

Na wie klappt der Stuhl?

Der Dickdarm

Wir nehmen ihn nur ernst, wenn er Ärger macht. Wenn wir verstopft sind oder Durchfall haben rückt der Dickdarm in unser Bewusstsein, sonst fristet er ein eher unscheinbares Dasein in unserer Aufmerksamkeit. Keines unserer Organe und Gewebe ist unwichtig oder unnötig, anderenfalls hätte die Natur sie im Zuge der Evolution längst „weg rationalisiert“. Der Dickdarm hat einiges vorzuweisen und in die Waagschale zu werfen, wenn es um die Gesundheit geht. Ohne Fürsorge kann er uns beträchtliche Sorgen bereiten, von anfangs harmlosen Verdauungsbeschwerden bis hin zu Krebserkrankungen. Es ist bei näherer Betrachtung auffällig, dass gerade die Bereiche des Körpers, die mit dem Dickdarm in engstem Zusammenhang stehen (Unterbauch und Unterleib), besonders häufig mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden. Das heißt nicht nur Dickdarmkrebs, der in den letzten Jahren intensiv von den Medien „bearbeitet“ wurde, sondern auch Prostata-, Gebärmutter-, Eierstocks- oder Hodenkrebs. Wie kommt das bloß? Die Form unseres Körpers (ohne Arme und Beine) ähnelt der eines wassergefüllten Gefäßes, schließlich bestehen wir zu 70% aus Wasser. Schwebeteilchen setzen sich darin nach unten ab, so dass der Unterleib zum Sammelbecken vieler trüber Substanzen wird, die besser den Weg nach „draußen“ über Schweiß, Urin oder Stuhl gefunden hätten. Erschwerend kommt dazu, dass eine der Aufgaben des 150cm langen „Dida“ darin besteht Wasser zurück zu gewinnen. Das hat Vor- und auch Nachteile. Wir müssen weniger trinken. Dieses Recycling erspart uns das Trinken von mindestens einem Liter Wasser täglich. Aber trinken wir generell zu wenig und / oder bleibt zu viel giftiger Ernährungsmüll zurück, oder haben wir mit unserer Ernährung die Grundlagen geschaffen, dass sich Gifte und Fuselalkohol produzierende Bakterien in ihn angesiedelt haben, dann ist auch die Qualität des zurück gewonnenen Wasser eher die einer „trüben Brühe“. Und das bedeutet eine weitere Verschmutzung und Belastung des Unterleibes. Da kann sich über Jahre und Jahrzehnte so einiges ansammeln.

Im indischen Yoga werden zu diesem Zweck „Umkehrübungen“ angewandt, die berühmtesten sind Pflug, Schulter- und Kopfstand. Der gleiche Effekt wird aber auch weniger akrobatisch und weniger Gelenk belastend mit dem Liegen auf einer geneigten Ebene erreicht. Dabei gibt es den zusätzlichen Nutzen, dass, falls sie ihre Füße in einer Schlaufe fixiert haben, sich die Wirbelsäule entspannen und ihre Bandscheiben sich mit Flüssigkeit auftanken können. Noch einfacher ist die „Katzenstreckung“.

Der „Dida“ ist aber noch viel mehr, er ist kein verchromtes Edelstahlrohr, das wir mit einer Bürste einfach mal reinigen können. Er stellt vielmehr ein äußerst lebendiges Organ unseres Körpers dar. In ihm wimmelt es von Leben. Über 400 „gute“ Bakterienstämme besiedeln in ihm mit Myriaden von Bakterien und verhindern damit die Ansiedlung „schlechter“ Bakterien und Pilze, jedem bekannt sind die Durchfall verursachenden Salmonellen. Diese Dauerbesiedelung fordert und schult das Immunsystem, das ständig Patrouille laufen muss, um zu kontrollieren ob sich „Übeltäter“ eingeschlichen haben. Colibakterien produzieren zusätzlich Vitamin K u.a. für die Blutgerinnung. Ein ganz spezieller Unterstamm (Nissel 1917) ist ein besonderer guter Immunstimulator und Darmwand-„Reparateur“ und wird bei vielen Dickdarmerkrankungen sowie zur Steigerung des Immunsystems eingesetzt. Leider gibt es nur einen einzigen Arzneimittelanbieter für diese Powerbakterium „Mutaflor“. Übrigens empfehle ich allen werdenden Eltern eine Packung Mutaflor Suspension mit zur Entbindung zu nehmen. Den gleich nach der Geburt verabreicht, kann sich dieses so potente Bakterium optimal im Dickdarm ansiedeln und Verdauung und Immunsystem ein Leben lang unterstützen. Eine Chance die es so nur einmal im Leben gibt. Aber auch wenn dieser perfekte Zeitpunkt schon vorüber ist, lohnt es für die Gesundheit des Kindes, innerhalb der ersten Lebensjahre, immer mal wieder eine „Mutaflor Kur“ einzuschleichen. Ganz besonderst, wenn das Kind kränkelt, in die Krippe oder den Kindergarten kommen, oder die Jahreszeiten wechseln. Zu solchen Zeiten ist es immer gut das Immunsystem zu stärken. Und schon so manche Antibiotika Verordnung konnte durch die rechtzeitige Gabe des „Powerbakterium“ verhindert werden. Da Antibiotika immer auch die „guten“ Bakterien in Dünn- und Dickdarm bekämpfen, gehört hinter jede Antibiotika Kur eine Mutaflor Kur, auch bei Erwachsenen.

