

# Darmgesundheit - im Ayurveda schon immer von Bedeutung

von Dr. med. Detlef Grunert

Der Darm wurde in der „westlichen“ Wissenschaft noch vor wenigen Jahren als reines Verdauungsorgan betrachtet, das funktionieren muss. Themen wie Verdauung und Stuhlgang werden noch heute als peinlich empfunden und Probleme auch beim Arzt häufig verschwiegen. Das Ansehen des Darms ist im Vergleich mit anderen Organen wie Herz, Lunge oder Gehirn sehr gering. Bei der Verteilung der Punkte für ein hohes Ansehen hat der Darm im Sinne des Wortes die A...karte gezogen. Dabei ist der Darm mit einer Gesamtoberfläche von 300 bis 400 m<sup>2</sup> das mit Abstand größte menschliche Organ.

Viele Menschen müssen sich mit Problemen ihres Darms beschäftigen. 20% leiden unter chronischer Obstipation, 10% unter Reizdarmsyndrom. 20% der Kinder und Jugendlichen werden bis zum 15. Lebensjahr wegen rezidivierender Bauchschmerzen beim Kinderarzt vorgestellt. Ca. 400.000 Menschen in Deutschland leiden unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) und Millionen gehen jährlich wegen akuten Darminfektionen zum Arzt.

Ein gesunder Darm ist jedoch mehr als eine funktionierende Verdauung. In östlichen Kulturen und auch im Ayurveda hatte der Darm immer eine zentrale Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Neue wissenschaftliche Ergebnisse bestätigen dies. Die Japaner z.B. nennen den Bauch „Hara“, was so viel wie „Zentrum der geistigen und körperlichen Kraft“ bedeutet.

Im Ayurveda besitzt der Magen-Darm-Trakt aufgrund seiner vielfältigen und zentralen Funktionen eine besondere Bedeutung für die Gesundheit. Für eine optimale Gesundheit sind neben der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel ein guter Transport, eine optimale Aufspaltung und Resorption (Aufnahme von Stoffen) der Nährstoffe und eine gute Ausscheidung der Abfallstoffe wesentlich.

## Der Darm/Magen-Darm-Trakt aus ayurvedischer Sicht

### Hauptsitze der *Doshas* im Magen-Darm-Trakt

Der obere Magen-Darm-Trakt dient einerseits dem Transport der Nahrung vom Mund bis zum Ende des Dünndarms, andererseits der Aufspaltung (Digestion) und Aufnahme (Resorption) der Nährstoffe über die Darmwand sowie der Trennung der Nährstoffe und Abfallstoffe.

Der Hauptsitz des *Kapha-Doshas* ist der Magen. Hier ist *Kledaka-Kapha* (ein Subdosha von Kapha) für die Verflüssigung und Mischung der Nahrung sowie den Schutz der Magenwand zuständig.

Der Hauptsitz des *Pitta-Doshas* ist der Dünndarm. In diesem Bereich wirkt *Pachaka-Pitta* (ein Subdosha des Pitta-Doshas). *Pachaka-Pitta* und das zentrale Verdauungsfeuer (*Jatharagni* = Bauchfeuer, Hauptsitz von Agni) können funktionell gleichgesetzt werden. Sie sind verantwortlich für die Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe über die Darmwand. *Samana-Vata* (ein Subdosha des Vata-Doshas) unterstützt diesen Prozess durch Steuerung der Bewegung des Darms (Peristaltik) sowie Steuerung der Sekretion der Verdauungssäfte (aus moderner Sicht z.B. der Pankreasenzyme etc.) und verdauungssteuernden Hormonen (aus moderner Sicht z.B. Cholezystokinin = ein Peptidhormon des Magen-Darm-Trakts, etc.).

Der Hauptsitz des *Vata-Doshas* ist der Dickdarm. Hier werden nicht verdauliche Substanzen (beim Menschen z.B. Zellulose) und Abfallprodukte sowie bei Bedarf auch Ama (Toxine) transportiert und ausgeschieden. Flüssigkeit wird rückresorbiert. Gesteuert wird dieser Prozess durch *Apana-Vata* (Subdosha des Vata-Doshas).

