



Volkskrankheit Verstopfung

So helfen natürliche Heilmethoden

Unsere Serie „Die großen Krankheiten unserer Zeit“ setzen wir mit einem im wahrsten Wortsinn drängenden Gesundheitsproblem unserer Tage fort. Dr. med. Michael Zimmermann, Experte für chronische und therapieresistente Erkrankungen, insbesondere für Darmsanierungen, wird aus seiner Sicht dazu Stellung nehmen und die Möglichkeiten aufzeigen, die zu einer ursächlichen Lösung führen können.

BIO: Herr Dr. Zimmermann, Sie betonen immer wieder, dass ein gesunder Darm das Fundament unserer Gesundheit, ja nahezu ein Garant dafür ist. Wie würden Sie das erklären?

Dr. Zimmermann: Wenn bereits eine alte Ärzteweisheit sagt: „Krankheit und Tod liegen im Darm“, dann sollte auch der Umkehrschluss geprüft werden: „Die Gesundheit liegt im Darm.“ Leider neigt nun der Mensch dazu, zu glauben, der jeweils aktuelle Wissensstand sei das Maß aller Dinge, doch wie oft schon hat sich gezeigt, dass die „Wahrheit von heute“ lediglich den „Irrtum von morgen“ darstellt.

So darf auch die moderne Medizin nicht glauben, ärztliches Wissen und Erfahrung von Jahrtausenden wären so einfach zu ersetzen durch wenige Jahrzehnte naturwissenschaftlicher Forschung. Zwar hat sie uns umwälzende Erkenntnisse und Fortschritte gebracht, konnte jedoch nicht verhindern, dass die Menschheit bekannterweise so krank ist wie noch nie zuvor.

Hierbei hat sich das Spektrum der Krankheiten gewandelt: von den akuten Krankheiten zu einem allgemeinen chronischen Kranksein geradezu dramatischen Ausmaßes.

Betrachten wir doch die hochstehende Medizin des alten China, Ägyptens, Indiens oder Griechenlands, so maß man dem Verdauungssystem bei nahezu jeder Erkrankung elementare Bedeutung bei. Im Lichte der modernen Wissenschaft müssen wir dies als Erkenntnis von zeitlosem Wert voll und ganz bestätigen. Wir wissen, dass es sich bei der feinkroskopischen Oberfläche des Darmes von 4000 (!) Quadratmetern einerseits um die größte Kontaktfläche unseres Organismus' mit der Umwelt handelt, andererseits 70 bis 80 Prozent der Immunität dort lokalisiert sind.

Leider mangelt es noch vielfach an der therapeutischen Konsequenz. Übrigens auch, was in die-

sem Zusammenhang AIDS, Krebs und Allergien anbelangt, sicher ein wesentlicher Grund für die stetige Zunahme aller chronischen Erkrankungen.

BIO: In Ihrer Klinik in Badenweiler haben Sie sich darauf spezialisiert, diese sogenannten Zivilisationskrankheiten mit einer grundlegenden Darmsanierung zu behandeln, und erzielen damit oft erstaunliche Erfolge. Was hat Sie zu diesen Erkenntnissen geführt?

Dr. Zimmermann: Sicherlich meine anfängliche Überschätzung der Möglichkeiten der modernen Medizin und die immer mehr zunehmende Enttäuschung über das oft völlige Versagen allen ärztlichen Bemühens bei zahllosen Problemerkrankeungen. Eine Erfahrung also, die zahllose engagierte Ärzte schon längst dazu bewogen hat, alternative oder, besser gesagt, komplementäre Konzepte in ihre Arbeit mit einzubeziehen.

Hier spielen für mich persönlich die Erkenntnisse des genialen Arztes und Wissenschaftlers Dr. F. X. Mayr eine Schlüsselrolle, da es ihm gelang, eine Vielzahl bis heute rätselhafter Erkrankungen nachweislich auf eine einheitliche und für jeden fassbare Ursache zurückzuführen: auf eine grundlegende und zumeist unerkannte Störung des hochkomplexen Verdauungssystems. Und hier sind wir wieder bei der Erfahrung bereits der Antike: Kranker Darm – kranker Mensch.

BIO: Zurück zur Volkskrankheit Verstopfung. Wo sind hier die eigentlichen Ursachen zu suchen? Ist es nicht vielleicht auch so, dass sich viele Menschen in dieser Beziehung zu ängstlich selbst beobachten, ja geradezu eine Hysterie entwickeln, wenn es um den Stuhlgang geht?