Das selige Lächeln nach verrichtetem Geschäft, ohne stundenlanges Zeitung lesen und drücken, können leider nur die chronisch Verstopften wirklich in ganzer Bedeutung richtig würdigen. Ganz nebenbei bemerkt: Die meisten Schlaganfälle geschehen auf der Toilette beim drücken. Wer dabei mal in den Spiegel schaut, wird eventuell einen hochroten Kopf, als Zeichen eines kräftigen Blutstaus mit dazugehöriger Blutdruckerhöhung, feststellen. Ist erst einmal der Ernstfall eingetreten ist schnelle Hilfe nötig. Dramatisch wirkt sich dann aus, wenn der chronisch Verstopfte nicht vermisst wird, weil ein jedes Familienmitglied weiß, dass das WC für die nächsten 30 bis 60 Minuten besetzt ist. Glück im Unglück hat, wer beim Schlaganfall mit „tüchtig Krach“ vom Klo fällt, so dass er gehört und damit gerettet werden kann. Denn jetzt zählt jede Minute!

Laut seriösen Studien sollen viele Manager bei wichtigen Entscheidungen die Stimme aus dem Bauch mitreden lassen. Und diese Stimme aus dem Bauch, „das Bauchgefühl“, ist mit der Zeit wissenschaftlich untersucht und ergründet. Um den „Dida“ sind so viele Nervenzellen versammelt wie im Gehirn, nur in andere Anordnung. So lässt sich korrekt von einem zweiten Gehirn sprechen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass sich diese beiden Gehirne, über die sie verbindenden Nervenstränge, miteinander unterhalten. Eine reine Hypothese ist, ob das „untere Gehirn“ vielleicht auch viel mit dem „Unterbewusstsein“ und dem Unbewussten“ zu tun hat.

Über einen ganz anderen Aspekt des Dickdarms werden alle diejenigen stauen, die häufig mit Hexenschuss, Bandscheibenproblemen, den Hüften, den Ilio-Sacral-Gelenken oder den Nieren zutun haben. Das Geheimnis lüftet sich recht einfach, wenn sie unteres Bild betrachten.

Der große Hüftbeuger, ein wirklich starker Muskel, muss er doch bei jedem Schritt den Oberschenkel nach oben ziehen, verbindet den oberen, inneren Oberschenkel mit der Lendenwirbelsäule (LWS) und dem Beckenschaufeln. Auf seinem Weg durch den Körper überschneidet er 1 bis 2 Mal den Dickdarm und auf seinem oberen Anteil liegen die Nieren. Von Osteopathen wird dieser Muskel, der Ilio-Psoas, auch Nierenschiene genannt, weil sich die Nieren auf ihm bewegen (gleiten) wie Wagons auf Gleisen.

Ist der „Dida“ entzündet, und dafür gibt es viele Möglichkeiten, nicht nur die, welche man bemerkt wie z. B. Blinddarmentzündung, Colitis oder Durchfall, kann er viele Beschwerden verursachen oder unterstützen. Gerade die unbemerkten Entzündungen durch die oben beschriebene „trübe Brühe“ des zurück gewonnenen Wassers, durch simple Verstopfung oder aber auch durch „übergreifende“ Entzündungen z.B. von der Blase, den Eierstöcken oder der Prostata lassen ihn sich zusammenziehen. Ein verkürzter „Ilio-Psoas-Muskel“ leitet diesen Zug dann weiter und zieht an der Wirbelsäule und an den Beckenschaufeln. Als Folge können die Lendenwirbelkörper nach innen gezogen (Hohlkreuz), verdreht und gekippt werden. Die an den Wirbeln austretenden Nerven beschweren sich dann schnell über den Platzmangel und das gedrückt werden. Der Körper versucht dem entgegen zu wirken, indem er die Rückenmuskulatur im entsprechenden Bereich anspannt, um die Wirbel zurück zu ziehen oder wenigstens nicht weiter „wegrutschen“ zu lassen. Schafft der Körper dieses Manöver nicht, so fehlt nur etwas Zugluft, „falsches“ Heben oder eine ungeschickte Bewegung, es macht Knack und der Hexenschuss ist da. Wird der Ischiasnerv, der auch in der Lendenwirbelsäule beginnt, zu sehr eingeengt heißt die Diagnose Ischias und schmerzt ggf. bis in den Fuß.

