

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Nachdem selbst Publikumszeitschriften die Bedeutung des Darms in großen Artikeln thematisieren, ist es inzwischen für niemanden mehr eine überraschende Neuigkeit, dass der Magen-Darm-Trakt Dreh- und Angelpunkt für die Gesundheit ist. Das ist auch gut so. Vielleicht schafft diese Erkenntnis endlich auch ein Bewusstsein dafür, dass wir zu einem gewissen Anteil ganz unkompliziert selbst dafür sorgen können, dass es uns gut geht. Denn eine der häufigsten Ursachen für Magen- und Darm-Beschwerden sind Ernährungsfehler. Und damit sind nicht nur Convenience-Food und ähnliche Dinge gemeint. So spielt zum Beispiel die Tageszeit bei der Nahrungsaufnahme eine wesentliche Rolle. Vermeintlich gesundes Obst kann über Nacht im Darm gären oder eine späte Mahlzeit Probleme bereiten, wenn sich unser Verdauungstrakt abends schlafen legt und das Essen nicht mehr richtig verdaut (s. S. Selzer S. 10).

Stress ist ebenfalls ein Faktor. Der schnell hinuntergewürgte Imbiss zwischen zwei nervigen Terminen oder ein Geschäftsessen in unangenehmer Gesellschaft sind nicht selten »Gift« für den Magen und Ursache zahlreicher Verdauungsbeschwerden. Denken wir beim Essen eher an Flucht als an Genuss, überfluten Stresshormone den Körper und eine regelrechte Verdauung ist nicht mehr möglich (s. B. Hertling S. 25).

Beim chronischen Stress kommt hinzu, dass der Organismus das Stresshormon Cortisol nicht mehr vollständig abbauen kann. Sein Spiegel im Blut bleibt hoch, wodurch das Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät. Folge: Die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen und die Gefahr von Autoimmunprozessen, die

in chronisch entzündlichen Darmerkrankungen münden können, steigt (s. M. Schneider S. 16).

Aus Sicht des Ayurveda führt eine Nahrungsaufnahme, die den Zustand des Verdauungsfeuers (Hunger/Sättigungsgefühl) ignoriert, zu einer unvollständigen Verstoffwechslung des Nahrungsbreis. Durch dieses Fehlverdauen entstehen Schlacken, die im Körper zirkulieren und schließlich die Funktion aller Gewebe (Organe) beeinträchtigen können (s. Dr. H. Gupta S. 20).

Auch wenn es zunächst einfach klingt, die Praxis zeigt, dass Veränderungen in Ernährungs- und Lebensstil aufgrund fest gefügter Muster nicht so leicht umzusetzen sind, sodass ein schrittweises Vorgehen sinnvoll ist. Unterstützung für das Verdauungssystem liefern verschiedene Mittel aus der Natur. Hierzulande haben sich seit Jahrhunderten Kamille, Melisse und Fenchel bewährt. Im Ayurveda wird u. a. Asafötida eingesetzt. Das gummiartige Harz, das aus dem Asant (s. Titelbild) gewonnen wird, ist nicht nur als Droge zur Behandlung von Angst- und Nervenstörungen sowie krampfartigen Magen-, Leber- und Gallenleiden bekannt, in Indien und den angrenzenden Ländern ist es auch ein beliebtes Gewürz. Es ist zum Beispiel Bestandteil der berühmten Worcestershiresauce, die zu Produktionsbeginn 1838 als Mittel zur Förderung der Verdauung angepriesen wurde.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin