der Oberbauch wölbt sich vor. Bleibt dieser Zustand bestehen, wird diese Vorwölbung im Laufe der Zeit immer größer und fester. Anfangs be-

merkt man noch nicht so viel außer den Blähungen und dem Völlegefühl; es drückt eben immer wieder einmal nach dem Essen, wie etwa nach dem Abendessen mit viel frischem Brot. Das Endresultat, also die Maximalausprägung, kennen wir aus der F.X. Mayr-Medizin unter dem Begriff »Großtrommelträgerhaltung«. Der Volksmund sagt bei den Männern auch Bierbauch dazu und hat damit vollkommen Recht, denn was ist drinnen im Bier? Mit Hefe vergorene Kohlenhydrate – eine für den gereizten Bauch explosive Kombination. Frauen umschreiben das anders. Sie kommen zu uns in die Praxis und sagen: »Mein Bauch sieht oft aus wie im siebten Monat schwanger.«

❖ **Verdauungsstörungen resultieren in typischen Bauchformen.** (Die Abbildung orientiert sich an der Darstellung von F.X. Mayr, der diese Zusammenhänge treffend skizzierte.)



Fäulnis-Bauch

Es gibt noch eine zweite klassische Ausprägung unter den Bauchformen: den Fäulnis-Bauch. Dieser entsteht ebenfalls durch Fehlverdauungsprozesse, diesmal jedoch durch mangelhafte Eiweißaufspaltung. Hervorgerufen wird dieser Zustand meist durch anteilmäßig zu viel (meist tierischem) Eiweiß im Essen.

Fäulnis entsteht, der schwere Darminhalt bleibt liegen und schiebt die Darmschlingen nach unten. Die Form des Bauches ist hier also ganz anders: Die Vorwölbung bildet sich in diesem Fall im unteren Teil, denn die vergrößerten Darmteile brauchen mehr Platz im Becken. Doch hier gibt es bald eine natürliche Sperre: Die Beckenknochen können sich nicht ausdehnen wie der Oberbauch. Um genügend Raum für den Darm zu schaffen, wird das Becken nach hinten ge-

kippt: Das ist dann die sogenannte »Entenhaltung«. Diese Variante sehen wir viel häufiger bei Frauen aufgrund der anatomisch größeren Beweglichkeit des weiblichen Beckens.

Fäulnisgase sind ziemlich giftig, sie verursachen schnell einmal Entzündungen und damit Schmerzen. Und je stärker die Entzündung ist, desto spitzer wird der Bauch. Das frustriert auch schlanke Menschen, bei denen die Figur prinzipiell passt und eben nur der Bauch hervorsticht.

All diese vom Idealbild abweichenden Bauchformen hängen damit zusammen, wie der Verdauungsapparat auf das reagiert, was wir ihm zuführen. Kann er alles verarbeiten und abtransportieren? Oder bleiben da buchstäblich Dinge liegen, die eigentlich gar nicht mehr hineingehören?!

.....

Clara

Sie probiert es mit Rohkost

»Vor 12 Jahren hatte Clara ihre Ernährung umgestellt: weg mit dem raffinierten Zucker und den Weizenprodukten. Rohkost war angesagt, am besten zwei Drittel pro Tag! Anfangs war es schon ein wenig schwierig gewesen mit der Familie – aber sie haben sich daran gewöhnt, dass Clara fast nur noch »gesunde Leckereien« auftischte: Obst statt Kuchen, zum Frühstück gab es Smoothies und statt Süßigkeiten Trockenfrüchte. Und die positiven Veränderungen waren wirklich deutlich zu spüren. Clara brauchte weniger Schlaf und der tägliche Durchhänger nach dem Mittagessen war wie weggeblasen. Sie fühlte sich frischer und leichter und genoss die Komplimente, die sie dafür bekam. »Und hast du eigentlich gewusst, wie lecker Rohkost-Törtchen schmecken können? Ich schwöre dir, da merkst du gar nicht, dass du etwas Gesundes isst«, schwärmte sie damals Johanna vor.