Es kann aber noch schlimmer kommen. Da der Musculus Ilio-Psoas auch zu den inneren Beckenschaufeln führt, kann er das ganze Becken einschließlich der Hüftgelenke nach belieben, oder genauer gesagt nach den vorherrschenden Spannungen, verwringen. Das Resultat: die Oberschenkel stehen nicht mehr in der richtigen Achse im Hüftgelenk. Auch hier versucht der Körper mit einer „Gegenspannung“ der Hüft- und Beinmuskulatur korrigierend einzugreifen. Leider verstärken die Versuche des „Zurückdrehens und Festhaltens“ oft die Schmerzen noch. Und auf der Seite liegen kann man jetzt auch nur noch mit Schmerzen. Über lange Zeit bestehende Gelenkfehlstellungen erhöhen den Druck auf Teile des Gelenkknor-

pels, diese nutzen sich verstärkt ab. Die medizinische Diagnose „Gelenkverschleiß“ – Arthrose bezieht sich nur auf den Tatsachenverhalt im Gelenk, lässt aber leider alle anderen Faktoren unberücksichtigt. Entzündet sich das Gelenk, was häufig erst zur Feststellung des Verschleißes führt, wird das als Arthritis bezeichnet, mögliche Ursachen und damit auch Therapievarianten werden aber eben nicht erkannt. In der **Osteopathie** ist bekannt, dass der Tractus Ilio-Tibialis, eine sehnhafte Verstärkung der Oberschenkelfaszie an der Außenseite des Oberschenkels, ein Reflexzonenbereich für den Dickdarm ist. So können Osteopathen schon aus der Lage von Beschwerden Rückschlüsse auf andere Organsysteme ziehen und in ihr therapeutisches Konzept einfließen lassen. Es ist gut dass es künstliche Hüftgelenke gibt, aber vielleicht könnte so manche kostenintensive und auch schmerzhaft Operation vermieden werden, sollte rechtzeitig dieser Teufelskreislauf unterbrochen werden.

Da auch die Nieren auf dem großen Hüftbeugemuskel „gebettet“ sind überträgt sich seine Spannung eventuell auch auf eine oder beide Nieren. Dann können die Nieren schmerzen ohne (noch!) selbst betroffen zu sein. In der Medizin nennt sich so etwas *Circulus vitiosus* = Teufelskreislauf.

Die Chinesische Medizin weis seit langer Zeit um die komplexe Bedeutung des Dickdarms für die Gesundheit. In der „chinesischen Kurzformel“ heißt es da:

Lunge / Dickdarm – Haut / Schleimhaut / Immunsystem – Nase – die Zeit von 5 bis 7 Uhr – Element Metall – die Farbe Weiß – Herbst – Trockenheit – Emotionen wie Schuld, Kummer, Bedauern, Festhalten, Selbstwert, Apathie aber auch Lassen, Rechtschaffenheit, Mut und Anpassungsfähigkeit.

In der europäischen Übersetzung bedeutet das, dass Atmungs- und Verdauungstrakt die großen Schleimhautflächen bilden und an ihnen ist, wie auch auf der Haut, ein Großteil des Immunsystems platziert, um eindringende Fremdkörper und Bakterien abzuwehren. Für viele Menschen ist die beste Zeit des Toilettenganges die nach dem aufstehen also zwischen 5 und 7 Uhr morgens. Die Probleme die ein zu trockener Darm mit sich bringen kann kennt jeder der schon einmal unter einer Verstopfung litt. Interessant ist das die Chinesen viel früher als die westliche Schulmedizin die psycho-somatische Verbindung von Seele / Gefühlen und ihren körperlichen Auswirkungen kannten. Wer stur an alten und überholten Werten und Anschauungen festhält, sie nicht loslassen kann, dem kann das auch als körperspachlicher Ausdruck der inneren Verfassung eine Verstopfung, oder schlimmeres, einbringen. Leider lernen wir in der Schule **nicht** unserem Körper zuzuhören und seine Sprache zu verstehen. Auch im deutschen Wortschatz gibt es genügend Hinweise auf diese Verbindungen. „Sich vor Angst in die Hose machen“, „Schiss haben“, oder der berühmte „Korinthenkacker“ sind nur einige Beispiele. Sollten Pisa Studien zu einer Änderung der Lehrpläne führen, wäre das ein Ansatzpunkt für ein gesünderes Leben und eine Kosteneinsparung im Gesundheitswesen. Wer jetzt denk mit ein zwei bis drei Nadeln alle Probleme lösen zu können irrt, um sein Seelenleben und die Gefühle in den Griff zu bekommen bedarf es oft eines größeren Aufwandes. (Heilende Laute, Bewegung, Thai Chi, Ernährung...)

