

# SCORPIO

Dr. med. Adrian Schulte

# Alles Scheiße!?

**Wenn der Darm zum Problem wird**

**Die Ursachen verstehen  
und richtig reagieren**

**Inklusiv:  
10-Tage-Fitnessprogramm  
für Ihren Darm**

**SCORPIO**

Für  
Josephine, Nathan und Elliott

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

#### **Wichtiger Hinweis**

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



5. Auflage 2017

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Abbildungen: Justine Nessi, Überlingen  
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-025-1  
Alle Rechte vorbehalten.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# Inhalt

**Vorwort** 11

**Ach du schöne Scheiße –  
warum das Produkt so wichtig ist** 16

Haben Sie Lust auf ein bisschen Toilettengeschichte? 18

**1. Die Wege der Verdauung – ein Reiseführer** 24

Ungenutzte Möglichkeiten: riechen, schmecken, kauen 24

*Geschmack und Geruch* 24

*Gut gekaut ist halb verdaut!* 27

Durch dick und dünn – richtig verdaut war gut gekaut 33

*Schlucken oder würgen?* 33

*Der Magen knetet alles ganz klein – und mag*

*keine Störenfriede* 34

*Der 12-Finger-breite Säurepuffer* 40

*Der dünne Darm* 41

*Klappe zu* 45

*Der dicke Darm* 46

*Wie geht die Reise nun weiter?* 51

Entscheidend ist, was hinten rauskommt –

die Qualitätskontrolle 55

*Das kleine Arschloch* 55

*Das Produkt* 56

*Qualitätsmanagement* 60

**2. Auf Abwegen – wie der Darm krank wird  
und krank macht** 63

Das kann wehtun: Milch, Brot und Obst –  
die Dosis macht's 63

*Milch macht müde Männer munter* 64

*Unser täglich Brot* 71

*Zöliakie* 73

*Sesam-öffne-dich* 75

*Wenn Äpfel blähen* 76

*Die Reifeprüfung* 81

Flora und Fauna – Hauptsache, die Bakterien  
sind harmlos 84

*Das antibiotische Dilemma* 90

Die Giftküche im Darm – betroffen vom Kopf  
bis zu den Füßen 94

*Von der Laus und der Leber und dem Alkohol* 97

*Verschlackt oder vergiftet?* 99

*Krankheiten haben viele Ursachen* 100

Ein launisches Organ – wie Emotionen unsere Verdauung beeinflussen und der Darm unsere Emotionen 104

*Die Entdeckung des Bauchhirns* 105

*Bauchgefühle – reine Nervensache* 106

Hilfe, der Bauch wird immer größer – das Herz stöhnt, und die Wirbelsäule weint 109

*Die ächzende Lunge* 111

*Das stöhnende Herz* 112

*Die weinende Wirbelsäule* 113

Anna, Max und Paula – doch nicht alles Scheiße? 116

*Anna* 116

*Max* 119

*Paula* 122

*In Zahlen: der Darm und von der Darmgesundheit abhängige Erkrankungen* 124

### **3. Auf dem richtigen Weg – das Fitnessprogramm für Ihren Darm** 125

Schonung über alles – der sanfte Weg zu fasten 128

*Die richtige Diät beim Fasten* 130

Sauber, sauberer, am saubersten – Frühlingsputz für Ihren Darm 135

*Bittersalz* 137

*Basisch oder sauer? Beides!* 139

*Trinken!* 142

Wieder die Schulbank drücken – gute Verdauung will gelernt sein 145

*Kautraining ist Jogging für Darmbewusste* 145

*Sättigung will geübt sein* 146

*Auch den Stuhlgang können Sie trainieren* 148

*Ärztlicher Beistand und die Rolle der Bauchbehandlung* 148

Fit, fitter, am fittesten – das 10-Tage-Fitnessprogramm für Ihren Darm und Ihre Gesundheit 150

Das 10-Tage-Darmdetox-Programm 153

*Was Sie brauchen und was nicht* 154

*Erst mal runterkommen!* 156

*Die 10 Tage* 157

*Nachspiel* 161

*Trainings- und Ruhetag für den Darm* 163

*Und mein Gewicht?* 164

*Tipps und Rezepte kurz gefasst* 167

Essen, was verdaulich ist – die richtige Kost für Sie und Ihren Darm 171

*Alkohol* 175

*Ballaststoffe* 176

*Brot* 177

*Eiweiße* 179

*Fette* 180

*Fisch* 181

*Fleisch* 182

*Obst* 183

*Getränke* 184

*Gewürze* 185

# Vorwort

<i>Smoothies</i>	185
<i>Kaffee und Tee</i>	186
<i>Kohlenhydrate</i>	187
<i>Mediterrane Kost</i>	188
<i>Milchprodukte</i>	189
<i>Müsli</i>	190
<i>Süßstoff</i>	191
<i>Vegane Ernährung</i>	193
<i>Vegetarische Ernährung</i>	194
<i>Zucker</i>	195

Das Beste kommt zum Schluss 197

Danke 198

Quellen, weiterführende Literatur und hilfreiche Adressen 199

Alles Scheiße!? Wir wollen uns jeden Tag vital und frisch fühlen, wollen gesund und leistungsfähig sein und jung bleiben. Aber oft liegt die Realität weit davon entfernt, und wir fühlen uns – einfach nur beschissen.

