

# Verdauungsprobleme natürlich beheben

Verdauungsprobleme treten vor allem in den westlichen Ländern immer häufiger auf. Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa, Zöliakie, Diarrhöe und Verstopfung sind mittlerweile weit verbreitet. Die moderne westliche Ernährungsweise ist mit Sicherheit der Hauptgrund für diese Entwicklung. Erfahren Sie mit welchen Massnahmen Sie Verdauungsprobleme gezielt und auf natürliche Weise bekämpfen können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 10. October 2019

Stand: 18. October 2019

## Alltägliche Verdauungsprobleme sind keine Seltenheit

Die moderne Ernährungs- und Lebensweise vieler Menschen ist geprägt von einem Mangel an qualitativ hochwertigen lebendigen Nahrungsmitteln und enthält stattdessen oft schädliche Stoffe. Da ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen an verschiedensten Verdauungsproblemen leiden. Zunächst sollte man abklären, wo die Beschwerden lokalisiert sind, um die richtigen Massnahmen zu ergreifen.

## Liegt eine Lebensmittelintoleranz vor?

Verdauungsprobleme können verschiedene Auslöser haben. Viele Menschen leiden beispielsweise (meist unwissentlich) an einer Lebensmittelintoleranz wie z.B. Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz oder Fructoseintoleranz, welche die Auslöser von Unwohlsein, Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen sein können. Wer kurze Zeit nach dem Essen Bauchschmerzen bekommt oder sich unwohl fühlt, sollte unbedingt abklären, ob eine Unverträglichkeit gegen einen bestimmten Stoff vorliegt.

Um mögliche Lebensmittelintoleranzen feststellen zu können, führt man am besten ein Ernährungstagebuch, worin man einträgt was man zu sich genommen hat und welche Beschwerden wann auftreten.

Merkmale von Lebensmittelintoleranzen:

- Eine Fructoseintoleranz zeichnet sich beispielsweise dadurch aus, dass man nach dem Verzehr von Früchten und anderen fructosehaltigen Lebensmitteln Bauchschmerzen und Durchfall bekommt. Eine Fructose-Intoleranz kann man mithilfe eines Atemtests nachweisen, welcher in diesem Text genauer beschrieben ist: Fructoseintoleranz
- Eine Laktoseintoleranz bewirkt Durchfälle, Blähungen und Bauchkrämpfen nach dem Verzehr von Milch und fast allen Milchprodukten. Die Lactose-Intoleranz kann genau wie die Fructose-Intoleranz über einen Atemtest nachgewiesen werden (siehe Text über Fructose-Intoleranz).
- Eine Histaminintoleranz kann neben anderen Symptomen wie Fliessschnupfen, Kopfschmerzen, Juckreiz, Herzklopfen und Atemnot ebenfalls zu weichem Stuhl und Blähungen führen. Meist nach dem Genuss von Wein, Sekt, Bier, reifem Käse, Sauerkraut, Rohwurst, Schokolade und Tomatenprodukten. Bei einer Histamin-Intoleranz können allerdings auch manche Früchte zu diesen Symptomen führen. Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte und Kiwi gehören ebenfalls zu den so genannten Histamin-Liberatoren, was bedeutet, dass diese zwar kein Histamin enthalten, aber im Körper die Freisetzung von Histamin anregen. Die Histamin-Intoleranz kann über einen Bluttest nachgewiesen werden.
- Eine Glutenintoleranz zeichnet sich dadurch aus, dass der Betroffene das Getreideprotein Gluten nicht und reagiert darauf mit Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, manchmal auch mit Erbrechen, Appetitlosigkeit und Benommenheit. Eine Gluten-Intoleranz kann über Stuhl- und Bluttests sowie über eine Dünndarmspiegelung diagnostiziert werden.
- Eine Sorbitintoleranz beschreibt eine Empfindlichkeit gegenüber des Zuckeraustauschstoffes Sorbit, der in zuckerfreien Kaugummis, in vielen Light-Produkten, Lutschpastillen, in Zahncreme, aber auch in manchen Früchten enthalten ist, wie z. B. in Birnen, Pfirsichen, Aprikosen, Äpfeln, Pflaumen und in Trockenfrüchten. Ab einer bestimmten Menge Sorbit reagiert jeder Mensch mit Blähungen und Durchfall. Sorbit-Intolerante reagieren allerdings schon bei sehr kleinen Mengen mit den genannten Symptomen. Auch die Sorbit-Intoleranz kann wie die Fructose-Intoleranz über einen Atemtest nachgewiesen werden (siehe Text über Fructose-Intoleranz).