## Einflüsse auf die Verdauung und die Folgen aus ayurvedischer und westlicher Sicht

Eine gute und gesunde Verdauung ist primär abhängig von der richtigen Nahrung (siehe unten). Ohne eine vollwertige, konstitutionsangepasste Ernährung ist eine gesunde Verdauung nicht möglich.

Schlechte Nahrung, falsche Ernährung, schlechte Lebensgewohnheiten (z.B. Bewegungsmangel, ungenügendes Stressmanagement, fehlende Entspannung, ungünstiges Arbeitsumfeld, usw.) führen zu einem Ungleichgewicht bzw. Störung der *Doshas*. Der Transport, die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen sind dann beeinträchtigt. Hält die Störung länger an, entsteht *Ama* (siehe unten).

### Pathologische *Agni*-Zustände

Ist das *Vata-Dosha* gestört, arbeitet *Agni* unregelmäßig. Folgen davon können Oberbauchbeschwerden, Darmkrämpfe, Blähungen und Obstipation sein.

Ist das *Kapha-Dosha* gestört, arbeitet *Agni* zu schwach. Folgen können Appetitlosigkeit, Schweregefühl, Aufstoßen, große und übelriechende Stuhlmengen sowie seltene Stuhlentleerung sein.

Durch gestörtes *Pitta-Dosha* übermäßig arbeitendes *Agni* ist sehr selten.

### Das Konzept von *Ama* aus ayurvedischer Sicht

In jedem Fall eines pathologischen *Agni*-Zustandes, insbesondere bei zu schwachem *Agni*, entstehen pathologische, toxische Stoffwechselprodukte, die im Ayurveda als *Ama* bezeichnet werden. Das gesamte Konzept von *Ama* ist sehr komplex und wird auch kontrovers diskutiert.

Sammelt sich *Ama* an, verschlechtert dies die Funktion von *Agni*. Das aber beeinträchtigt die Funktion aller Stoffwechselprozesse sowie den Gewebeaufbau im Körper immer weiter. Wird *Ama* nicht beseitigt, beginnt somit ein Teufelskreis.

Viele schwerwiegende Erkrankungen sind mit verursacht durch *Ama*. Ein typisches Krankheitsbild ist ***Amavata***, das mit einer rheumatoiden Arthritis gleichgesetzt werden kann.

### Typische *Ama*-Symptome sind

- Verdauungsstörungen
- Appetitlosigkeit
- Schweregefühl
- Antriebslosigkeit, Trägheit
- Unwohlsein
- Benommenheit
- Steifigkeit
- Schlechter Geruch der Ausscheidungen
- Zungenbelag

### *Agni* schwächende und *Ama* fördernde Faktoren

- Falsche Ernährung (siehe unten)
- Fehlende oder unpassende Bewegung

- Ungenügende Entspannung
- Schlechtes Stressmanagement
- Unterdrücken der natürlichen Bedürfnisse
- Langes Wachbleiben
- Starkes Übergewicht

### **Das Konzept von *Ama* aus westlicher Sicht**

Die Diskussion des Konzeptes von *Ama* aus westlicher wissenschaftlicher Sicht ist aus meiner Sicht durchaus möglich und auch sinnvoll. Sie eröffnet eine „andere“, umfassendere und ganzheitliche Sichtweise auf die Funktion des Magen-Darm-Traktes.

Aus westlicher Sicht kann *Ama* als Toxin, welches von außen zugeführt wird oder im Körper entsteht, verstanden werden.