Doch nach einem Jahr war es mit dem Hochgefühl dann ziemlich vorbei. Clara hielt zwar ihr Gewicht, aber der Bauch war immer öfter gereizt und gebläht. Sie war frustriert und verzweifelt: »Egal, was ich esse, dem Körper passt es einfach nicht. Dabei esse ich doch so bewusst! Gesundes Obst und Gemüse und sonst nur

Vollkornprodukte. Ich scheine gar nichts mehr zu vertragen. Mir kommen schon manchmal Zweifel, ob das wirklich so gesund für mich ist. Immer öfter hab ich Lust auf die Dinge, die die anderen essen. Besonders auf Fleisch – dabei hatte ich mir geschworen, nie wieder welches zu essen! ◀

Nichts geht mehr

»Bei Clara wurde eine Fructoseintoleranz festgestellt und sie hörte daraufhin auf, so viel Rohkost zu essen. «Was blieb mir denn anderes übrig, die Befunde in der Klinik waren eindeutig. Und mein Darm ist ja jetzt wirklich nicht mehr so gereizt, seit ich das viele Obst weglassen. Aber irgendwie fehlt jetzt der ganze Schwung. Es bewegt sich nichts mehr. Und das auch noch buchstäblich«, meint sie mit schwarzem Humor beim Kaffee mit Johanna. »Der Darm streikt. Meine Verdauung spielt nicht mehr mit. Da geht nicht mehr so viel raus, wie es sollte, ich spür das einfach. Die Koloskopie-Untersuchung vor zwei Monaten hat einen »verlängerten Darm« ergeben. Das würde die Beschwerden erklären, hat mir der Arzt gesagt. Aber ich hab doch früher gar nichts davon bemerkt! ◀

Auch der Dickdarm hat zu kämpfen

Vereinfacht ausgedrückt, sind der Dünndarm für die Aufnahme der Nährstoffe und der Dickdarm für die Entsorgung des »Restmülls« zuständig. Wenn nun ständig zu viel oder die falsche Nahrung im Verdauungstrakt landet, bekommt allmählich auch unser Dickdarm ein Problem.

In Illustrationen wird der Dickdarm immer so dargestellt, dass er wie ein umgekehrtes U den Dünndarm einrahmt. So lehrbuchmäßig sieht die Realität aber leider meist nicht aus. Immer häufiger lesen wir die Diagnose »verlängerter Darm« auf Koloskopiebefunden, die unsere Patienten mitbringen. Aber, wie kann sich denn der Darm verlängern?

Wird über längere Zeit nicht gut verdaut, wirkt sich das letztlich auch auf den Darm-

tonus, also die natürliche Muskelspannung in der Darmwand aus. Diese verändert sich und der Darm wird schlaffer. Die Muskeln in der Darmwand arbeiten nur noch eingeschränkt. Die natürliche Beweglichkeit – also die Peristaltik des Darms – funktioniert dann nicht mehr richtig. Es wird zu wenig weitertransportiert: Der Darm verstopft.

Bei Menschen mit chronischer Verstopfung wächst der Dickdarm mit der Zeit in die Länge, um das ständig erhöhte Volumen aufnehmen zu können. Man könnte auch sagen, er leiert aus. Irgendwo muss der ganze Darminhalt ja schließlich gelagert werden. Solche Veränderungen erkennen Sie übrigens nicht an der Form Ihres Bauches. Denn diese wird viel mehr durch den Dünndarm als durch den Dickdarm bestimmt.

Wie können Sie nun für sich Rückschlüsse ziehen, ob Ihr Dickdarm Unterstützung

benötigt? Der häufigste Indikator dafür sind unvollständige Stuhlentleerungen. Unsere Patienten beschreiben das dann oft mit dem Gefühl, dass da »eigentlich mehr drinnen ist, als rausgeht«. Regelmäßiger Stuhlgang allein bedeutet also noch nicht, dass mit Ihrem Verdauungsapparat alles in Ordnung ist. Möglicherweise ist da trotzdem eine verdeckte Verstopfung im Spiel.

