



Warum Dein Darm gestresst ist...und Du handeln musst

Stress belastet Dich nicht nur in Deinem täglichen Leben, im Umgang mit Situationen oder Menschen...es belastet auch extrem Deinen Körper. Vor allem Dein Darm leidet, ohne dass Du es vielleicht merkst! Wie das passiert, was der Stress im Darm und für Dich für Auswirkungen hat und was Du tun kannst...das klären wir heute! Interessant für Dich? Dann geht's jetzt los!

Unser Mikrobiom im Darm

Mikrobiom oder auch Darmmikrobiom - davon hast Du sicher schon einmal gehört? Es geht um die Besiedlung unseres Darmes, welche aus 30 - 40 Billionen Mikroorganismen, vorwiegend Bakterien aber auch Pilzen besteht. Früher nannte man diese Besiedlung unseres Darms übrigens die Darmflora. Da man dann aber bemerkte, dass diese Mikroorganismen so gar nichts mit der 'Flora'...also der Pflanzenwelt... zu tun haben, nennt man sie seit einiger Zeit schon das Mikrobiom. Dies kommt von Mikros= Klein und Bios= Leben.

Schätzungen zufolge leben in und auf uns - nämlich auch auf der Haut - mehr Bakterien, als unser Körper selbst an Zellen aufweist. Unser Darmmikrobiom macht ca. 2 kg unseres Körpergewichtes aus und wenn man bedenkt, dass man kein einziges Bakterium mit bloßem Auge sehen kann...weil es eben so winzig kleines Leben ist...dann kann man sich das wahrscheinlich in seinen kühnsten Überlegungen nicht vorstellen, wie viele Helferchen da wirklich in uns oder mit uns zusammenleben.

Welche Aufgabe hat das Mikrobiom?

Unsere Mikroorganismen haben unglaublich viele Aufgaben. Viele davon sind sicherlich noch nicht einmal heutzutage entdeckt.

Ich fange einfach mal mit der einfachsten, aber nicht immer für jeden offensichtlichsten, Aufgabe an.

Unsere Haut stellt ja mit ca. 2 qm schon eine ziemlich große Fläche dar, die uns vor äußeren Einflüssen schützen soll. Ganz klar ist: verletzt ich mich, habe ich eine offene Wunde oder eine Entzündung, dann creme ich oder klebe ich ein Pflaster auf die Haut...na, auf jeden Fall, versuche ich die Wunde so schnell wie möglich zum heilen zu bringen. Notfalls flitzen wir auch ins Krankenhaus um uns die Wunde klammern oder nähern zu lassen!

Dass wir eine noch viel größere Schutzschicht zur Außenwelt haben, ist vielen nicht bewusst. Stelle Dir doch einfach mal unseren menschlichen Körper als ein langes Schaumstoffrohr vor. Vielleicht so ähnlich wie eine Schwimmnudel, nur das innen ein Hohlraum ist, also ein Rohr entsteht...eben ein Schaumstoffrohr. Die äußere Schicht kannst Du Dir vielleicht noch gut vorstellen... ist unsere Haut. Sie schützt wie bereits gesagt unser weiches Innere, in diesem Fall also den Schaumstoff, vor schädlichen Einflüssen von aussen.

Der innere Hohlraum, also das Rohr, stellt unsere zweite Barriere zur Außenwelt dar. Angefangen von unserem Mund über die Mundhöhle, durch die Speiseröhre in den Magen über die langen Darmwindungen bis zu unserem...naja...Hintertürchen. Hier trifft alles auf die Barriere zu unserem Inneren, was wir von außen unserem Körper zuführen oder zuführen wollen. Unseren Körper kann man sich vereinfacht also als Rohr vorstellen und sowohl Haut, als auch inneres Schicht des Rohres - vom Mund bis zum Ausgang - schützen unser Innerstes vor Angriffen von außen.

Unser Darm ist unser größtes innerstes Organ. Nicht nur weil der Darm 5-6 m lang ist. Millionen von Zotten und Krypten, das sind vielfache Ein- und Ausstülpungen der Darmsurface, lassen den Darm seine enorm große Oberfläche bilden. Die wahre Größe - und damit meine ich die sich daraus ergebenden Quadratmeter - ist nur schwer zu bestimmen. Sie pendelt zwischen 40 qm, wie die schwedische Forscher Helander und Fändriks 2014 ermittelten, und der noch oft im Internet beschriebenen Größe eines Tennisplatzes von ca 500 qm.

Diese Diskrepanz an qm soll uns jetzt nicht verwirren...Seine wahre Größe zeigt unser Darm nämlich nicht in Quadratmetern...sondern darin, was er bzw. das Mikrobiom alles für uns tut!

Auch auf unserer Haut leben Mikroorganismen, die uns schützen. Diese sind aber NICHTS, gegen das, was sich in unserem Innersten befindet: Billionen von Mikroorganismen, die unser Leben maßgeblich organisieren. Sie organisieren vor allem unsere Darmbarriere, die innere Barriere zur Außenwelt.

Wie kann ich mir die Darmbarriere vorstellen?

