

# Über Darm und Bauch

Artikel aus der Zeitschrift «Natürlich» vom 30. August 2018

Text: Sabine Hurni

Ein dicker Bauch gilt in Indien als Zeichen des Wohlstands und wird stolz zur Schau getragen. Anders bei uns. Hier werden Bäuchlein, Bauchspeck und Wampen kaschiert, eingezogen oder wegtrainiert. Weil sie als unschön gelten.



Der gewölbte Rumpf ist jedoch weit mehr als ein ästhetisches Problem. Er gibt Aufschluss über den Zustand der darin beherbergten Verdauungsorgane, angefangen vom Magen, über die Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase bis hin zum Darm. Fühlt sich der Bauch voll an, schwer, hart oder schmerzt er gar beim hineindrücken, dann lohnt es sich, ihn in einem grossen Spiegel eingehend zu betrachten. Und zwar nicht frontal, sondern seitlich – und vollkommen entspannt.

**Verändert sich die Form** des Bauches, hat das nicht allein mit der Kalorienaufnahme zu tun. Die Bauchform und die Körperhaltung geben auch Aufschluss über den Zustand des Darms. Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) hat verschiedene Bauchformen analysiert und eine Vielzahl von Krankheiten mit chronischen Darm- und Verdauungsstörungen daraus abgeleitet. Er wurde bekannt durch seine Kur, die F. X. Mayr-Kur, bei der das gesamte Verdauungssystem mithilfe einer Milch-Semmel-Diät entlastet wird. Die Idee dahinter: Mit einer Kombination von Abführen mit Bittersalz und Entlasten mit eingeweichten Milchsemmeln, die gründlich gekaut werden, können sich Ablagerungen aus den Darmschlingen lösen und ausgeschieden werden. Mayr ging davon aus, dass solche Ablagerungen über die Jahre zu einer Veränderung der

Bauchform und der Körperhaltung führen; dass jedes Organ seine bestimmte Normgrösse habe und ein gesunder Bauch klein, wohlgeformt und weich sei.

**Ausgehend von dieser Norm** hat Mayr verschiedene abweichende Bauchformen definiert. Da ist zum Beispiel der schlaffe Kotbauch, der sich unterhalb des Nabels nach vorne wölbt, weil der Darm erschlafft und mit unverdauten Speiseresten und Fäkalstoffen gefüllt ist. Oder der entzündliche Kahnbauch, der eher einen verkrampften, verengten Charakter hat. Dieser Bauch fühlt sich hart an und die Betroffenen atmen meist nicht mehr in den unteren Bauch hinein, sondern nur oberflächlich bis in den oberen Brustraum. Die dritte Bauchform ist der kugelförmige Gasbauch. Die Blähungen blasen die Darmschlingen und damit den Bauch auf wie einen Ballon und machen ihn zu einer prallen Kugel. Oft kommen auch Mischformen vor, wie auf der F. X. Mayr-Website zu lesen ist.

**Befindet sich der Darm** längere Zeit im Ungleichgewicht, kann das Folgen für die Gesundheit mit sich bringen, da im Darm wichtige Nährstoffe aufgenommen werden und das Immunsystem eng mit dem Darm verknüpft ist. Zucker, Weissmehl, Alkohol, Kaffee und Schwarztee setzen dem Darm zu, ebenso Medikamente, Schmerzmittel, Antibiotika, anhaltender Stress und chronische Erkrankungen.



**«Gemäss F.X.Mayr blasen Blähungen den Bauch auf und machen ihn zu einer prallen Kugel.»**

**Wer also vor dem Spiegel** feststellt, dass sich der Bauch in den letzten Jahren verändert hat, tut gut daran, seinem Darm mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Wir essen in der Regel zu viel, zu oft und geschmacklich zu einseitig, meistens zu süss.

Das führt dazu, dass die Verdauungsenzyme überfordert sind und ihre Arbeit nur ungenügend verrichten. Die Nahrung im Darm beginnt zu gären, Unverdautes bleibt an der Darmwand kleben.

Spätestens dann sollte der Darm gereinigt, aufgebaut und genährt werden. In der Regel erfolgt das durch schonendes Abführen, ähnlich wie beim Start einer Fastenkur. In den F. X. Mayr-Kuren wird dazu Bittersalz verwendet. Sehr effektiv ist auch die ColonHydro-Therapie. Hier wird der Darm mit Wasser ausgespült, wobei sich alles löst, was sich im Darm angesammelt hat und nicht vom Körper selber ausgeschieden werden kann. Zusammen mit Fäulnis- und Gärstoffen entfernt die Colon-Hydro-Therapie abgestossene Schleimhautreste, stimuliert die Darmmuskulatur und regt die Durchblutung der Darmschleimhaut an. Auch Einläufe verfolgen dieses Ziel. Dabei führt man ein bis zwei Mal pro Monat etwa einen Liter Kamillentee oder Wasser mithilfe eines Einlaufgefäßes in den Darm ein. Es ist eine wohltuende Selbstbehandlung, die problemlos zu Hause durchgeführt werden kann. Beides, die Hydro-Colon-Therapie wie auch die Einläufe, helfen bei Migräne, stärken das Immunsystem und können diverse Darmerkrankungen wie Verstopfung oder Hämorrhoiden lindern. Für die noch sanftere Reinigung oder als Ergänzung dazu gibt es verschiedene Heil- und Nahrungsmittel, die den Darm reinigen und aufbauen. Zum Beispiel Sauerkrautsaft, Kanne Brottrunk, Flohsamen, Huminsäure oder Heilerde. Während den Reinigungstagen sollte die Nahrung möglichst gemüserich und zuckerarm sowie leicht verdaubar, tendenziell also gekocht sein.

Im zweiten Schritt wird die Darmflora mit Mikroorganismen aufgebaut. Je vielfältiger die Besiedelung des Darmes an Bakterienarten ist, desto widerstands- und leistungsfähiger wird der Stoffwechsel, was wiederum das körperliche Wohlbefinden verbessert. Danach regen bittere Heilpflanzen wie Artischocke, Mariendistel, Wermut, Pfefferminze, Enzian oder Schafgarbe die Verdauungs- und Enzymtätigkeit an und tonisieren den Darm.

**Generell lohnt es sich**, dem Darm Sorge zu tragen. Immerhin ist er mit etwa 100 Millionen Nervenzellen durchzogen und steht somit in engem Kontakt mit dem Gehirn. Diese Darm-Hirn-Achse sorgt dafür, dass die Kommunikation der Darmflora mit unserem Körper funktioniert, und geht so weit, dass die Darmbakterien einen Einfluss auf das Gedächtnis und unsere Emotionen haben.

Wer also sein Leben entrümpeln möchte, sollte nicht nur den Keller und den Estrich ausmisten, sondern hie und da auch dem Darm eine Reinigung gönnen. Dasselbe gilt für überholte Glaubenssätze und das Loslassen schmerzhafter Erinnerungen. Auch dabei hilft es, auf der Körperebene – entschuldigen Sie den Ausdruck – den ganzen Scheiss mal loszulassen.

\*Sabine Hurni ist dipl. Drogistin HF und Naturheilpraktikerin, betreibt eine eigene Gesundheitspraxis, schreibt als freie Autorin für «natürlich», gibt Ayurveda-Kochkurse und setzt sich kritisch mit Alltagsthemen, Schulmedizin, Pharmaindustrie und Functional Food auseinander.