



Von Allergie bis Rheuma

Ein gesunder Darm als Basis der Therapie

Dr. med. Michael Zimmermann

Seitdem Prominente öffentlich für die Darmspiegelung werben und Forscher erkannt haben, dass im Darm das „zweite Gehirn“ sitzt, ist unser zentrales Verdauungsorgan aus seinem Schattendasein herausgetreten. Das Interesse ist groß, denn Verdauungsprobleme sind weit verbreitet. Mayr-Ärzte vertreten die Ansicht, dass eine gestörte Verdauung zu einer Selbstvergiftung aus dem Darm führen und immer diverse Krankheiten wie z. B. Migräne, Rheuma, Neurodermitis, Allergien und Bluthochdruck hervorrufen kann.

Die Ursachen der meisten chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Krebs oder Allergien sind nach wie vor weitgehend unbekannt. Das Verschwinden der Krankheitssymptome mittels moderner Medikamente darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass man damit keinesfalls die Krankheit beseitigt hat. Eher könnte man von einem „Waffenstillstand“ sprechen, unter dessen trügerischer Oberfläche sich langfristig neues Unheil anbahnt. Diese Scheingesunden sind dann oft rätselhaft müde und ständig unnatürlich erschöpft, ohne dass man einen Grund dafür findet.

Die moderne Medizin hat bemerkenswerte Fortschritte gemacht, was die akuten Krankheiten betrifft. Die chronischen Erkrankungen jedoch trotzten nahezu jeder Therapie und nehmen unaufhaltsam zu. Eine Lösung für dieses Problem hat der Arzt Dr. F. X. Mayr (1875-1965) gefunden. Er erkannte, dass im Verdauungssystem der Schlüssel für unsere Gesundheit liegt. Am Beispiel der Allergien lässt sich dies kurz erläutern: Da diese sich vorzugsweise über die Schleimhäute manifestieren, liegt der Gedanke nahe, dass das größte Schleimhautorgan des Körpers – der Darm – damit in Zusammenhang steht. Wie man heute weiß, sind 70 bis 80 Prozent des Immunsystems in der Schleimhaut des Verdauungsapparates lokalisiert. Das heißt, jede Störung des Darmes kann die Immunität irritieren, anpeitschen oder dauerhaft lähmen. In der Tat stellen Allergien überschießende Reaktionen des geschwächten Immunsystems des Verdauungstraktes dar, so dass man diesem bei allen (!) allergischen Erkrankungen, z. B. auch bei der Neurodermitis, besondere Aufmerksamkeit widmen sollte.

Nicht das Lebensmittel, der Darm verursacht das Leid

So weiß man heute, dass bei über 80 Prozent der Allergiker der Hefepilz *Candida* im Darm vorliegt – sicher auch eine Folge des unkritischen Gebrauchs von Antibiotika sowie des hohen Zuckerkonsums. Die-

se Hefepilze irritieren in hohem Maß das darmständige Immunsystem, was zu einer Schwächung oder Überreizung führt. So kommt es zunächst zu einer falschen Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Lebensmittel. Testen wir einen solchen Allergiker gründlich genug aus, so finden wir nicht selten Unverträglichkeiten von 150-200 Lebensmitteln, so dass der Betreffende eigentlich überhaupt nichts mehr essen dürfte. Törichterweise betrachten wir die Lebensmittel als Ursache des Leidens und vergessen die gestörte Immunfunktion des kranken Darms, den man durchaus beruhigen könnte!

Allerdings dürfen wir andere, das Immunsystem schädigende Faktoren nicht unterschätzen, wie Umweltgifte, Stress und Überforderung. Mayr-Ärzte gehen davon aus, dass nahezu jedes schlechte Befinden und jede Krankheit auf eine Giftwirkung zurückzuführen ist. Allerdings sind Umweltgifte zumeist nicht als Ursache, sondern lediglich als Auslöser zu sehen.

Neben den Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen Leber, Nieren, Lunge und Haut sollte besonders der Darm, unser größtes Stoffwechselorgan und Zentrum des Immunsystems, bestmöglich funktionieren, um besser mit Giften umgehen zu können.

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass der Verdauungstrakt bei vielen Menschen tiefgreifend gestört ist. Sie klagen über übel riechende Gase, Völlegefühl, Unbehagen im Bauch, Verstopfung oder breiigem Stuhlgang. Das sind oft Anzeichen einer bakteriellen Zersetzung unverdauter Nahrungsstoffe, bei der sich hochpotente Gifte bilden können wie Formaldehyd, Fuselalkohole und Leichengifte.

Eine starke Gasbildung überdehnt zusätzlich zur spezifisch schädlichen Wirkung den Darm, lässt ihn erschlaffen, führt zu Aussackungen der Darmwand, den Divertikeln, treibt den Leib auf und belastet das Herz. Die Darmwand verdünnt sich aufgrund der Überdehnung und verliert zusehends die Fähigkeit zur Selbst-



reinigung. Der oft belächelte Begriff der Verschlackung ist hier durchaus angebracht. Bei der bakteriellen Zersetzung der beachtlichen Rückstände entstehen nun die oben genannten Giftstoffe. Diese können in die Blut- und Lymphbahn gelangen und führen so zu einer Rückvergiftung aus dem Darm. Kein Wunder, dass sich die betroffenen Personen ständig müde und kaputt, krank und elend fühlen.

