

Wo im Körper zeigen sich Störungen des Darms?

Die Akupunktur Massage nach Radloff® ist ein Konzept, welches westliche und chinesische Medizin in einer Synthese zusammenführt. Diese Synthese ermöglicht uns, Symptome des Körpers in einem tieferen Verständnis zu verstehen. Was haben Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Tractus Iliotibialis oder der Schulter mit Störungen im Darm zu tun? Oder was hat eine Coxarthrose, eine Kniegelenksarthrose oder eine Knochenhautentzündung der Tibia mit Störungen im Darm zu tun? Diesen Fragen gehe ich in diesem Artikel, aus vielleicht einem etwas anderen Blickwinkel auf den Grund.

Der menschliche Darm

Der Darm ist ein wichtiger Teil des Verdauungstraktes. Er erstreckt sich vom Magenpförtner Pylorus bis zum After. Beim erwachsenen Menschen ist er etwa 5 bis 8 Meter lang und besitzt wegen der Darmzotten eine Oberfläche von etwa ca. 32 m².

Die Anatomie

Der Darm ist unterteilt in Dünn- und Dickdarm. Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm (Duodenum), der sich direkt an den Magen anschliesst und Leer- (Jejunum) und Krummdarm (Ileum), die in zahlreichen Schlingen im Bauch liegen und nicht scharf voneinander abgetrennt werden können. Der Dickdarm umrahmt diese Schlingen und besteht aus dem aufsteigenden, dem queren, dem absteigenden, s-förmigem Abschnitt sowie dem Rektum (Enddarm).

Die Funktionen

Westlich; Während der gesamte Dünndarm Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei aufnimmt, werden im Dickdarm Wasser und Elektrolyte resorbiert. Das Rektum dient der Ausscheidung des Stuhls. Weiterhin produziert der Darm Hormone und Botenstoffe und bildet einen Grossteil der Abwehrzellen des Immunsystems aus. Das Nervensystem des Darms informiert das Gehirn über Funktionszustand und -störungen des Darms. Es steuert Hunger- und Sättigungsgefühl, kann Übelkeit und Schmerz hervorrufen und bestimmt die emotional-affektive Stimmungslage mit.

In der chinesischen Medizin trennt der Dünndarm das Reine vom Unreinen. Was benötigt der Körper und was nicht? Strukturell heisst das: «Welche Anteile des Nahrungsbreis benötigt mein Körper, welche nicht?»

«Auf der psychischen / mentalen Ebene muss er aber auch unterscheiden, welche Informationen er aufnehmen und verarbeiten soll.»

Er gibt uns die Urteilskraft, Unwichtiges von Wichtigem zu trennen, bevor wir eine Entscheidung treffen. Der Dickdarm seinerseits ist zuständig für das Festhalten und Loslassen. Zurückhalten von noch wertvollen Anteilen des Speisebreis und das Loslassen der Abfallstoffe, des alten Ballastes. Dies einerseits in Form von Kot, andererseits auch in Form von Erlebnissen, Emotionen, Personen usw..

Welche körperlichen Symptome kann der Darm verursachen?
Der Darm ist ein grosses Organ mit sehr viel Einfluss im gesamten Körper. Deshalb kann er bei Störungen verschiedenste körperliche Symptome, wie Schmerzen verschiedenster Art, Muskelverspannungen bis hin zu Gelenksknorpelzerstörungen verursachen. Im Konzept Radloff werden die Grundlagen der Segmentanatomie wie auch der Regeln der chinesischen Medizin bezüglich der energetischen Wirkungsweisen im Körper genutzt.

Dies ermöglicht ein differenziertes «Lesen» und Interpretieren von körperlichen Symptomen.

Neurologische Verbindungen

In der Neurologie spricht man vom übertragenen Schmerz. Das heisst, dass ein Reiz auf einem Organ sich über das dazugehörige Segment an unterschiedlichen Orten am Körper zeigen kann. Anteile eines jeden Segmentes sind der Nerv, Muskulatur, Haut, Knochen und das Organ. Hat also ein Organ eine pathomorphologische oder auch nur eine energetische Störung kann sich dies an allen, am selben Nervenstrang angeschlossenen Anteilen als Schmerz, Sensibilitätsstörung oder Durchblutungsveränderung oder muskulären Spannungsveränderungen zeigen. Man kann sich das vorstellen wie Lampen, welche an derselben Stromleitung angeschlossen sind. Kommt Strom darauf, brennen alle Lampen.