Die Darmbarriere soll verhindern, dass Schädliches in unser Innerstes gelangt. Schädigen können uns dabei sowohl Nahrungsbestandteile als auch Substanzen, die wir über unsere Nahrung mit aufnehmen, wie schädliche Keime, Pilzsporen, Farbstoffe, Konservierungsstoffen, Düngemittel. Die Oberste Priorität der Darmbarriere ist es, dass diese schädlichen Substanzen nicht in unseren Blutkreislauf, in die Nervenleitbahnen oder ins Lymphsystem gelangen.

Unser Darm ist ziemlich schlau, denn er arbeitet direkt mit 3 Barrierestufen. In einer dicken undurchdringlichen Schleimschicht wehren die Darmbakterien direkt im Darm ankommende Fremdlinge ab. Unter dieser Schicht befindet sich ein Schleusersystem, welches Nützliches wie z. B. Vitamine durchdringen lässt, ansonsten aber eine Sperre für Fremdes darstellt. Die dritte Schicht bilden unsere Immunzellen, unser körpereigenes Abwehrsystem, welche Antikörper ausbilden und Eindringlinge vernichten können.

Die einfachste Aufgabe des Mikrobioms ist also es eine äußere Barriere zu unserem Innersten darzustellen und Schadstoffe zu eliminieren.

Was kann unser Mikrobiom noch?

Naja, Wusstest Du, dass unser Darm zu 80 % unser Immunsystem darstellt? Weiterhin werden unzählige Vitamine - zum Beispiel viele der B Gruppe und Bausteine für Eiweiße von unserem Mikrobiom hergestellt. Noch viele weitere Stoffe, die für unser Wohlbefinden wichtig sind, werden von Darmbakterien hergestellt. Unsere Helferchen sind auch an der Verdauung von Ballaststoffen beteiligt. Davon habe ich in vorherigen Folgen der 'MenoBitch' schon berichtet, in denen es um die Kohlenhydrate und den Insulinstoffwechsel ging. Wenn Du diese noch nicht gehört hast, hör hier einfach noch mal rein.

Es hat lange gedauert, die immens große Rolle des Mikrobioms in der Reifung unseres Immunsystems, im Stoffwechsel und auch die zentrale Funktion im zentralen Nervensystem zu entdecken. Viele Erkrankungen werden heute auf ein Ungleichgewicht unseres Mikrobioms zurückgeführt.

Heute gehts aber darum, was in unserem Darm bei Stress passiert!

Haben wir Stress..hat der Darm es auch...

Was bei Stress in unserem Körper ganz allgemein passiert, habe ich Dir in der vorletzten Folge bereits erzählt.

Wir hatten festgestellt, dass uns im anhaltenden Stress u.a. unser Hormon Cortisol es ermöglicht durchzuhalten...im Kampf oder auf der Flucht. Also bei allem, was uns tagtäglich und über längere Zeit bei Dauerstress kämpfen lässt und höchste Konzentration fordert. Ich hatte Dir auch erzählt, dass uns der Stress in wahrstem Sinne des Wortes dabei auf die Nieren schlägt, denn das Cortisol wird in den Nebennieren produziert...und die...machen - wenn Du nicht endlich irgendwann mal runterschaltest...schlapp. Sie produzieren dann kein Cortisol mehr. Niente, Nada, absolut nichts mehr....

Dies ist der Zeitpunkt des gefühlten Burnouts. Aber was sagt unser Darm dazu?

Wenn Cortisol uns fehlt...sieht unser Darm rot

Eine große Aufgabe des Cortisols in unserem Körper ist es Entzündungen zu reduzieren und abzubauen. Vielleicht hast Du selber schon einmal ein Medikament mit Cortison als Salbe oder Tablette verschrieben bekommen oder selber gekauft und die Wirkung von Cortison entdecken können. Als Salbe wirkt es z. B. gegen entzündliches Ekzem oder gerötete allergische Haut. Als Tabletten werden Cortisone z. B. bei Rheuma und auch anderen Autoimmunerkrankungen, die mit Entzündungen im Körper zu tun haben, eingesetzt.

Dieser Aufgabe - nämlich Entzündungen zu reduzieren - geht auch unser ganz natürliches, körpereigenes Cortisol nach. Kannst Du ungefähr erahnen, was im Körper los ist wenn unser Cortisol nicht mehr produziert wird?

Im Körper breiten sich großflächig Entzündungen aus und zwar vor allem dort, wo der Großteil unseres Abwehrmechanismus beheimatet ist: im Darm.

Diese Entzündungen im Darm sind ein klein wenig heimtückisch, denn sie sind nicht an der Oberfläche. Das bedeutet: sie sind nicht sichtbar auch nicht bei einer Darmspiegelung. Sie schleichen sich still und heimlich in unsere mittlere Barrierschicht ein. Daher nennt man diese Entzündungen auch 'silent inflammation', also 'Stille Entzündung'. Naja, und alles was so heimlich und unbeobachtet stattfindet...das ist natürlich sehr gefährlich.

Was passiert denn bei einer 'Stillen Entzündung' im Darm?