Um daran etwas zu ändern, legt der moderne, aufgeschlossene Mensch von heute zu Recht Wert auf einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil, gerade was die Ernährung betrifft. Die Medien sind voll mit dem Thema Ernährung. Schlagworte, Trends und Heilslehren treten auf, werden eine Zeit lang gefeiert oder lächerlich gemacht. Dabei wird das Wichtigste vergessen: In unserer Mitte tragen wir ein mächtiges Organ, das dafür verantwortlich ist, dass unsere Nahrung adäquat verdaut und verstoffwechselt wird: der Darm, unser zweites Gehirn.

Er ist ein faszinierendes, zumeist selbstständig arbeitendes Organ – wir sollten ihn zu unserem Freund machen. Häufig wird er jedoch zu unserem Feind, weil wir ihn vernachlässigen und nicht genug über den richtigen Umgang mit ihm wissen. Halten wir uns vor Augen, wie viele Menschen an Verstopfung, Darmkrebs, Divertikeln, Darmentzündungen oder unter einem Reizdarm leiden, wird klar: Unseren Därmen geht es nicht gut. Noch vor 20 Jahren

litten nur alte Menschen an diesen Erkrankungen. Heute betreffen sie fast jede Altersgruppe.

Aber wie können wir Schlüsse auf die Darmgesundheit ziehen, wenn selbst der tägliche Stuhlgang, mit dem sich viele Menschen in Sicherheit wiegen, kein Kriterium für einen gesunden Darm ist?

In den letzten Jahren konnte die Wissenschaft zeigen, dass ein kranker Darm ursächlich an vielen Zivilisationserkrankungen, wie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen, beteiligt ist. Aber auch unsere Psyche und unsere Wirbelsäule werden von unserem Darm in Mitleidenschaft gezogen.

Viele Menschen sind mittlerweile verunsichert. Sie fühlen sich von Nahrungsbestandteilen und Darmkeimen bedroht und hoffen, dass es bald eine Pille dagegen gibt. Forschungen auf diesem Gebiet haben wiederum gezeigt, dass unsere Darmgesundheit und damit unsere Darmflora vor allem davon abhängig ist, wie und was wir essen. Viele Nahrungsbestandteile setzen vor allem einem schon geschwächten Darm zu. Aber was schwächt unseren Darm? Wie können wir seinen Gesundheitszustand verbessern?

Die Art und Weise, wie wir essen, hat sich in den letzten 100 Jahren genauso geändert wie unsere Gesundheit. Mich beschäftigt schon lange, ob wir den richtigen Umgang mit unserem Darm verlernt und dadurch unsere Gesundheit in Gefahr gebracht haben.

Ich bin in den 60er-Jahren aufgewachsen, als Kind einer Psychologin und eines Heilpraktikers. Man könnte sagen, die Medizin wurde mir in die Wiege gelegt. Zumindest was die Ernährung angeht, schien die Welt damals noch in Ordnung. Das Gemüse kam aus dem eigenen Garten, 2-mal in der Woche gab es Fleisch oder Fisch. Die Milch holten wir auf einem nahe gelegenen Bauernhof. Der große Bauch meines Vaters hatte mich fasziniert, er war der schnellste Esser, der mir in meinem Leben begegnet ist. Mit einem kranken Darm hatte ich das damals nicht in Verbindung gebracht.

In der Studienzeit ernährte ich mich von Hamburgern und Nudeln, was zum einen mit meiner mangelnden Kocherfahrung zu tun hatte, zum anderen wurde Fast Food gerade modern. Nach dem ersten Anatomiekurs, bei dem wir eine Leiche seziierten, konnte ich in der Mensa nicht sicher sagen, von welchem Lebewesen das Stück Fleisch stammte, das auf meinem Teller lag, weshalb ich für knapp zwei Jahre zum Vegetarier wurde.

Nachdem ich das Medizinstudium abgeschlossen hatte, machte ich in London eine Zusatzausbildung zum diplomierten Tropenmediziner. Dabei erfuhr ich, dass auch in tropischen Gefilden durch die Verwestlichung der Ernährung die Zivilisationserkrankungen im Vormarsch sind. Und das deshalb, weil sich unser Darm über Jahrtausende an ein Nahrungsmuster gewöhnt hat. Damals begriff ich, dass eine schnelle Änderung der Ernährung zu Krankheiten führt, die durch eine Besinnung auf das überkommene Muster auch wieder aus der Welt zu schaffen sind. Mein Interesse war geweckt.

Es folgten eine Weiterbildung zum Arzt für Naturheilverfahren und das Angebot, in einem Gesundheitszentrum die ärztliche Leitung zu übernehmen. Es war auf die Regeneration des Darmes spezialisiert. Behandelt wurde nach dem Konzept eines österreichischen Arztes, Franz Xaver Mayr, der die funktionelle Verbesserung des Verdauungstraktes im Auge hatte.

Zum ersten Mal stellte ich da fest, dass der Darm an unserem Gesundheitszustand intensiv beteiligt ist. Ich konnte erleben, wie sich auf diesem Weg Erkrankungen verbesserten oder ausheilten, die auf den ersten Blick nicht im Zusammenhang mit dem Darm zu stehen schienen. Auf diesem Gebiet habe ich inzwischen über 20 Jahre Wissen gesammelt und erfolgreich therapiert.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, das es Ihnen ermöglichen wird, aus eigener Kraft zu einer gesunden Ernährungsweise zurückzufinden.

In einer Zeit, in der der menschliche Verdauungstrakt durch ein nicht mehr überschaubares, zum Teil industriell verändertes Nahrungsangebot überlastet wird und in der wir häufig zu schnell, zu viel und zu oft essen, müssen wir uns an die Grundlagen einer gesunden Ernährung erinnern. Das ist hilfreicher, als ein extremes Ernährungskonzept nach dem anderen auszuprobieren, um dann festzustellen, dass genau unser Darm damit nicht zurechtkommt.

Sie werden erfahren, was genau sich in unserem Magen abspielt und an welchen Stellen Sie – über Ihr Essverhalten – positiv auf den wundersamen Verdauungsvorgang einwirken und damit Ihre Gesundheit entscheidend beeinflussen können. Alles, was Sie auf der Toilette erleben, Farbe, Geruch und Beschaffenheit Ihrer Ausscheidungen, wird Ihnen in Zukunft Hinweise auf die Funktionsfähigkeit Ihres Verdauungssystems geben.

Bei wenigen Menschen ist es von Vorteil, vollständig auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten. Für die meisten ist es wichtig, einfach nur auf die Qualität zu achten und ein bestimmtes Maß zu respektieren. Gute Milchprodukte zum Beispiel sind in der richtigen Dosierung nicht für jeden schlecht, genauso wenig wie gutes Brot für jeden Gift ist. Nur weil die Krücke für jemanden, der sich das Bein gebrochen hat, eine tolle Hilfe ist, muss nicht jeder mit einer Krücke herumlaufen.

Sie werden erfahren, bei welchen Erkrankungen es einfach gut ist, zu wissen, dass und wie der Darm ursächlich beteiligt ist.

Ich möchte Ihnen nicht nur zeigen, was schiefgehen kann. Ich möchte Ihnen vor allem zeigen, mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihre Verdauung in den Griff bekommen. Zum einen über Ihr Essverhalten. Zum anderen über ein 10-tägiges Fitnessprogramm für Ihren Darm. Mit diesem Fitnessprogramm habe ich in meiner über 20-jährigen Erfahrung in der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr beste Erfahrungen gemacht: Der Darm bekommt Ruhe und

Schonung, ein idealer Weg, um nicht nur den Darm glücklich zu machen, sondern auch um Krankheiten vorzubeugen.

Ich möchte Sie vor allem in die Lage versetzen, selbst entscheiden zu können, welche Nahrungsmittel die richtigen für Sie sind und welchen Sie besser aus dem Weg gehen. Ganz einfach, weil sie Ihnen nicht bekommen, zu Blähungen führen oder Ihren Stuhlgang zu einer stinkenden Masse werden lassen. Oft wird es schon ausreichen, wenn Sie richtig gut kauen. Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, habe ich die häufigsten Nahrungsmittel auf ihre Verdaulichkeit hin beurteilt.

Die Veränderungen unserer Ernährungsweise, das veränderte Nahrungsangebot und viele zum Teil sehr widersprüchliche Empfehlungen auf diesem Gebiet lassen Sie vermutlich verwirrt zurück. Ich möchte Ihnen helfen, das Richtige für Ihren Darm und Ihre Gesundheit herauszufinden und sich nicht von den aktuellen aufgeregten Diskussionen über Darm und Ernährung irritieren zu lassen. Das Buch beruht auf den eigenen Erfahrungen aus meiner Praxis und den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den angesprochenen Themen. Da es jedoch um die gute Lesbarkeit und Nachvollziehbarkeit geht, habe ich versucht, den Lesefluss nicht durch viele Quellenangaben zu unterbrechen. Quellen und weiterführende Literatur finden Sie im Anhang.