Segmentale Innervation des Dünn- und Dickdarms
Der übertragene Schmerz des Darms kann also grob gesagt im Lendenwirbelbereich, dem gesamten Beckenbereich, den Beinen sowie im Schulter-Armbereich und über die Verbindung zum Nervus Vagus auch im Kopf Beschwerden verursachen. Die sympathischen und parasympathischen Innervationen aller Organe finden Sie in detaillierter Darstellung auf: www.radloff.ch/akupunktur-massage/fachartikel

Energetische Verbindung

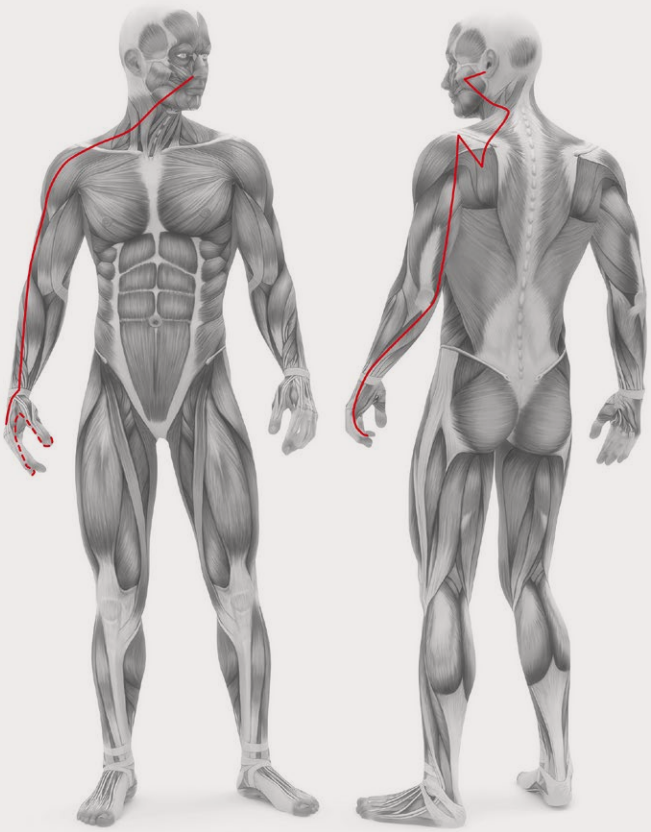
Jedem Organsystem ist ein Meridian zugeordnet, welcher bestimmte körperliche Bereiche mit der Energie des Organs versorgt. So können sich Störungen eines Organes im entsprechenden körperlichen Bereich zeigen. Dünn- und Dickdarmmeridiane versorgen die in den Abbildungen gezeigten Bereiche. Sie können also im gesamten Arm- und Schulterbereich Schmerzen, Spannungen usw. verursachen.

Der menschliche Darm



Energetische Verbindung

© Lehrinstitut Radloff



Dickdarmmeridian

Dünndarmmeridian

Mögliche Beschwerdebereiche aufgrund eines gestörten Darmes
Nachfolgend eine Auflistung von Beschwerden, welche in Verbindungen mit dem Darm stehen können. Mit dieser Betrachtungsweise stehen Kniebeschwerden, Wadenkrämpfe oder ein Fersensporn plötzlich in kausalem Zusammenhang mit einem gereizten Darm.

- Schmerzen am Bewegungsapparat:
- Allgemein
 - Rheuma
 - Arthritis
- Im Bereich des Rückens
 - Schmerzen in der Lendenwirbelsäule
 - Nackenschmerzen
- Im Bereich des Beckens und Beine
 - Schmerzen im Gesäss, Muskelverspannungen im Gesäss
 - Schmerzen Oberschenkel seitlich
 - Hüftgelenksschmerzen
 - Knieschmerzen
 - Muskuläre Schmerzen im ganzen Bein
 - Schmerzen am Fuss oder Knöchel (vorwiegend aussen)
 - Fersensporn
 - Brennen in der Fusssohle
- Im Bereich der Arme
 - Schulterschmerzen
 - Tennisellbogen, Golferellbogen
 - Handgelenksschmerzen
 - Schmerzen im Daumen oder Zeigefinger
- Im Bereich des Kopfes
 - Migräne
- Andere Beschwerden oder Auffälligkeiten
 - Darmgeräusche
 - Blähungen
 - Durchfall, Verstopfung
 - Sensibilitätsstörungen an Beinen und / oder Füßen
 - Müdigkeit
 - Auffällig rote Wangen
 - Hämorrhoiden
 - Immer kaltes Gesäss
 - Emotionale / mentale Beschwerde ...und vieles mehr.