Warum haben wir oft Verdauungsprobleme?

Doch warum kämpfen heute so viele mit Verdauungsproblemen? Das hat es doch früher so nicht gegeben! Ja, genau so ist es auch. So finden wir auch die Antwort darauf beim Blick in die Vergangenheit. Unsere Ernährung hat sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert. Doch unser Körper ist noch genauso beschaffen wie der unserer Vorfahren vor Tausenden von Jahren. Die meisten von uns essen zu oft, zu viel – und besonders wichtig: das Falsche. Mit vielen unserer heutigen hoch verarbeiteten, mit allen möglichen Zusatzstoffen versetzten Lebensmitteln kann unser Organismus nicht wirklich umgehen. Er kann sie nicht voll-

ständig verstoffwechseln und entsprechend auch nicht sauber ausscheiden.

Unser Körper muss dann auf ein Notfallprogramm umschalten: Er neutralisiert die unverdaulichen und nicht verwertbaren, also belastenden und eigentlich giftigen Stoffe auf die für ihn bestmögliche Weise. Das heißt, er lagert diese erst mal an Orten ab, an denen sie nicht akut bedrohlich für ihn sind. Er schafft aus der Not heraus Depots. Und je häufiger dies geschieht, desto mehr sammelt sich im Laufe der Zeit an. Unser Körper hat nämlich noch kein ergänzendes Programm, mit dem er diese vielen, unnatürlichen und – evolutionsmäßig gesehen zu neuen – Stoffe wieder losbekommt. Es überfordert ihn ganz einfach.

Das alles spüren wir nicht in unseren Zwanzigern und die meisten von uns auch noch nicht in den Dreißigern. Da kann der Organismus noch vieles kompensieren. Aber mit zunehmenden Jahren schleichen sich dann allmählich diese kleineren und größeren, lästigen Unpässlichkeiten ein. Die sind zwar noch kein Anlass zu großer Sorge, aber sie machen das Leben beschwerlicher – und lassen uns vielleicht manchmal schon ein wenig zu »alt aussehen«.

.....
Clara

Jetzt hat sie es auch noch im Rücken

»Beim Ausräumen des Geschirrspülers fährt Clara plötzlich wie aus dem Nichts ein scharfer Schmerz durch den Körper. Ihr bleibt kurz die Luft weg und sie kann sich nicht mehr richtig aufrichten. Da bleibt wohl keine Wahl – ab in die Klinik.

»Noch mal glimpflich abgelaufen«, sagt ihr der Arzt bei der Abschlussvisite. »Die Wirbelsäule hat sich wieder stabilisiert. Doch Ihre Knochendichte hat bereits deutlich abgenommen, sagen mir die Befunde. Nehmen Sie zusätzlich Kalzium ein und trainieren Sie auch regelmäßig Ihre Rückenmuskeln, um stabil zu bleiben.

Ach ja, das Cholesterin ist bei Ihnen auch schon im oberen Bereich, aber das ist altersentsprechend noch in der Norm.«

Unmut steigt in Clara hoch. »Altersentsprechend, was soll das denn jetzt? Ich bin doch keine alte Frau! ◀

Rückenschmerzen und Haltungprobleme

Immens viele Menschen sind von chronischen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen betroffen. Doch wer denkt schon daran, dass diese Beschwerden mit Verdauungsproblemen zu tun haben könnten?

♥ **Verdauungsstörungen können zu Fehlhaltungen und Rückenschmerzen führen.**

Gar nicht so selten sind hartnäckige, therapieresistente Rückenschmerzen ein Indikator für einen maroden Dickdarm. Abgesehen von den Folgen für den Stoffwechsel wirkt sich nämlich solch ein Gär- oder Fäulnis-Bauch auch direkt auf die Körperhaltung aus.

Schauen wir uns dazu so einen klassischen Gärbauch doch noch einmal an. Das vermehrte Volumen hängt wie ein Zusatzgewicht von vorne an der Wirbelsäule und