## Ach du schöne Scheiße – warum das Produkt so wichtig ist

Die Eskimos haben 20 verschiedene Wörter für Schnee. Ein Irrglaube, dass wir das nicht haben. Sobald wir mit viel Schnee leben oder gar auf irgendeine Weise im Alltag von ihm abhängig sind, haben wir mindestens genauso viele Wörter. Jeder Skifahrer wird das bestätigen. Das fängt beim Schneeregen an (welch ein Graus, wenn es ausgerechnet dann raus auf die Piste geht) und hört beim Pulverschnee auf. Die Eskimos haben dafür jeweils ein eigenes Wort. Wir hingegen setzen die Wörter zusammen.

Wir haben nur ein Wort für Scheiße. Und das ist unglaublich. Gut, Kacke wäre eine weitere Möglichkeit, und Sie würden da sicher noch ein paar weitere finden, aber bedeuten diese Wörter für uns alle nicht genau das Gleiche? Tatsächlich gibt es endlos viele Variationen dieser Substanz, die, man glaubt es kaum, weitreichende Konsequenzen für unsere Gesundheit haben.

Es gibt Variationen der Farbe von hellen Gelb- und Brauntönen bis zu Dunkelbraun oder gar Schwarz. Die Konsistenz von wässrig, flüssig über weich, breiig bis sehr fest. Dünn wie ein Bleistift, kugelig wie beim Schaf oder eine richtig dicke Wurst. Klebrig, schleimig, blutig – ich bin mir sicher, dem einen oder anderen fällt da noch mehr dazu ein. Oder etwa nicht? Doch kaum jemand macht sich darüber Gedanken, dass wir aus der Beschaf-

fenheit auf die Gesundheit des Organs schließen können, das uns ernährt und somit an Wichtigkeit kaum zu übertreffen ist: auf die Gesundheit unseres Darms.

Bei unseren vierbeinigen Freunden legen wir wesentlich mehr Sensibilität an den Tag. Man stelle sich einmal folgendes Geschehen vor: Unser fast bester Freund oder, sagen wir, zumindest der beste auf vier Beinen setzt einen breiigen Haufen an den Straßenrand. Nun gut, damit müssen wir erst mal leben. Also die Plastiktüte über die Hand und geschaut, ob da auch etwas Festes dabei ist, was man entsorgen kann. Wir würden bei uns selbst – Brei oder nicht – auf einen Knopf drücken oder an einem ziehen, und das Problem wäre gelöst. Wie sehr wir uns nun angesichts des Breihaufens unseres besten Freundes diesen Knopf wünschen!

Erst einmal schauen, ob es Zeugen gibt. Der Hund gehört nicht zu mir, mein bester Freund gehört nicht zu mir! Ich habe den noch nie vorher gesehen. Mit ein bisschen Glück war er auch gerade nicht an der Leine. Erst mal unauffällig die Straßenseite gewechselt. Und dann? Vielleicht einen Termin beim Tierarzt machen? Mein bester Freund hat vielleicht einen Darmkatarrh oder Würmer oder beides oder noch Schlimmeres. Sein Fell glänzt auch schon ein paar Tage nicht mehr so richtig. Klar, dass da etwas mit dem Futter oder seinem Darm nicht in Ordnung ist. Würde es sich um uns handeln, würden wir das Shampoo wechseln und erfolglos auf diese Weise versuchen, das Problem zu lösen. Die Verdauung kommt uns gar nicht erst in den Sinn.

Stellen wir uns vor, nachdem unser vierbeiniger Freund sein Häufchen gemacht hat, ist sein Hinterteil total verschmutzt, und wir müssen ihm mit einer Rolle Toilettenpapier, die wir wie die Plastiktüte zum Glück nicht vergessen haben, den Hintern sauber rubbeln. Auch da würden wir wenige Stunden später mit unserem Freund im Wartezimmer des Tierarztes Platz nehmen. Nicht nur,

weil uns das Sauberrubbeln auf die Nerven gehen würde, sondern weil wir uns sicher wären, dass da mit dem Darm irgendetwas nicht stimmt.

Möglicherweise hat er einen stark stinkenden Haufen abgesetzt, der den Bürgersteig für eine Stunde unbegehrbar macht. Zum Glück haben wir das Deospray eingesteckt und können nach pflichtgerechter Entsorgung der Ausscheidungen die noch auf der Straße klebenden Reste neutralisieren. Und dann erst recht – ab zum Tierarzt.

Wenn wir uns nicht darum kümmern, steht der Tierschutz vor der Tür, weil wir für die Gesundheit unserer vierbeinigen Freunde verantwortlich sind.

Für uns selbst gilt das alles nicht. Wir kennen unseren Darm nicht und nehmen seine Zeichen nicht wahr, krank kennen wir ihn schon gar nicht, es sei denn, eine Darmverschlingung jagt uns ins Krankenhaus.