Entgiftungsorgane stärken – vor allem den Darm

Zu den gestörten Darmverhältnissen haben zahlreiche Umstände beigetragen:

- der oft unkritische Gebrauch von Antibiotika
- eine nährstoffarme und schadstoffbelastete Kost
- Spülmittelrückstände am Geschirr: Sie verändern die physikalischen Verhältnisse im Darm nachteilig, indem sie die Oberflächenspannung der Schleimhaut herabsetzen,
- die oft mangelhafte Esskultur mit zu schnellem, zu reichlichem Essen sowie Mahlzeiten zur falschen Zeit.

Die überschießende Menge körpereigener Stoffwechselprodukte vermag der Organismus nicht mehr zu verarbeiten und auszuscheiden. In der Folge kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen und im Bindegewebe, der Transitstrecke zur Versorgung der Organe, aber auch zu Beeinträchtigungen der Muskeln und Gelenke, die sich durch ihre eigenen Stoffwechselprodukte regelrecht vergiften. Dadurch erklären sich viele der ansonsten rätselhaften Beschwerden und chronischen Krankheiten.

Organe, Gefäße und Gewebe ersticken am eigenen Müll

Aus diesem Grund orientiert sich die Ausleitungstherapie nach Dr. F. X. Mayr vor allem am Verdauungstrakt. Verbessert sich dessen Funktion, hat dies erfahrungsgemäß einen nachhaltigen positiven Effekt auf eine Vielzahl von Krankheiten, weil so der krankmachende Boden saniert wird. Diese Zusammenhänge zeigte vor allem Professor Dr. med. Karl Pirlet, der an der Universität in Frankfurt am Main lehrte. Bereits vor Jahrzehnten wies er die Natur der Gifte nach, auf die er im Darm wie auch im ganzen Organismus stieß. Pirlet prägte den Begriff von der „Selbstvergiftung aus dem Darm“. Er sah in dieser intestinalen Autointoxikation eine wesentliche Ursache zahlloser chronischer Krankheiten.

Vergessen wir auch nicht die „hausgemachten“ Schäden durch unüberlegte Nahrungsmittelauswahl. Sowohl deftige Hausmannskost als auch ein Übermaß an Rohkost, Körnern und Obst können den angeschlagenen Darm weiter schädigen, v. a. wenn keine entspre-

chende „Esskultur“ gepflegt wird. Wenn dann noch Darmpilze vorliegen, kann der Alkoholspiegel im Blut beträchtlich ansteigen. Diese Menschen erkennt man vielfach bereits an der Rötung des Gesichtes oder an den geplatzten Äderchen, wie ja auch bei Personen mit hohem Alkoholkonsum zu sehen ist.

Das vorrangige Ziel bei chronischen Krankheiten ist also, die Entgiftungsleistung des Verdauungssystems wieder herzustellen. Dazu müssen zunächst giftbildende Rückstände und die krankmachende Darmflora ausgeschieden werden. Das ist die Grundüberlegung nach Dr. F. X. Mayr. Hierbei helfen Bittersalzlösungen (Magnesiumsulfat, 1 TL auf 250 ml Wasser), die den Darm sanft reinigen.

Daneben gibt es die Methode der Colon-Hydrotherapie, eine sanfte Dickdarm-Wasserspülung mittels eines speziellen Gerätes. Es handelt sich dabei um die Weiterentwicklung der von Robert Bosch 1935 entwickelten „subaqualen Darmbäder“ (= in einer Wanne unter Wasser), die bis in die siebziger Jahre in nahezu allen Kliniken Europas eine Selbstverständlichkeit waren, dann jedoch in Vergessenheit gerieten. Nach einer solchen Darmspülung geht es den meisten Patienten wesentlich besser! Und zwar nicht nur im Bauch, sondern auch im Hinblick auf die vom gestörten Darm ausgehenden Beschwerden wie Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Herzbeschwerden, Hauterkrankungen, Allergien, rheumatische Beschwerden, vielfach sogar depressiven Verstimmungen.

Esskultur und verdauliche Kost helfen dem Darm

Mittelfristig streben wir an, die natürliche Selbstreinigungsfähigkeit der Darmschleimhaut wiederherzustellen. Dazu verhilft eine leicht verdauliche Nahrung und eine gewisse Esskultur: langsam kauen, richtig einspeicheln, sich Zeit zum Essen nehmen. Die viel gepriesenen Ballaststoffe in roher Form gehören in diesem Stadium noch nicht dazu. Wenn die Ernährungsumstellung nicht hilft, muss man noch einen Schritt weiter gehen und unter Umständen den Darm durch eine völlige Nahrungsenthaltung entlasten. Von alters her gilt das Heilfasten als der königliche Heilweg zur Gesundheit.

Ich möchte folgendes Fazit ziehen:

Die Darmvergiftung ist der Schlüssel zum Verständnis vieler Beschwerden und Krankheiten, die Darmentgiftung möglicherweise die Lösung. Wir behandeln damit nicht spezifische Krankheiten, sondern den erkrankten Menschen, dessen Gesundheit in seinem Verdauungssystem wurzelt.

Dr. med. Michael Zimmermann