Dr. Zimmermann: Hier stoßen wir auf den wohl grundlegendsten und in seiner Auswirkung weitreichendsten Irrtum der modernen Medizin, indem die überaus verbreitete Verstopfung als Trägheit des Darmes gedeutet wird, ohne sich allerdings



über die Ursache dieser vermeintlichen Trägheit Rechenschaft zu geben.

So ist daraus folgende Therapie in jedem Falle als unwissenschaftlich einzuschätzen, selbst wenn Abführmittel oder eine gärungsfreudige Kost wie Vollkorn, Rohkost, Obst, usw. durchaus eine Darmentleerung zu erzwingen vermögen. Es handelt sich hierbei um eine Peitschenwirkung, deren Effekt mit Absetzen des Reizes endet und zu noch stärkerer Verstopfung führt.

Eine Erschöpfung von Darm und Drüsen

In Wirklichkeit liegt hier eine Erschöpfung von Darm und Drüsen vor, der natürlich nur durch entsprechende Maßnahmen, nämlich durch Entlastung und Schonung zu begegnen ist. Hierzu bedarf es allerdings subtilen ärztlichen Wissens um diese Zusammenhänge, das an den Universitäten leider noch nicht gelehrt und in der gängigen Medizin noch viel zu wenig berücksichtigt wird.

Zu Ihrer Frage betreffs „Darmhysterie“ noch ein Wort: Allzu leichtfertig neigt die Medizin heute dazu, rätselhafte Erkrankungen auf die psychosomatische Schiene zu schieben. Das hat weder mit Wissenschaft etwas zu tun und entsetzt beispielsweise jeden wissenschaftlich denkenden Naturwissenschaftler, etwa einen Physiker, noch ist dem Patienten mit Schuldzuweisungen geholfen, wenn in Wirklichkeit unerkannte organische und stoffwechselfähige Ursachen dahinter stecken.

BIO: Die Auswirkungen einer solchen falschen Einschätzung und Therapie müssen ja dramatisch sein, wenn wir uns die Vielzahl solcher Erkrankungen vor Augen halten, die sozusagen vom falschen Ende her angegangen werden. Doch klingt das alles sehr überzeugend und logisch, zumal wir die vielzitierte Krise in der Medizin aufgrund ihrer oft so deprimierenden Ohnmacht immer mehr zu spüren bekommen.

Demzufolge gibt es also keine Abführmittel, die im Sinne einer ursächlichen Denkweise als harmlos anzusehen sind – und auch der Rat von eingeweichten Backpflaumen geht sicher an der Natur des Leidens vorbei.

Dr. Zimmermann: Sie haben das völlig richtig verstanden – doch es geht weiter, da eine mangelnde Darmträgheit infolge von „Darmerschöpfung“ immer einen Rückstau in den Organismus nach sich zieht.

Da es sich bei Produkten der Fäulnis und der Gärung um erwiesenermaßen hochgiftige Substanzen handelt, müssen wir also korrekterweise bei Krankheiten vielfacher Art auch von einer Selbstvergiftung aus dem Darm sprechen, wenn wir die Natur des Leidens richtig, also wissenschaftlich verstehen wollen. Dies ist allerdings ein nahezu unbekannter Begriff.

BIO: Darauf weisen Sie ja seit vielen Jahren mit großer Eindringlichkeit hin! Würde das nicht auch hoffnungsvolle Denkansätze bewirken bei den überaus zahlreichen Problemkrankheiten unserer Zeit? Denken wir nur an Psoriasis, Neurodermitis, Migräne, rheumatische Leiden, Allergien, Herz- und Kreislaufleiden, die allgemeinen Magen-Darm-Leiden usw.

Dr. Zimmermann: Allerdings, jedoch nicht nur Denkansätze, sondern die sofortige Möglichkeit, kausal, also ursächlich vorzugehen und damit einen grundlegenden Wandel der allgemeinen gesundheitlichen Misere einzuleiten: d. h. weg von einer frustrierenden Symptombehandlung – hin zu einer dynamischen, gesundheitlichen Verbesserung breiter Bevölkerungskreise.

BIO: Herr Dr. Zimmermann, wir danken Ihnen sehr für das Gespräch.