## **Haben Sie Lust auf ein bisschen Toilettengeschichte?**

Die ersten Tiefspültoiletten wurden Mitte des 19. Jahrhunderts in Amerika patentiert und fanden schnell den Weg über England nach Europa. Die Möglichkeit, über unseren Stuhl auf die Darmgesundheit zu schließen, war durch diese Erfindung fast nicht mehr gegeben. Schwimmt oder stinkt. Schwimmt und stinkt. Mehr Informationen waren mit diesen neuen Toilettenmodellen nicht mehr zu bekommen. Die übel riechenden Ausscheidungen, die ein kranker Darm abzusetzen in der Lage ist, sollten, und das ist sicherlich ein Argument für die Entwickler gewesen, die Luft in einem Bruchteil einer Sekunde passieren und dann im tiefen Blau verschwinden. Trotz dieser sehr kurzen »Luftpassagezeit« kom-

men unermüdlich neue Raumsprays, Kloreiniger und die kleinen duftintensiven Pölsterchen direkt in der Schüssel zum Einsatz. Warum kommt das niemandem seltsam vor?

Im deutschsprachigen Raum haben sich die Flachspüler am längsten gehalten. Bei dieser Variante wird der Kot sicht- und riechbar auf einem kleinen Plateau zwischengelagert, um dann wasserfallartig in die Kanalisation gespült zu werden.

Nur im deutschsprachigen Raum gibt es sie noch! Im Sanitärhandel wird man zwar ein bisschen komisch angeschaut, wenn man sie bestellt, aber sie werden noch produziert. Und das ist richtig gut.

Nicht nur für die tägliche Inspektion von Farbe, Konsistenz und Geruch, sondern auch dann, wenn für eine genauere Untersuchung beim Arzt eine Stuhlprobe gebraucht wird. Wie kommt man bei einem Tiefspüler an die Stuhlprobe, die man mit einem kleinen Löffelchen ins kleine Röhrchen schieben soll? Sie werden es kaum glauben, aber Sie müssen dann einen Papierstreifen vom linken zum rechten Toilettenrand wie eine Hängebrücke über den Amazonas spannen, und dann geht es darum, den Streifen zu treffen. Kein Kinderspiel!

Hilft uns das Tiefspülerklo nicht weiter, gibt es eine weitere Möglichkeit, etwas über die Gesundheit des Darms zu erfahren: das Toilettenpapier. Prima wäre, keines zu brauchen. Diese Zeiten haben wir alle schon einmal erlebt, wenn auch nicht allzu oft. Man fühlt sich richtig gut. Als wäre die Welt in Ordnung. Der intakte Dickdarm überzieht den Kot mit einer Schleimschicht, die verhindert, dass der After verschmutzt wird. Bei unserem vierbeinigen Freund empfinden wir das als selbstverständlich.

Jeder von uns braucht im Durchschnitt 15 Kilo Toilettenpapier jährlich. Wir denken, das sei normal. Vielleicht kommt uns dabei der Regenwald in den Sinn, aber sicher nicht unsere eigene Gesundheit.

Der Gebrauch von Toilettenpapier, der uns in der heutigen Zeit trotz eingebauter Tiefspültoiletten noch wichtige Hinweise auf unsere Darmgesundheit geben kann (denken wir nur an Blutspuren), wird uns vielleicht auch bald nicht mehr zur Verfügung stehen. Denn hoch entwickelte Spül- und Föhnverfahren erobern den Markt. Oftmals ist der After nur noch auf diese Weise sauber zu bekommen.

Nun aber zu einer Grundfrage: Wie sollte der von einem gesunden Darm abgesetzte Stuhl aussehen? Wie sollte er riechen? Und wie sollte er beschaffen sein?

Die meisten Menschen haben da gar keine Vorstellung. Sie schauen nur in die Schüssel, wenn sie sich übergeben müssen.

Es gibt keine Körperausscheidung, die bei uns mehr Ekel hervorruft. Das muss nicht so sein. Deshalb möchte ich den Inhalt beschreiben. Vielleicht hilft Ihnen ein größeres Verständnis, den Ekel zu nehmen.

Ein Teil besteht aus Nahrungsresten, die wir nicht verdauen können und die auch den bakteriellen Vorgängen in unserem Darm nicht zum Opfer fallen. Eine ballaststoffreiche Kost erhöht diesen Anteil und somit auch die Menge des Kots.

Dann finden wir einen Teil abgestorbener Schleimhaut. Genau wie sich unsere Haut ständig erneuert, erneuert sich auch unsere Darmschleimhaut. Der Darm hat eine aus Schleimhaut bestehende Oberfläche von ca. 300 m<sup>2</sup>. Die Schleimhaut des Dünndarms wird alle zwei bis drei Tage erneuert. Alle zwei bis drei Tage also 300 m<sup>2</sup> Schleimhaut in der Toilette. Das ist eine Menge. Bei Darmentzündungen oder Reizungen erhöht sich die Menge an ausgeschiedener Schleimhaut. Genau wie sich nach einem Sonnenbrand auf dem Rücken die Haut schneller erneuert und zum Teil sogar fetzenweise vom Rücken abgelöst werden kann. Auf diese Weise wird die Menge des Stuhles erhöht, und wir haben mehr Stuhlgang.