Auch die Psychokinesiologie kennt den Zusammenhang zwischen Organen, Geweben und den Gefühlen und persönlichen Werteeinstellungen des Lebens. Hier wird der Dickdarmbezug um das dogmatische Denken, das perfektionistische und kontrollierende, zwanghafte, pedantische, geizige, besitzergreifende Handeln erweitert. Mit einfachen Muskeltests lässt sich das Unterbewusste nach alten und überholten Wertvorstellungen befragen und ggf. korrigieren.

Bevor aber zu fremder Hilfe gegriffen wird, sollte man einmal schauen was man selber für seinen Dickdarm tun kann. Du bist was Du isst!, st eine alte Weisheit, genau wie jeder weis, dass die meisten Gräber in unserer „fettleibigen“ Zeit mit Messer, Gabel und Löffel gegraben werden. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, wie es schon bei Goethe heißt. Trinken sie nach dem Aufstehen und vor jeder Mahlzeit ein Glas warmes Wasser nicht nur ihr „Dida“ wird es ihnen danken. Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe, das sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die durch ihr Volumen die Darmbewegung und den Transport des Darminhalts fördern, sowie mechanisch dazu beitragen die Darmwand zu reinigen. Besonders reichlich sind sie in Obst und Gemüse enthalten. Öfter einen Apfel oder eine Möhre bringen also nicht nur Vitamine und Mineralien sondern fördern auch die Verdauung. Da aber leider hoch gezüchtetes Obst und Gemüse weniger von diesen wichtigen Stoffen enthält als zu Großmutterns Zeit, darf es ruhig öfter eine solche Mahlzeit geben. Und der Figur tut's auch meist gut! In Ruhe und in einer schönen, entspannten Atmosphäre mit Tischdekoration und Kerzen zu essen sind andere Notwendigkeiten wieder mehr Esskultur zu schaffen. Eine andere Form der Verdauung den richtigen Weg zu weisen besteht ganz einfach darin, sich selbst den Bauch zu reiben, und zwar in der Richtung in der der „Dida“ verläuft, vom rechten Beckenkamm aufwärts zum rechten Rippenbogen (beziehen Sie die Flanken ruhig mit ein) quer über den Oberbauch zum linken Rippenbogen, von dort zum linken Beckenkamm. Von dort Richtung Blase. Um es ganz besonders verdauungsförderlich zu machen können Sie zuerst in kleinen Schritten rückwärts gehen, Sie beginnen also am linken Beckenkamm und streichen Richtung Blase. Dann rückt die Hand etwas höher und streicht/massiert vom linken Rippenbogen zum linken Beckenkamm. Das machen Sie so lange bis die Massage am rechten Beckenkamm beginnt und dem ganzen „Dida“-verlauf folgt.

Eine andere oder auch ergänzende Variante ist die Anwendung der Heilenden Laute. Der Dickdarmlaut aus der TCM ist auch der Lungenlaut, um den Rahmen des Artikels nicht zu sprengen müssen Sie leider bis zum Artikel Lunge auf ihn warten. Ich bitte um ihr Verständnis!

Bei lange anhaltenden Beschwerden im Bereich Lunge / Dickdarm, Haut / Schleimhaut und Immunsystem (einschließlich Allergien) kann sich auch eine professionelle Dickdarmreinigung, eine Colon-Hydro-Therapie (CHT) anbieten. Hier benötigen Sie dann auch therapeutische Unterstützung, denn eine solche CHT geht weit über einen einfachen Einlauf hinaus. Mit geschulten Händen wird das Wasser (Hydro) im „Dida“ (Colon) bewegt und die Darmwände gründlich gereinigt (Therapie). Vorteilhaft schließt sich eine so genannte Symbioselenkung daran an. Denn im gereinigten Darm sind nun die Voraussetzungen geschaffen auch das bereits erwähnte Powerbakterium „Mutaflor“ anzusiedeln.

Ich wünsche Ihnen, dass „der Stuhl“ immer zu ihrer Zufriedenheit, täglich, klappt!

Heilpraktiker Guido Rettig