### **Beispiele für „Toxine“, die von außen zugeführt werden**

- Schlechte Nahrungsmittel wie fettes Schweinefleisch, konservierte Nahrung etc.
- Nikotin
- Zuviel Alkohol
- Unnötige Medikamente
- Drogen

### **Beispiele für „Toxine“, die im Körper entstehen**

- Freie Radikale, die z.B. durch Stress, schlechte Verdauung, qualitativ minderwertige Nahrungsmittel und falsche Ernährung entstehen
- Zu hoher Blutzucker (bei Typ2-Diabetes)
- Zu hohe Blutfette
- Zu hohe Harnsäure (bei Gicht)
- Ammoniak bei chronischer Obstipation (Ammoniak schädigt insbesondere Nerven und Gehirn), ungenügende Verdauung, Leberschaden

### **Bemerkung zu freien Radikalen**

Freie Radikale sind sehr aggressive Moleküle, die Zellwände, Entgiftungsmechanismen von Zellen, Zellkerne und auch die DNA der Zellkerne schädigen können. Sie sind beteiligt, bzw. die Beteiligung wird diskutiert, an der Entstehung schwerer und chronischer Krankheiten, z.B. der Gelenke (rheumatische Erkrankungen), der Abwehr (Autoimmunerkrankungen), des Auges (grauer Star), aber auch bei Gefäßkrankheiten (Arteriosklerose), chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn) und Gehirn abbauenden Erkrankungen (z.B. Altersdemenz). Auch bei verschiedenen Krebsformen werden freie Radikale als eine der Ursachen angenommen. Da der Dickdarmkrebs (kolorektales Karzinom) mit 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr sehr häufig ist, sollen die Risikofaktoren hier extra besprochen werden.

### **Risikofaktoren für die Entstehung von Dickdarmkrebs (westliche Sichtweise)**

- Gemüsearme, obstarme, fettreiche Kost mit viel „rotem Fleisch“ (Schwein und Rind)
- Schlechte Nahrungsmittel (nach der World Health Organisation verarbeitetes Schwein- oder Rindfleisch = Wurstwaren)

- Zu wenig Faserstoffe in der Nahrung (nicht „Ballast-Stoffe“, denn Ballast braucht kein Mensch!)
- Typ2-Diabetes (aufgrund der ungesunden Lebensweise)
- Rauchen und erhöhter Alkoholkonsum
- Erbliche Disposition inkl. familiäre Polyposis (Polypenerkrankungen, 5% bis 8% der Darmkrebsfälle)
- Familiär gehäufte Darmkrebs (20% bis 25% der Darmkrebsfälle)
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

### **Weitere Risikofaktoren aus ayurvedischer Sicht**

- Schlechtes *Agni* mit allen Ursachen (siehe oben und unter „darmgerechte Ernährung“) und Folgen
- Ansammlung von *Ama*
- Chronische Obstipation

Zusammengefasst sind maximal ein Drittel der Darmkrebsfälle familiär oder erblich bedingt. D.h. zwei Drittel der Fälle könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden.

### **Eine gesunde Lebensweise nach Ayurveda umfasst**

- Die richtige, konstitutionsangepasste Ernährung
- Die richtige Bewegung
- Die richtige Atmung
- Die richtige Entspannung

Es gibt keine Tricks. Kein Kügelchen und kein Medikament können diese Faktoren ersetzen!

### **Eckpunkte einer Darm-/Menschengerechten Ernährung**

An dieser Stelle müssen wir uns die Frage stellen, was verdaut der Mensch und was nicht oder schlecht? Diese Frage stellen sich westliche Ernährungsberater und auch Ärzte viel zu selten.

Menschen haben einen Magen-Darmtrakt, der dem eines Menschenaffen ähnelt. Wir sind keine Raubtiere (fressen und verdauen rohes Fleisch) und auch keine Pflanzenfresser (Pferde z.B. können Zellulose verdauen). Die Ayurvedagelehrten haben aus tausenden von Jahren andauernden Beobachtungen die richtigen Schlüsse gezogen.