Ein weiterer Bestandteil sind Bakterien – tote und lebendige. Würden wir uns in unserer Umgebung, mit einem Mikroskop ausgerüstet, auf die Suche machen, würden wir feststellen, dass die Bakterien überall zu finden sind. Auf dem Tisch, dem Stuhl, dem Fußboden. Einfach überall. Bei unseren Verdauungsresten macht das gut ein Drittel der ausgeschiedenen Menge aus. Der Dickdarm, der quasi zur Außenwelt gehört und deshalb das Keimwachstum fördert, ist von großen Mengen Bakterien und auch Pilzen besiedelt.

Also: Abgestorbene Schleimhaut und Bakterien und Unverdauliches bestücken das, was wir unbesehen in die Spülung jagen. Bei einer gesunden Verdauung kein Grund zum Ekeln – und riecht auch nicht. Ekelig wird es erst, wenn der Darm seine Arbeit nicht richtig macht und Gärungs- und Fäulnisprozesse die Ausscheidungen in eine übel riechende, klebrige, mehr oder weniger feste Masse verwandeln.

Bei der Farbe gibt es, bedingt durch unterschiedliche Nahrungsmittel, viele gesunde Variationen. Also keine Sorge! Von hellem bis dunklem Braun über Grüntöne nach einer Spinatmahlzeit, rötlich nach roter Bete oder sogar schwarz nach einer Blutwurst. Aber Achtung: Grün ohne Spinat, rot ohne rote Bete und schwarz ohne Blutwurst – das sind Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung.

Beim Geruch merkt man am schnellsten, dass etwas nicht stimmt: Riechen sollte der Stuhl fast nicht. Riecht er sauer, faulig, aashaft, ist es kein gesunder Stuhl! Auch die Konsistenz gibt Auskunft: Sehr hart und knollig ist der normale Stuhl genauso wenig wie wässrig oder breiig.

Wie oft der Mensch Stuhlgang hat, ist zu Unrecht das einzige Kriterium, mit dem auf die Darmgesundheit geschlossen wird. 5-mal am Tag ist zu viel und 1-mal die Woche zu wenig. Normal wäre einmal täglich morgens. Aber auch 2-mal täglich ist normal, wenn die oben genannten Stuhleigenschaften normal sind.

## VERDAUUNGSTRAKT

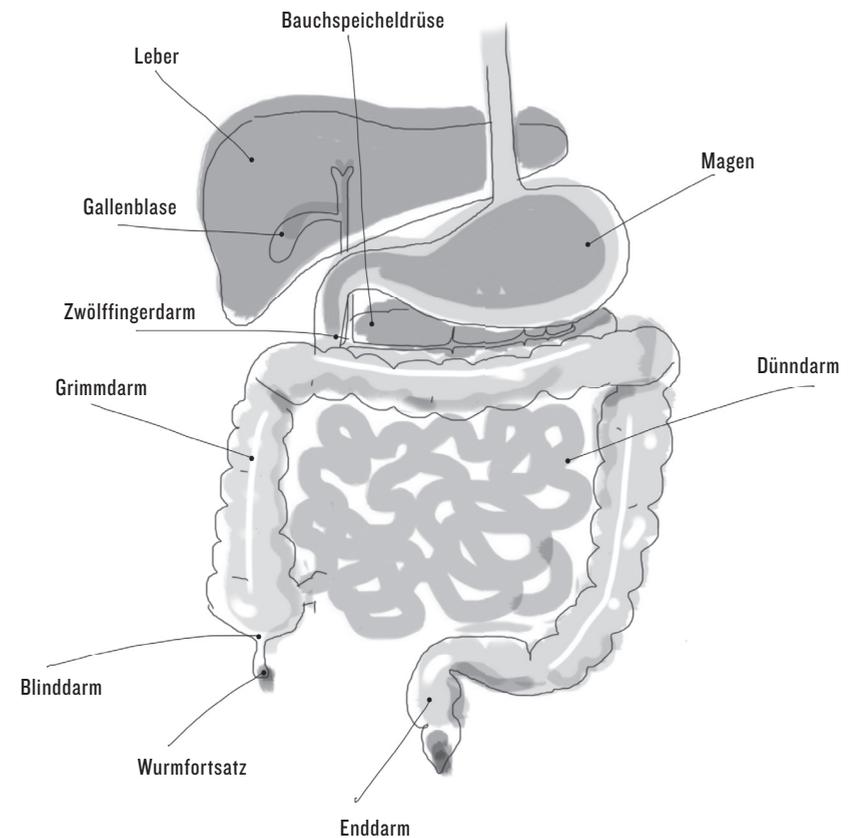
Jetzt nehmen wir einmal an, Sie besitzen einen dieser glücklichen Därme. Der Stuhlgang ist regelmäßig, wohlgeformt, fast geruchlos, und Sie haben das Toilettenpapier nur in Reichweite, weil Sie die darauf gedruckten Witze so lustig finden oder weil Ihnen das Blumenmuster so gut gefällt. Dann können Sie dieses Buch aus der Hand legen und etwas anderes Interessantes machen.