Die Vielzahl der Zusammenhänge zeigt die Wichtigkeit eines gut funktionierenden Darms. Wann funktioniert ein Darm gut? Welche Beschwerden stehen in einem Zusammenhang mit dem Darm? Welchen Einfluss hat das Essen?

Der Darm, ein Komposthaufen

Der Mensch ist ein Allesfresser. Theoretisch kann er aus jeder Nahrung seine Lebensenergie produzieren. Vorausgesetzt, er kann diese Nahrung verdauen, also die gegessenen Nährstoffe resorbieren. Wenn dies aus irgendeinem Grund nicht der Fall ist, leidet als erstes der Darm darunter. Wichtigster Grundsatz ist demnach:

«Iss alles, aber nur das, was du verträgst.»

Genau darin besteht aber auch schon das Problem. Wir haben genügend Nahrungsmittel zur Verfügung und essen sie daher auch wild durcheinander. So besteht zwar viel Abwechslung, aber es wird sehr schwierig wahrzunehmen, was uns guttut und was nicht. Gleichzeitig kennen wir ganz viele Hinweise, die wir befolgen sollen. «Salat ist gesund», «5-mal Obst am Tag stärkt unsere Abwehr», «Ballaststoffe brauchen wir, deshalb isst Vollkorn», «Milch schützt vor Osteoporose» usw.. Wir merken also vielleicht, dass wir nach dem Verzehr von Salat unter Blähungen leiden, sind aber überzeugt, dass wir Salat essen müssen, weil da doch so viele Vitamine drin sind.

Wirkungsmechanismen im Darm

Der Mensch lebt nicht von dem, was da -vielleicht recht gehaltvoll- auf dem Teller liegt. Er ernährt sich vielmehr von den Stoffen, die unser Zottensystem aus dem Nahrungsbrei herauszieht. Und es ist von entscheidender Bedeutung, ob es sich um eine gut verdaute, in die Grundbausteine zerlegte Nahrung handelt oder um ein jauchiges, von Gärungs- und Fäulnisgiften durchsetztes Substrat.

Bei vielen Krankheiten spielt diese Fehlernährung, diese Vergiftung vom Darm eine wesentliche und ursächliche Rolle.

Die Vergiftung vom Darm

Bei vielen Menschen bleibt ein Teil der zugeführten Nahrung unverdaut, d.h. ein Teil wird nicht ordnungsgemäss von den Darmsäften aufgeschlossen und ins Blut aufgenommen. Das kann folgende Ursachen haben:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind schwer verdaulich (rohe Körner, grobes Vollkornbrot, Salate, Nüsse, Fett, Gebratenes u.a.). Die Zubereitung ist dabei ein wesentlicher Faktor. Kohlarten beispielsweise müssen immer durchgekocht werden und nicht knackig sein, wie einige Ernährungsratgeber vorgeben.
- Häufig wird das Essen in zu grosser Hast hinuntergeschlungen. Es wird nicht richtig gekaut und eingespeichelt.
- In der Regel wird den Verdauungsorganen mit grossen Einzelmahlzeiten zu viel und zu vielerlei aufgezungen.
- Die Verdauungsorgane sind oft schon so leistungsschwach, dass sie sogar mit einer leichten Kost nicht zurechtkommen. Hier muss mit einer schonenden Ernährung und durch Unterstützung – z. B. Akupunktur Massage nach Radloff – des geschwächten Organsystems eine Stärkung erreicht werden.