### **Zwölf Punkte einer Darm-/Menschengerechten Ernährung**

1. Obst kann in der Regel problemlos verdaut werden.
2. Gemüse und Getreide müssen zubereitet (gekocht) werden.
3. Die Hauptbestandteile der Nahrung sollen Obst, gekochtes Gemüse und Getreidespeisen sein.
4. Fett ist wichtig, soll aber je nach Konstitutionstyp in Form von guten Ölen und außer beim Vata-Typ in eher geringen Mengen gegessen werden.
5. Fleisch und Fisch sind in der Regel nicht lebensnotwendig und sollen zubereitet (gekocht, gebraten) werden.
6. Ungünstige Kombinationen (z.B. Milchprodukte kombiniert mit Fleisch bzw. Fisch) sollten vermieden werden.

7. Gewürze und Kräuter können das Verdauungsfeuer nach Bedarf verbessern und regulieren bzw. erhöhen.
8. Die Nahrung soll der Konstitution angepasst werden.
9. Die Nahrung soll frisch zubereitet werden.
10. Zum Essen sollen kalte Getränke vermieden werden.
11. Man sollte essen, wenn man hungrig ist und nur so viel, dass der Hunger gestillt wird, d.h. man sollte sich nicht überessen.
12. Ein gut gelaunter Koch kocht gutes Essen.

## Darm und Immunsystem

Bereits den Ayurvedagelehrten war bekannt, dass die richtige Ernährung und ein gutes Verdauungsfeuer (*Agni*) Voraussetzungen für gute Körpergewebe, Lebenskraft und ein gutes Immunsystem sind. Die vielfältigen Erkenntnisse der modernen Wissenschaft können hier nur sehr verkürzt wiedergegeben werden.

Wie wir heute wissen, ist der größte Arbeitsplatz unseres Immunsystems der Darm. Hier werden Immunzellen geprägt und lernen, die guten Darmbakterien von bösen Krankheitserregern zu unterscheiden. Für die Art unserer Darmbewohner sind wir dabei größtenteils selbst verantwortlich durch unsere Lebensweise und insbesondere durch unsere Ernährung.

Wir sollten freundlich sein zu unseren nützlichen Darmbakterien. Sie sind beteiligt an der Prägung des Immunsystems, produzieren Vitamine wie Biotin und Vitamin B1, beeinflussen den Stoffwechsel, den Appetit und können hohe Cholesterinspiegel senken. Und gemeinsam mit unserem Immunsystem schützen sie uns vor der Besiedlung des Darms mit Krankheitserregern.

Signalstoffe der Darmbakterien können auch an anderen Geweben und Organen wie Fettgewebe, Leber, Schilddrüse etc. andocken und deren Funktion beeinflussen. Bakterielle Entzündungsstoffe z.B. können im ungünstigen Fall (schlechte Darmflora und fettes Essen) dem Körper eine subklinische Entzündung anzeigen und über die Beeinflussung von Leber und Fettgewebe für eine erhöhte Fettspeicherung sorgen und damit dick machen.

Letztlich können unsere Darmbakterien auch Stoffe produzieren, die ins Gehirn gelangen und damit Stimmungen beeinflussen. Damit sind wir beim nächsten Punkt.

## Darm, Psyche und Gehirn

Darmbakterien können die Aminosäuren Tyrosin und Tryptophan produzieren. Diese werden im Gehirn zu Serotonin und Dopamin (beides sogenannte „Glückshormone“) umgewandelt. Dopamin wird im Belohnungszentrum ausgeschüttet und führt zu Wohlbefinden. Genügend Serotonin führt zu Zufriedenheit und auch Schläfrigkeit, zu wenig Serotonin zu Depressionen.

Fest steht weiterhin, dass Gehirn und Darm miteinander kommunizieren und zwar über das autonome Nervensystem, das enterale Nervensystem, das neuroendokrine System und das Immunsystem. Die Bakterien könnten z.B. mit Signalstoffen den Vagusnerv aktivieren, der den Darm mit dem Gehirn verbindet, oder sie können, wie oben beschrieben, über Signalstoffe das Immunsystem beeinflussen. So ist verständlich, dass Entzündungsreaktionen des Darms mit Ängstlichkeit und depressivem Verhalten verknüpft sind. Dies gilt für leichte Entzündungen, wie sie bei schlechter Darmflora (verursacht z.B. durch falsche Ernährung) und auch bei chronischer Verstopfung zu beobachten sind. Es gilt aber ebenso für schwere Entzündungen des Darms wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

**„Aus dem Bauch heraus entscheiden“**

Im Darm befindet sich ein Netz mit ca. 100 Millionen Nervenzellen, das sogenannte enterale Nervensystem. Dieses Netz an Nervenzellen wird häufig als „Bauchhirn“ bezeichnet. Es ist von der Evolution her wesentlich älter als das Gehirn, dem Gehirn neurochemisch aber sehr ähnlich. Zelltypen, Botenstoffe und Rezeptoren sind im Wesentlichen gleich. Das Bauchhirn arbeitet wie das „Kopfhirn“ autonom. Es regelt den Transport der Nahrung, den Verdauungsprozess und trifft alle für den Darm wichtigen Entscheidungen selbstständig. Der Darm kommuniziert dabei über das enterale Nervensystem mit dem Gehirn im Kopf. So kann man *„ein flaues Gefühl im Magen haben“*.

Im Ayurveda waren Darm, Gehirn und Psyche theoretisch und auch praktisch schon immer verknüpft. Hier möchte ich abschließend einige Begriffe nennen. Beispielsweise sind dies:

- die Regeln für eine richtige und konstitutionsangepasste Ernährung
- die Wirkung der Nahrung auf das psychische Befinden
- Ein Hauptaugenmerk darauf zu richten, dass das Vata-Dosha in der Balance bleibt, da es mit seinen wichtigen Funktionen der „Steuerung und Bewegung“ und seinem Hauptsitz im „Dickdarm“ bei der Gesunderhaltung des Darms eine entscheidende Rolle spielt
- typische „Vata-Probleme“, die Gehirn, Psyche und Darm betreffen. Dazu zählen z.B. Verstopfung, Blähungen, Schmerzen, Angstzustände und Depressionen.

## Rezepte für die Darmgesundheit

Zum Abschluss noch eine kleine Auswahl der Heilpflanzen, die die Gesundheit des Darmes erhalten oder verbessern können.

### Zehn Heilpflanzen und Kombinationspräparate für den Darm

- Asparagus racemosus (Shatavari): Schleimhautschutz, appetitanregend
- Ferula assa-foetida (Hingu): Reguliert Vata, bei Bauchschmerzen und Blähungen empfehlenswert, krampflösend
- Boswellia serrata (Shallaki): Im Westen eingesetzt bei entzündlichen Darmstörungen
- Curcuma longa (Haridra): Agni anregend, appetitanregend, regt den Gallefluss an, beseitigt Ama
- Emblica officinalis (Amalaki/Amla): Bei Pitta-Störungen des Magen-Darm-Traktes, appetitanregend
- Fenchelsamen (Misreya): Entkrampfend, gegen Magenübersäuerung, Ama senkend
- Zingiber officinale (Ingwer) (Shunthi): Agni anregend, krampflösend, beseitigt Ama
- Coriandrum sativum (Koriander / Dhanyaka): Entkrampfend, gegen Magenübersäuerung, verdauungsfördernd
- Trikatu: Stark Agni anregend, beseitigt Ama
- Triphala: Verdauungsfördernd, abführend, reinigt die Srotas

## Zum Schluss

Ich denke, Sie sehen Ihren Darm jetzt mit anderen Augen. Vielleicht erkennen Sie in ihm sogar den Star unter den Organen. Behandeln Sie ihn gut. Er wird es Ihnen danken, intensiv für Sie arbeiten und damit für eine gute Immunität sowie stabile körperliche und geistige Kraft sorgen.

Denken Sie daran:

*„Das Leben ist zu kurz, um schlechte Nahrung zu essen und billigen Wein zu trinken.“*