Vielleicht ist aber jemand in der Familie oder im Freundeskreis, der dieses Glück nicht hat und dem Sie wertvolle Ratschläge geben möchten. Oder Sie wollen einfach nur wissen, was mit Ihrem Arbeitskollegen nicht in Ordnung ist, der vor einigen Tagen die Toilette in der Firma kurz vor Ihnen benutzt hat, und Sie sich noch eine halbe Stunde später gefühlt haben wie nach einem Giftgasangriff. Dann sollten Sie weiterlesen.

Den Ablauf der gesamten Verdauung kann man mit einem Fließband in einer Fabrik vergleichen. An jedem Verdauungsabschnitt arbeiten einer oder mehrere Arbeiter. Der Kot ist das fertige Produkt.

Wenn in der Fabrik alles richtig läuft, dann kann man das an der Qualität des Produkts sehen. Wenn irgendetwas mit dem Produkt nicht in Ordnung ist, dann muss man sich in der Fabrik umsehen und die Stelle suchen, an der Mist gebaut wurde. Genau auf diese Reise möchte ich mich mit Ihnen machen. Wir werden Fehler finden, die mit einfachen Mitteln selbst zu beheben sind, und Fehler, bei denen wir ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen, bei denen fachmännische Untersuchung und Rat notwendig sind.

Um im folgenden Kapitel den Überblick zu bewahren, ist es hilfreich, sich den Verdauungstrakt einmal genauer anzusehen:



# 1. Die Wege der Verdauung – ein Reiseführer

## Ungenutzte Möglichkeiten: riechen, schmecken, kauen

### *Geschmack und Geruch*

Unsere Zellen verbrauchen Energie. Um diese bereitstellen zu können, müssen wir Nahrung aufnehmen. Das hört sich für einen Gourmet nicht sehr überzeugend an, und es wäre schade, wenn wir unser Essen auf diese rein physikalische Ebene reduzieren würden. Im Grunde ist das jedoch unser Antrieb.

Wer aber sagt uns, was gut für uns ist und was nicht? Was kaufen wir und was besser nicht? Unsere Sinnesorgane entscheiden darüber.

Allein das Auge entscheidet mehrheitlich in allen deutschsprachigen Ländern. In den Mittelmeerländern kommt oft noch der Tast- und Geruchssinn mit ins Spiel. Früchte und Gemüse werden in besserer Qualität gekauft und gegessen, wenn wir unserer Schaltzentrale, dem Gehirn, über die Sinnesorgane möglichst viele Informationen zukommen lassen. In Frankreich lernt man das in der Schule. »Classes du Goût« sind dort fester Bestandteil des Lehrplanes, indem schon die ganz Kleinen das Auge, den Tast-, Geschmacks- und Geruchssinn trainieren, um später richtig ein-

kaufen und genießen zu können. Zugegeben, wer bei uns Gemüse oder Obst vor dem Bezahlen betatscht oder beschnüffelt, macht sich keine Freunde. Sinnvoll wäre es trotzdem. Man würde feststellen, dass eine in Holland oder Spanien unreif geerntete Tomate zwar einen langen Weg zurückgelegt hat, aber nie begonnen hat, nach irgendetwas zu riechen. Wenn man sich dann entschließt, die Tomaten trotzdem mit nach Hause zu nehmen, wird man daheim feststellen, dass es mit dem Geschmack auch nicht weit her ist.

Wenn das Tomatengericht dann zubereitet ist, kommt nach dem Geruch noch der Geschmack dazu. 10 000 Geschmacksknospen helfen uns bei der richtigen Beurteilung, mehr als bei jedem Tier. Eine Katze hat gerade einmal 500. Katzen sind Fleischesser. Sie würden nicht auf die Idee kommen, Wurzeln, Gemüse, Pilze oder Getreide zu verspeisen. Deshalb brauchen sie für diese Nahrungsmittel auch keine Knospen, die unterscheiden, ob sie gut oder schlecht sind. Katzen haben zudem ein gut ausgebildetes und trainiertes Riechorgan, das schon vor dem Schmecken arbeitet. Wenn man einer Katze etwas Verdorbenes vor die Nase stellt, wird sie die Nasen rümpfen und davonlaufen. Manch eine Lebensmittelvergiftung würde uns erspart bleiben, wenn wir unsere Nase mehr einsetzen würden. Denken Sie an eine verdorbene Muschel oder Auster oder an verdorbenes Fleisch. Das kann man riechen.