## Sind Magenbeschwerden die Quelle des Übels?

Neben Nahrungsmittelunverträglichkeiten können auch Magenbeschwerden wie beispielsweise Gastritis die Verdauung negativ beeinflussen. Häufig wird das Bakterium Helicobacter pylori für Magenbeschwerden wie Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich gemacht. Bei Magenproblemen wird diesem Bakterium daher oft mit starken Antibiotika-Therapien der Garaus gemacht, was bei manchen Patienten klappt und bei anderen wiederum nicht funktioniert.

Man weiss mittlerweile jedoch, dass viele Faktoren die Magenschleimhaut angreifen können, und dass zudem auch viele gesunde Menschen ohne Magenbeschwerden das Helicobacter-Bakterium in sich tragen. Daher ist es fraglich, ob dieses Bakterium wirklich die grundlegende Ursache für Magenprobleme darstellt.

Beispielsweise kann Stress die Abwehrkraft des Magens so weit senken und sein Milieu dahingehend verändern, dass sich das Bakterium überhaupt erst ansiedeln bzw. sich soweit vermehren oder verändern kann, dass es pathogenen Charakter annimmt.

Einen ähnlichen Einfluss hat auch die Ernährung. Reichlich synthetische Lebensmittelzusätze und zu wenig antioxidativ wirksame Vitalstoffe führen im Verdauungstrakt zur Entstehung von Giften, die unseren Körper reizen und schädigen können - und somit auch anfällig für Helicobacter machen können. Magenbeschwerden hängen zudem oftmals mit einer Übersäuerung des Körpers zusammen, was ebenfalls durch eine ungesunde Ernährung bedingt ist.

Mehr zum Thema "Magenbeschwerden natürlich behandeln" finden Sie hier:

[Magenbeschwerden](#)

## Liegt die Ursache für das Verdauungsproblem im Darm?

Die meisten Verdauungsprobleme haben einen ungesunden Darm als Ursache. Ein gesunder Darm ist im Umkehrschluss der Schlüssel zu einer gesunden Verdauung. Dabei spielt vor allem eine gesunde Darmflora eine wichtige Rolle.

Der Darm beherbergt nämlich zehnmal mehr Mikroorganismen als die Gesamtmenge aller Zellen des menschlichen Körpers. Und genau diese Mikroben bilden unsere Darmflora. Sie zerkleinern den eintreffenden Nahrungsbrei in winzige Nährstoffe, die über die Darmschleimhaut in den Blutstrom absorbiert werden können. Sie helfen ausserdem dabei, den Körper zu entgiften und sind für einen Grossteil unserer Immunfunktion verantwortlich.

Eine gesunde Darmflora zeichnet sich durch ein gesundes Verhältnis zwischen progenerischen (nützlichen) und pathogenen (krankheitserregenden) Darmbakterien aus, welches bei 85% zu 15% liegen sollte. Wenn dieses Verhältnis durcheinander gerät, führt das zwangsläufig zu chronischen Entzündungen im Darmbereich und folglich zu Verdauungsproblemen.

## Ungesunde Lebensweise zerstört die Darmflora

Verdauungsprobleme rühren also häufig von einer gestörten Darmflora her. Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollte man seine Darmflora daher pflegen und schützen.

Durch eine ungesunde, verschleimende Ernährung, den Einsatz von Antibiotika und eine insgesamt ungesunde Lebensweise wird jedoch schädlichen Darmbewohnern die Bahn geebnet. Durch eine ungesunde Ernährung setzen sich Stoffwechsellrückstände (Schlacken) und Schadstoffe zwischen den Darmzotten ab, worin sich Pilze und schädliche Fäulnisbakterien sehr wohl fühlen.

Antibiotika und andere Medikamente töten unsere guten Darmbakterien ab und schaffen so ebenfalls Platz für ungewollte Darmbewohner. Diese schädlichen Darmbewohner breiten sich aus und verdrängen nützliche Darmbakterien mehr und mehr. Das Darmmilieu gerät aus dem Gleichgewicht. Blähungen, Verstopfung und andere kleinere Verdauungsprobleme sind meist erst der Anfang - Reizdarm, Leaky-Gut-Syndrom, Zöliakie oder sogar Darmkrebs können die Folgen sein.

In den nächsten Absätzen stellen wir Ihnen einige hilfreiche Massnahmen vor, die Ihnen bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen helfen können.

## Starke Verdauungsprobleme durch Darmreinigung beheben

Wer an starken Verdauungsproblemen leidet, sollte auf jeden Fall über eine intensive Reinigung des Darms und eine grundlegende Sanierung der Darmflora nachdenken.

Eine intensive Darmreinigung entfernt einerseits die im Darm abgelagerten Schlacken und Schadstoffe und nimmt den schädlichen Darmbewohnern so ihren Lebensraum und gibt hingegen den guten Darmbakterien wieder "Luft zum Leben". Andererseits wird während einer Darmsanierung auch ein Probiotikum eingenommen, welches dem Körper freundliche Darmbakterien zuführt, die die schädlichen Darmbewohner verdrängen.

