

## **Die Macht des Schleims – Zur Bedeutung der Darmschleimhaut Fünf Fragen – fünf Antworten**

**Experte:** Markus Opalka, MSc

### **Terminhinweis:**

Vortragsreihe „Allergie & Immunsystem“: Die Macht des Schleims – Zur Bedeutung des mukonutritiven Regelkreis im Darm

Samstag, den 5. Mai 2018, 14.15 bis 15.00 Uhr, Raum 5, AREAL BÖHLER, Düsseldorf

### **Welche Rolle spielt eine intakte Darmschleimhaut für unsere Gesundheit?**

**Markus Opalka:** Die Darmschleimhaut kleidet das Innere unseres Darms aus. Dabei ist sie jedoch weit mehr als eine anatomische Struktur. Aufgrund ihrer vielfältigen Aufgaben könnte man sie eher als Organ verstehen. Über die Darmschleimhaut nimmt der Körper die Nährstoffe aus der Nahrung auf. Sie sorgt aber auch dafür, dass zum Beispiel Krankheitserreger nicht in die Blutbahn gelangen. Sie lässt durch, was rein soll und verwehrt den Zutritt bei Gefahr. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Art „Zoll-Wächter-Funktion“.

### **Wie setzt sich die Darmschleimhaut zusammen?**

**Markus Opalka:** Man kann sich die Darmschleimhaut wie ein riesige WG vorstellen. Hier wohnen Bakterien, sozusagen die Hauptmieter und wechselnde Untermieter, die sich dort mit der Nahrung ansiedeln, wie etwa einige Escherichia-coli-Varianten. Die Zusammensetzung ist nicht immer gleich, muss aber harmonieren, damit das Zusammenleben reibungslos funktioniert.

### **Was schadet der Darmschleimhaut?**

**Markus Opalka:** Immer ein Zuviel und Zuwenig! Zu viel unausgewogene Ernährung und Medikamente beeinträchtigen ihre Funktion ebenso wie zu wenig Ballaststoffe, die den Bakterien als Nahrung dienen. Auch Stress hat negative Auswirkungen. Die Redewendungen, dass uns etwas auf den Magen schlägt oder wir auf unseren Bauch hören sollen, kommen nicht von ungefähr. Wissenschaftler untersuchen mit wachsendem Interesse die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“ und haben dabei beispielsweise herausgefunden, dass ängstliches und depressives Verhalten mit der Zusammensetzung der Darmflora in Zusammenhang stehen könnte. Die rhythmisch gesteuerte Kommunikation zwischen den beiden Organen läuft sowohl über das Nervensystem als auch über Hormone.

### **Was geschieht, wenn die Darmschleimhaut aus dem Gleichgewicht gerät?**

**Markus Opalka:** Wenn sich die Zusammensetzung der Bakterien verändert oder es weniger werden, äußert sich das in körperlichen Beschwerden wie Blähungen, Reizdarmsyndrom oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Bessert sich das „Milieu“ nicht, kann es soweit kommen, dass die Schleimhaut ihre Schutzfunktion für die unter ihr liegenden Darmzellen nicht mehr wahrnehmen kann. Damit besteht die Gefahr, dass der geschlossene Darmzellverband aufbricht. Ein solch „löchriger“ Darm, auch Leakygut, genannt, kann Krankheitserregern und auch

Fremdstoffen aus der Nahrung nicht mehr geschlossen gegenüberreten. Sie können ungehindert ins Innere des Körpers gelangen und dort Allergien und Entzündungen auslösen. Symptome wie chronische Gelenk- oder Muskelschmerzen können auftreten. Solche Beschwerden bringt man nicht unbedingt mit einem kranken Darm in Verbindung.

### **Stichwort Darmsanierung? Kann ich meinen Darm so wieder auf Vordermann bringen?**

**Markus Opalka:** Darmsanierungen sind in aller Munde und versprechen - reduziert auf die Begrifflichkeit - die gesunde und erfolgreiche „innere Renovierung“. Die Analogie zur Kernsanierung beim Hauskauf trifft aber ganz und gar nicht die Realität. Die Darmschleimhaut ist eine evolutionär gewachsene Lebensgemeinschaft unterschiedlichster Mikroorganismen. Es sind keine Einzelkämpfer, sondern agieren in synergistischem Miteinander. Ein Mikrobiom ist also keine leibeigene Bakteriensammlung, sondern ein lebendiges Organ im Organ. Die Vorstellung, es einfach reparieren zu können - also „alle schlechten“ Bakterien zu eliminieren und im Austausch viele gute Bakterien „rein zu kippen“, ist ein Trugschluss. Des Weiteren beherbergt unser Darm mehr Bakterien als es Menschen seit Beginn der Menschheit überhaupt gibt. Davon sind uns noch nicht einmal zehn Prozent bekannt. In Anbetracht der 90 Prozent, die wir nicht kennen, sollten wir im Rahmen einer Therapie entsprechend umsichtig handeln.

Mit der Gabe von Pro- und Präbiotischen Präparaten, also lebendigen Bakterien und Substanzen, die die Lebensbedingungen der Bakterien begünstigen, können wir einen mikrobiellen Impuls geben. Eine solche „Stimulation mit positiv bewerteten Bakterien“ kann dabei helfen, wieder neue Ordnungszustände zu ermöglichen. Das gelingt in den meisten Fällen auch ganz gut.

Anstelle des Ausdrucks *Darmsanierung* sollten wir besser von einer *bakteriellen Belebung* sprechen. Es ist eben nur die Hilfe zur Selbsthilfe. Darüber hinaus ist der Patient zur Eigeninitiative aufgerufen. Er ist es schließlich selbst, der es in der Hand hat, wieder in das gesunde Gleichgewicht zu kommen. Dazu gehört eine darmfreundliche Ernährung, aber auch regelmäßige Bewegung und weniger Stress.



#### **Zur Person:**

HP Markus Opalka, M.Sc., ist Heilpraktiker und Gesundheitswissenschaftler. Er arbeitet in eigener Naturheilpraxis und ist wissenschaftlicher Leiter der Arktis BioPharma GmbH & Co. KG. Neben seiner Tätigkeit als Dozent und Speaker forscht er zum Thema der biologischen Rhythmen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.arktisbiopharma.de/blog/](http://www.arktisbiopharma.de/blog/)