Geruch und Geschmack sind eng miteinander verbunden. Sie hatten sicher schon einmal einen Schnupfen und konnten nicht mehr gut riechen. Das Geschmackserlebnis beim Essen war dann auch nur noch mangelhaft. Oder halten Sie sich beim Essen einmal die Nase zu: Da können Sie fast nicht mehr schmecken.

Wie aber lassen wir die Geschmacksknospen zum reinsten Feuerwerk werden? Um den Geschmack zu nutzen, ob zur Lebensmittelwahl oder einfach, um zu genießen, muss man die Speise möglichst lange im Mund belassen. 2-mal beißen und hinunterschlucken, das ist nicht ausreichend, um die Geschmacks-

knospen zu aktivieren. Werden sie jedoch aktiv, und das Essen schmeckt uns, dann geschieht Erstaunliches: Das Gehirn schüttet Dopamin, Serotonin und körpereigene Opioide aus. Das sind Botenstoffe, die uns nach einer Mahlzeit nicht nur satt, sondern auch rundum zufrieden machen.

Leider ist der Geschmack leicht zu überlisten. Ein für uns gesundes und hochwertiges Nahrungsmittel schmeckt gut. Daran merken wir, dass wir die richtige Wahl getroffen haben. Doch Nahrungsmitteln, die durch die industrielle Fertigung ihren Geschmack verloren oder vielleicht niemals nach etwas geschmeckt haben, werden Geschmacksstoffe, sogenannte Aromen, beigegeben.

Die Nahrungsmittelindustrie arbeitet seit vielen Jahrzehnten auf dieser Basis. Der größte Teil der in unserer Zeit verzehrten Nahrung würde ohne diese Aromen niemals auf unseren Tisch gelangen. Würde man solches Essen ausschmecken, also lange kauen und genüsslich im Mund behalten, würde man bemerken, dass der Geschmack der Aromen sehr schnell verfliegt – im Gegensatz zum Geschmack eines hochwertigen, für uns gesunden Nahrungsmittels. Es wäre einfach zu unterscheiden. Das sollten Sie einmal ausprobieren!

Der Geschmack macht noch mehr. Er leitet die Verdauung ein. Schmecken wir etwas Süßes, wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, Insulin zu produzieren. Insulin brauchen wir, um den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker zu verwerten. Aber Vorsicht, das Reservefett, das manch einer gerne los wäre, wird nicht mehr abgebaut, wenn das Insulin am Arbeiten ist. Der Fettabbau wird blockiert. Es wäre nicht sehr ökonomisch, Reservefett abzubauen, wenn energiereicher Zucker im Anmarsch ist. Süßes zwischen den Mahlzeiten zu essen, wirkt so auf zweierlei Arten negativ auf die Energiebilanz.

Wir können davon ausgehen, dass auch bei anderen Geschmacksempfindungen die Verdauung vorbereitet wird. Spielen Sie mit mir einen interessanten Gedanken durch: Wir essen einen

Joghurt mit künstlichem Erdbeergeschmack, also mit Erdbeeraromen. Die Arbeiter unten am Fließband in der Verdauung werden informiert, sie nehmen die für die Verdauung von Erdbeeren notwendigen Werkzeuge zur Hand. Leider kommt aber alles Mögliche, nur nicht die erwartete Frucht. Über die Auswirkungen, die diese Täuschung einleitet, wissen wir leider so gut wie nichts. Aber man kann sich sehr gut vorstellen, dass manch ein Arbeiter mit den falschen Werkzeugen in der Hand nach einer Weile ziemlich deprimiert ist und nicht mehr so gerne zur Arbeit kommt. Streik im Darm könnte die Antwort sein, wenn dann mal wieder eine echte Erdbeere im Anmarsch ist.

Fazit: Setzen Sie bei der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel sowie bei deren Aufnahme alle zur Verfügung stehenden Sinne ein, Sie werden mehr Freude beim Essen haben und gesundheitlich profitieren.

### *Gut gekaut ist halb verdaut!*

Kauen ist der erste Verdauungsabschnitt und, wie Sie sehen werden, auch der letzte, an dem Sie sich aktiv beteiligen können.

Deshalb ist er für uns so immens wichtig. Die Verdauung im Mund besteht vor allem aus der Produktion von Speichel und dem aktiven Teil: kauen.

Speichel kann auch ohne unser Zutun produziert werden, da läuft uns sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammen. Und das auch schon, ohne dass wir etwas im Mund haben. Unser Gehirn, die oberste Schaltzentrale, hat in diesem Fall schon Informationen der Augen verarbeitet, die etwas Leckeres gesichtet haben, oder aber rein gedankliche Informationen, die aus einem Wunsch, etwas Süßes zu essen, entstanden sind. Wir kennen zwei verschiedene Speichelqualitäten. Zum einen den Verdünnungsspeichel, der wie Wasser im Mund zusammenfließt, um zum Beispiel ein scharfes Gericht oder auch eine sehr süße Speise auszugleichen.