Was von Magen und Darm nicht verdaut werden kann, wird durch Bakterien zersetzt. Eiweisshaltige Nahrungsmittel faulen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse). Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel gären (Körner, Brot, Rohsalate, Obst). Es entstehen giftige und stark riechende Zersetzungsstoffe in Form von Fuselalkoholen wie Methanol. An der Bildung von Darmgasen und am üblen Geruch des Stuhles erkennt man das Ausmass dieser Zersetzungsvorgänge. Diese Zersetzungsgifte werden in die Darmschleimhaut aufgenommen. Sie schädigen hier die Darmdrüsen, die Darmmuskeln, die Darmnerven und das in

der Darmschleimhaut liegende Immunsystem. Zunächst gerät der Darm in einen Reizzustand. Dieser Reizzustand äussert sich in einer Neigung zu breiigen und schmierigen Entleerungen – bei Kindern und Jugendlichen oft sehr ausgeprägt. Früher oder später stellt sich dann aber ein Erschöpfungszustand des Darmes ein, mit unzureichender Darmsaftbildung und mit hartnäckiger Darmträgheit.

Die von der Darmschleimhaut aufgenommenen Gärungs- und Fäulnisgifte strömen weiter ins Blut, in die Leber, in den ganzen Körper, zu jeder Zelle. Sie sind für viele Erkrankungen, auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien mitverantwortlich zu machen. Nur zum Teil werden sie von der Leber entgiftet und dann über die Nieren ausgeschieden. Je schneller der faulende und gärende Darminhalt entleert wird, desto weniger wird von diesen giftigen Zersetzungsstoffen ins Blut aufgenommen. Bei Darmträgheit, bei Verstopfung, leidet man daher besonders stark unter dieser Vergiftung vom Darm.

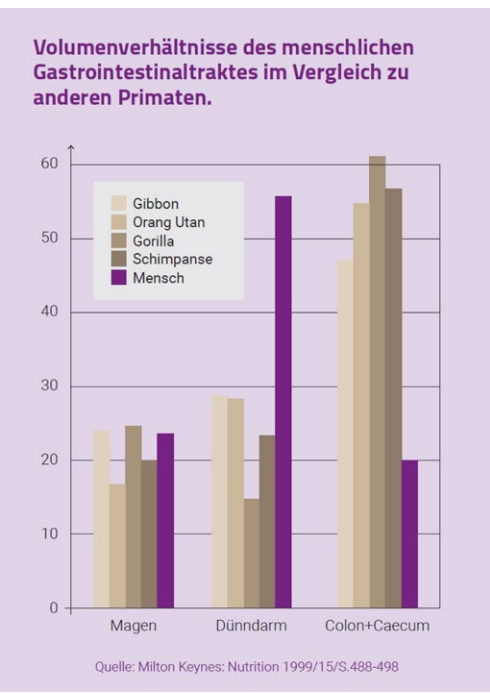
Der gesunde Stuhlgang

Bei gesunden Verdauungsorganen und bei gesundem Stoffwechsel entleert sich der Darm spontan- ohne medikamentöse Hilfe. Die Reste der aufgenommenen Nahrung werden nach längstens 48 Stunden wieder ausgeschieden. Der Stuhl ist geformt, er beschmiert nicht den Darmausgang. Das Toilettenpapier ist nicht beschmutzt. Jeder üble Geruch fehlt. Der Stuhl ist nahezu geruchlos.

Häufigste Ursachengruppen für Störungen im Darm

Rohkost

Viele Menschen vertragen ungekochtes Gemüse oder Salat sehr schlecht bis gar nicht. Trotzdem essen sie zu jedem Essen Salat, oder lieben ungekochtes Gemüse. Das Argument, Salat und Rohkost sei wichtig, weil darin so viele Vitamine und Spurenelemente enthalten sind, überzeugt ausfolgendem Grund nicht:



Vor etwa 500.000 Jahren entdeckte der Mensch das Feuer und nutzte es zum Garen seiner Nahrung. Durch Braten und Kochen konnte die Menge der direkt verwertbaren Energie vergrössert werden. Verdauungsaufgaben wurden aus dem Inneren des Körpers nach aussen verlegt. Der Dünndarm macht beim heutigen Menschen 50% des gesamten Verdauungstraktes aus, gegenüber dem Menschenaffen, wo er gerade mal 20% ausmacht. Damit kann der Mensch schnell grosse Mengen an Nährstoffe aufnehmen, die durch Kochen aufgeschlüsselt wurden. Diese Energie benötigt er, um sein Gehirn zu versorgen (25% des Ruheumsatzes). Dies wird als wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns des Homo Sapiens gewertet. Für die Verdauung der nicht aufgeschlüsselten Nahrung sind bei den meisten Pflanzenfressern das Caecum (Blinddarm) und das Colon (Dickdarm) auf deren Fermentation ausgelegt. Doch beim Menschen fehlt ein geeigneter Blinddarm und der Dickdarm ist als Gärkammer eher ungeeignet. Während unser Dünndarm gut die Hälfte des gesamten Verdauungstraktes vereinnahmt, macht der Dickdarm weniger als ein Fünftel aus. Bei den Menschenaffen sind die Verhältnisse nahezu umgekehrt.

Vitamine und Spurenelemente mögen im rohen Gemüse oder Salat zwar enthalten sein, durch das fehlende Caecum und das ungeeignete Colon, kann dieser meist nicht genügend fermentiert und damit resorbiert werden. Als Folge davon entstehen Gase und aufgedunsene Bäuche. Es entstehen Fuselalkohole wie Methanalkohol.

Vollkornprodukte

Die in der Schale des Kornes enthaltenen Alkaloide verhindern die Vorverdauung der Glukose im Magen. Im Dünndarm kann diese nicht vollständig resorbiert werden. Die nicht verdauten Zucker gären im Darm und bilden die bekannten Fuselalkohole.

Milchprodukte

Milcheiweiss- und Lactoseunverträglichkeiten sind ein weit verbreitetes Phänomen. Die Problematik des vollständigen Verzichtes auf Milchprodukte besteht vor allem bei einer Lactoseunverträglichkeit. Unter dem Begriff «Milchprodukte» wird Milch in allen Varianten, wie z. B. Joghurt und Käse verstanden. Weitgehend unbekannt ist dagegen, dass einige Lebensmittelzusätze, wie beispielsweise Emulgatoren ebenfalls aus den Bestandteilen der Milch hergestellt werden.

Bei einer bestehenden Lactoseintoleranz ist auch an eine, in 80% der Fälle gleichzeitig auftretende Fructosemalabsorption zu denken.

Test: Am Morgen nüchtern ein Glas Apfelsaft trinken. Tritt innerhalb einer halben Stunde ein spontaner Durchfall auf, ist eine Fructosemalabsorption sehr wahrscheinlich.

Fazit

Wenn nun also der Darm aufgrund eines Ungleichgewichts Ursache für Verspannungen, Schmerzen oder Gelenkeinschränkungen ist, macht die symptomatische Behandlung höchstens vorübergehend Sinn. Liegt die Ursache nicht im muskuloskelettalen Bereich, wird der Körper nicht nachhaltig auf dessen Behandlung reagieren. Denn die Symptome, dienen dazu, auf die Störung im Darm hinzuweisen. Demnach können sie erst deutlich und bleibend bessern, wenn der Darm adäquat behandelt wurde.

«Mit der Akupunktur Massage nach Radloff werden die ungenügend arbeitenden Organe über die Meridiane, die Behandlung der Wirbelsäule und nicht zuletzt mit der direkten energetischen Organbehandlung unterstützt und harmonisiert.»

Selbstverständlich geht es auch darum, mögliche verursachende Nahrungsmittel wegzulassen, oder auch Stress oder mentale Faktoren in die Behandlung mit einzubeziehen.

Literaturverzeichnis

- Klaus Radloff: Die chinesische Medizin kennt keine orthopädischen Krankheiten
- Peter Jeker: Skripte der Ausbildung zum APM-Therapeuten nach Radloff
- Udo Pollmer: Prost Mahlzeit
- Udo Pollmer, Susanne Warmuth: Pillen, Pulver, Powerstoffe
- Udo Pollmer, Monika Niehaus: Food-Design Panschen erlaubt
- Prof. Dr. med. Karl Pirlet: Richtlinien zur Ernährungsweise bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen

Peter Jeker

Lehrinstitut Radloff, Schönenwerd
www.radloff.ch