Langfristiger Stress löst durch das Fehlen von Cortisol eine Entzündung in unserem Darm aus. Die Entzündung dehnt sich nach und nach aus und lässt Darmbakterien absterben. Nun kann die eigentliche Darmbarriere schutzlos bombardiert werden. In der mittleren Barrierschicht lockert sich unser Schleusersystem auf und bildet Lücken. Man spricht hier auch von einem 'Leaky gut'..das heißt 'löchriger Darm'. Das bedeutet nicht, dass der Darm an sich jetzt wie ein Sieb aussieht...es bedeutet, dass die Barriere Lücken bekommen hat. Diese Lücken werden schamlos ausgenutzt und mühelos von Giftstoffen, Allergieauslösern, Krankheitserregern etc. überwunden. Diese eigentlich ungewollten Stoffe gelangen in den Blutstrom, die Nervenbahnen und ein Teufelskreis von Krankheit, psychischen Problemen und Entzündungen entsteht.

Also hängen der Darm und der Stress zusammen?

Das kann man so sagen! Das eine geht nicht ohne das andere! Hast Du Stress, wird Dein Darm krank und auch umgekehrt...das Problem ist dabei der sich aufschaukelnde Teufelskreis!

Je gesünder der Darm und das Mikrobiom, desto besser kannst Du Deinen Stress managen. Darmbakterien, so weiß man heute, stehen direkt in Verbindung mit unserem Gehirn, auf der sogenannten Darm-Hirn-Achse. Manch ausgewählte Bakterienstämme, zu denen die Laktobazillen und Bifidobakterien gehören, wirken entzündungsreduzierend und helfen dem Darm sich gegen den Stress zu wehren. Denn Dein tagtäglich Stress bedeutet auch immer: auch Dein Darm hat Stress!

Stressmanagement bedeutet also nicht nur, dass Du achtsam mit Dir und Deinen Lebenssituationen umgehst, sondern auch mit Deinem Darm!

Woher weiß ich, wie es meinem Darm geht...wo man es ja nicht sehen kann...

Wenn Du wirklich besorgt bist, Du vielleicht Anzeichen an Erschöpfung hast oder Du ohnehin über Deinen Stuhlgang nachdenkst, weil er z. B. unregelmäßig, nicht wohlgeformt oder drückend ist...kannst Du herausfinden, ob Dein Darm gut arbeitet oder das Darmbarriersystem bereits gestört ist. Dein Darm hinterlässt nämlich Spuren und Du kannst z. B. durch eine Stuhlanalyse herausfinden, wieviel Entzündung steckt da bereits in Deinem Darm. Solche Analysen sind sehr einfach über die Abgabe einer Stuhlprobe durchführbar. Falls Du hierzu Fragen hast, frag gerne Deinen Arzt oder Du kannst auch mir gerne schreiben. Da ich diese Analysen in meiner Apotheke selber anbiete, kann ich Dir gerne nähere Informationen

zukommen lassen. Meinen Kontakt verlinke ich Dir am Ende in den Shownotes oder Du findest ihn auf meiner Website diewebapothekerin.de.

Grundsätzlich gilt, dass Du folgende Information verinnerlichen solltest: Dein Darm ist ein...wenn nicht sogar DAS....Organ, was Deine Gesundheit ganz massiv beeinflusst und welches Du daher nicht außer Acht lassen solltest. Und das tolle ist...Du kannst Deinen Darm alleine durch Dein Stressmanagement und durch Deine Ernährung wundervoll beeinflussen. Damit hast Du schon die halbe Miete für Deine wunderbaren Darmbewohner beisammen. Denn dann wollen Deine kleinen Mieter gerne bei Dir bleiben, ziehen nicht aus und unterstützen Dich wie die kleinen Heinzelmännchen nach allen Kräften bei Deiner Gesundheit.

Zur Ernährung Deiner Darmbewohner...also eigentlich zu Deiner Ernährung...aber ich meine damit, was Deine Darmbewohner gerne von Dir zu essen wollen...darüber wird es in der übernächsten Folge der MenoBitch gehen. Ich freue mich wenn Du auch bei dieser Folge dann wieder mit dabei bist! In der nächsten Folge werfen wir aber einen ersten Blick darauf, warum uns unsere Hormonschwankungen in den Wechseljahren so enorm durcheinanderbringen.

Dann möchte ich Dir noch einmal sagen, wie dankbar ich für Dein Feedback bin. Wenn Dir meine Show gefällt, dann danke ich Dir wenn Du mir eine 5 Sterne Bewertung hinterlässt, egal wo Du mich auch hörst...damit mein Herzensprojekt 'Die MenoBitch' auch von anderen Frauen gefunden werden kann.

Ich freue mich auf Dich - bis zum nächsten Mal!

Deine webAPOTHEKERIN Linda

Quelle: *Forschung: Herbert F. Helander und Lars Fändriks, Institutionen för kliniska vetenskaper, Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet | Veröffentlichung Scandinavian Journal of Gastroenterology, DOI [10.3109/00365521.2014.898326](https://doi.org/10.3109/00365521.2014.898326)*

Quelle: Allergosan www.allergosan.com