So kann man mithilfe einer intensiven Darmsanierung das Darmmilieu wieder ins Gleichgewicht bringen und Verdauungsbeschwerden auf natürliche Weise beseitigen.

Mehr Informationen über verschiedene Darmreinigungen finden Sie hier: Darmreinigung Übersicht

## Verdauungsprobleme mit Quellwasser vermeiden

Für eine gesunde Verdauung ist klares, reines Wasser absolut unabdingbar. Die meisten Menschen trinken jedoch Wasser, das mit Chlor, Desinfektionsmitteln und anderen Umweltgiften angereichert ist. Diese sorgen dafür, dass das Wasser komplett steril ist - und somit beim Konsum auch den Körper sterilisiert.

Indem nützliche Bakterienkulturen abgetötet werden, wird der Körper anfällig für pathogene Spezies wie zum Beispiel Candida albicans. Dies mündet in Verdauungsproblemen und entzündlichen Reaktionen im gesamten Organismus.

Daher stammt das beste Trinkwasser aus natürlichen Quellen. Auch aus bioenergetischer Sicht ist reines Quellwasser vorzuziehen, da es oft gesunde Bakterien enthält. Man kann das Wasser auch mit frisch gepresstem Zitronensaft oder ein paar Tropfen Apfelessig aromatisieren und gleichzeitig Antioxidantien, organische Säuren und Enzyme hinzuzufügen.

# Entzündungshemmende Nahrung gegen Verdauungsprobleme

Neben einer guten Trinkwasserqualität kann auch eine entzündungshemmende Ernährung Verdauungsprobleme lindern. Entzündungshemmende Nahrungsmittel reduzieren die entzündlichen Reaktionen im Körper und helfen daher bei der Heilung des Darms. Zu den besten derartigen Lebensmitteln zählen Kokosprodukte, Avocados, Olivenöl, Beeren und an Phytonährstoffen reiches Gemüse. Will man dem Körper bei der Verdauung schwerer Proteine helfen, kann man ebenfalls Apfelessig und frisch gepressten Zitronensaft verwenden.

# Fermentierte Nahrungsmittel steigern die Verdauungsfunktion

Natürlich fermentierte Nahrungsmittel wie z. B. das Kimchi helfen dabei, den Darm mit gesunden Milchsäurebakterien zu besiedeln. Hausgemachtes, rohes Sauerkraut, Kombucha, Kokoskefir und Kimchi sind hierfür hervorragend geeignet. Bei stärkeren Verdauungsproblemen ist (wie bereits erwähnt) anzuraten, ein probiotisches Ergänzungsmittel zu sich zu nehmen, das eine breite Vielfalt verschiedener nützlicher Bakterienkulturen bereitstellt.

# Heilpflanzen gegen Verdauungsprobleme

So genannte Karminativa (sing.: Karminativum) sind spezielle Heilpflanzen, die das Verdauungssystem stimulieren, so dass es besser arbeiten kann. Diese Pflanzen enthalten grosse Mengen an ätherischen Ölen, die effektiv Gase aus dem Magen-Darm-Trakt beseitigen und Schmerzen in dieser Region lindern können.

Ausserdem verbessern sie die Peristaltik (Kontraktionsfähigkeit) des Magens. Zu den besten Karminativa gehören Koriander, Zimt, Ingwer, Wacholder, Anis, Fenchel, Klee, Kümmel, Dill, Pfefferminze, Thymian und Süssholz. Als Tee oder als Gewürz im Essen können diese Heilkräuter Verdauungsprobleme lindern.

Die Darmgesundheit kann in manchen Fällen auch mithilfe immunstärkender Heilpflanzen wie Kurkuma, Knoblauch, Zwiebeln, Rosmarin und Oregano unterstützt werden.

# Futter für die Darmbakterien

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen liegt darin, dass man die richtige Nahrung für die guten Darmbakterien zu sich nimmt. Ballaststoffe wie Inulin liefern den nützlichen kleinen Helfern alles was sie zum Leben brauchen. Man nennt dieses Futter für die Darmbakterien auch Präbiotika. Inulin ist beispielsweise in Topinambur, Pastinaken, Chicoree, Artischocken, Schwarzwurzeln oder auch in Löwenzahnwurzeln enthalten.

Im Gegensatz dazu stehen Nahrungsmittel wie Haushaltszucker und andere isolierte Kohlenhydrate, die man unbedingt reduzieren sollte, wenn man an Verdauungsproblemen leidet, da diese das Futter der schädlichen Darmbakterien darstellen.

Wer seine Ernährung darmfreundlich gestaltet, eventuell eine Darmsanierung durchführt und genügend reines Quellwasser zu sich nimmt, sollte eine Vielzahl an Verdauungsproblemen bekämpfen können.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/verdauungsprobleme-ia.html>