

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



Der Darm

Der Darm I - Inhaltsverzeichnis

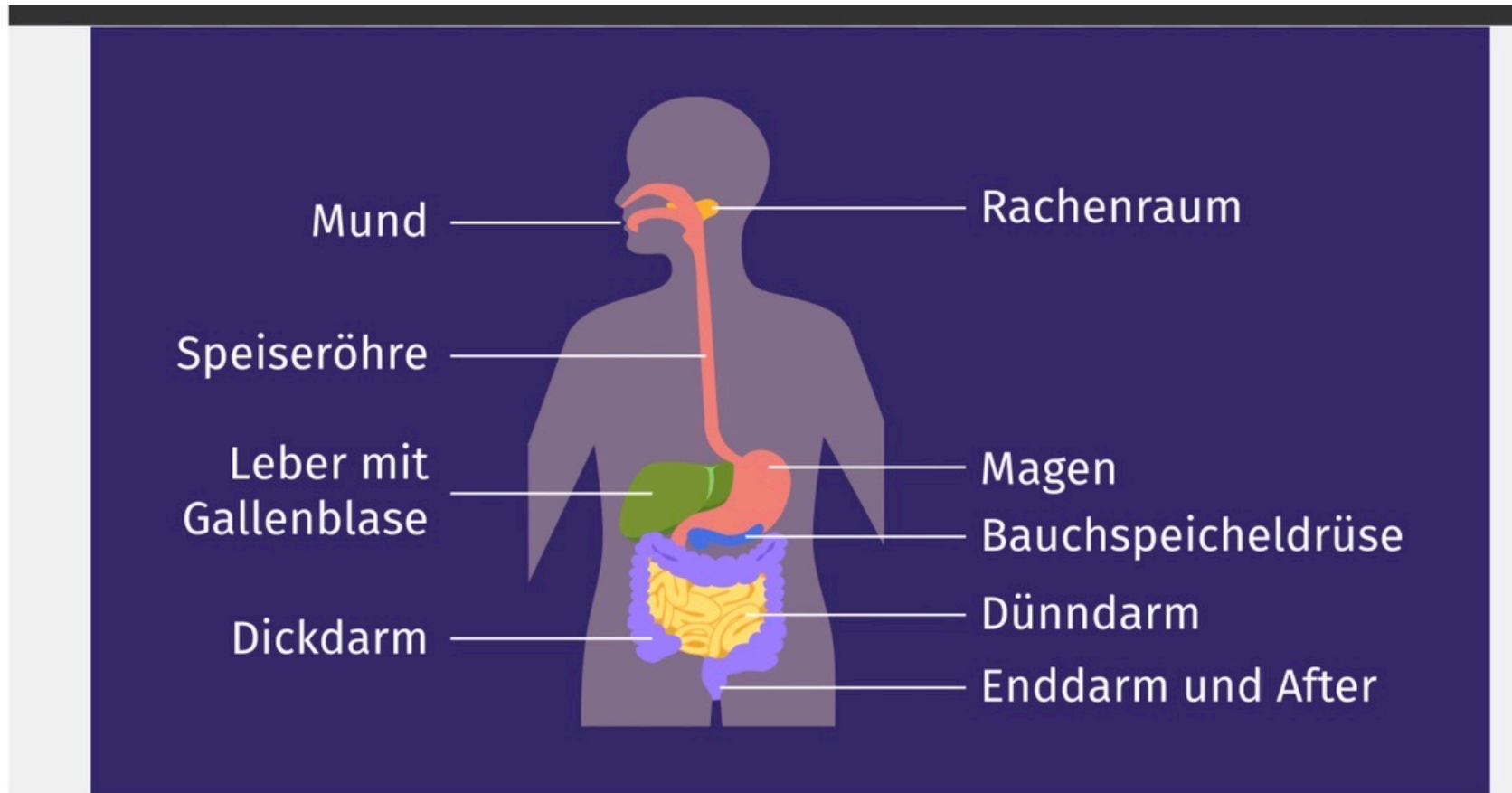
1. Einführung

2. Lage des Darms

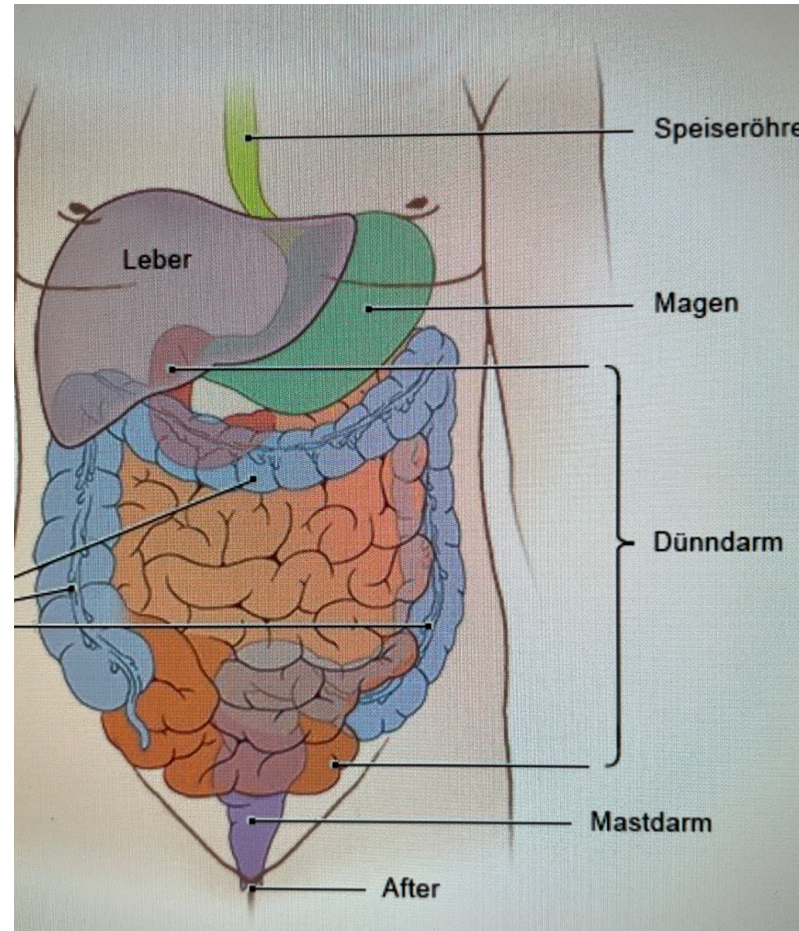
3. Funktion des Darms

4. Erkrankungen des Darms

1. Einführung (1/2)



1. Einführung (2/2)



2. Lage des Darms (1/3)

Lage des Darms

- Größe allgemein: wie 2,5 Tennisfelder 6-9m lang
- Über den Darm nehmen wir notwendige Bestandteile wie u.a. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, seltene Erden auf

2. Lage des Darms (2/3)

Dünndarm

- Ein langer Schlauch der sich an den Magenpförtner anschließt bis Beginn Dickdarm
- Länge 3-5m, der Durchmesser beträgt ca. 2,5 bis 4cm

a) Zwölffingerdarm

- C-förmig umschließt er den Kopf der Bauchspeicheldrüse
- Ist an Bauchhinterwand festgewachsen
- In den Zwölffingerdarm mündet der Gallengang und der Bauchspeicheldrüsengang mit jeweiligen Sekreten

b) Leerdarm

- Liegt links oben im Bauchraum

c) Krummdarm

- Etwas länger als der Leerdarm liegt er eher rechts unten

2. Lage des Darms (3/3)

Dickdarm

- Dünndarm mündet in aufsteigenden Dickdarm an der IC-Klappe
- Länge von 1,5 bis 2m und umgibt den Dünndarm
 - a) Caecum (Blinddarm mit Wurmfortsatz)**
 - Lymphatisches Organ, nur der Wurmfortsatz entzündet sich
 - b) Grimmdarm**
 - Aufsteigender Dickdarm, Querliegender Dickdarm, Absteigender Dickdarm, Colon sigmoid
 - c) Mastdarm**
 - 15-20cm langer Schlauch mit Ampulle (Kotbehälter), geht in Analkanal über

3. Funktion des Darms (1/2)

Der Dünndarm

- sorgt für weitere Verdauung
- Resorbiert einzelne Nahrungsbestandteile (Glukose, Fettsäuren, Aminosäuren) und Verdauungssekrete (bis 10 Liter täglich)
- Der Dünndarm hat eine Vielzahl von Zotten die die Resorptionsfläche des Darms dadurch vergrößern (hier findet die Zöliakie ihren Ursprung)
- Durch Peristaltik wird der Darminhalt weitergeschoben
- Auch Dünndarm hat eine Darmflora: Laktobazillen 95%, Streptokokken und Staphylokokken (wie in Mundhöhle). Die Erreger sitzen in oberer Schleimhautschicht und gelangen nicht über Lymphbarriere hinaus, also nicht in den Dickdarm
- Gestört werden kann das Milieu z.B. durch Antibiotikagabe

3. Funktion des Darms (2/2)

Der Dickdarm

- Hat die Aufgabe Wasser zu resorbieren und den Darminhalt einzudicken
- Zuständig für Vergärung des Zellstoffes
- Colibakterien 1%, 40% Bifidobakterien und 40% Bakteroides, sowie Streptokokken und Milchsäurebakterien
- Sowohl im Dünndarm als auch im Dickdarm gibt es eine Fülle von Nervengeflechten (unser 2. Gehirn)
- Wird durch vegetatives NS und mechanische Reize gesteuert
- Viel Lymphfollikel sind im Dickdarm enthalten (wichtig fürs Immunsystem)
- Den ganzen Darm kleidet eine Schleimhautschicht aus, die Veränderungen und Reizungen unterliegen kann

4. Erkrankungen des Darms (1/5)

Allgemein

- **Dünndarm:** Malabsorption = schlechte Stoffaufnahme → kann zur Mangelernährung führen

4. Erkrankungen des Darms (2/5)

Dünndarm

- **Angeboren:**
 - z.B. Kohlenhydrat Malabsorption
 - **Darminfektionen:** Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
 - **Schädigung der Dünndarmschleimhaut:** Morbus Chron, Sprue, Narben, Fisteln, Divertikel, Tumore
 - **Verkürzung des Dünndarms:** durch OP
 - **Störung in der Blutversorgung des Dünndarm:** bei Gefäßverschluss
 - **Mangel an Verdauungssäften:** Pankreatitis, Fehlen von Gallensaft (bei Verschluss Gallengang)
- **Symptome:** Gewichtsabnahme, Massenstühle und Muskelschwäche, Haut- und Schleimhautveränderungen, Anämie

4. Erkrankungen des Darms (3/5)

Dickdarm

- **Symptome:** Durchfälle oder Obstipation, Reizcolon, Ileus, Blutiger Stuhl, Tumore und auch oft Schmerzen
- **Ursache:** je nach Krankheitsbild
- **Weitere Symptome:** je nach Krankheitsbild

4. Erkrankungen des Darms (4/5)

Morbus Chron

- Betroffen meist Dünndarm unterer Teil oder Colon, häufiger Beginn zwischen 20-30 Jahren
- Befallenen Abschnitte sind sulzig verdickt
- Häufig Fisteln und Abszesse
- Granulomatöse Entzündung
- Passage Hindernis für Darminhalt
- **Ursache:** unbekannt, Autoimmungeschehen und genetische Disposition
- **Symptome:** Koliken mit Schmerzen und Durchfällen, akut oder chronisch (Druckgefühl, Schmerzen, Koliken), oft in ileocäcal Gegend = Verdickung, langanhaltende Durchfälle, Gewichtsverlust, Fieberschübe, häufig Fisteln Fissuren und Schwellungen in Analregion
- **Therapie:** Entzündung eindämmen (Cortison), Darmsanierung, Mikronährstoffe, Ernährungsumstellung, Destress → siehe unten im Teil 2

4. Erkrankungen des Darms (5/5)

Colitis ulcerosa

- Chronisch rezidivierende Entzündung des Dickdarms, die Folge sind geschwürige Darmwandschädigungen, greift oft auf den Mastdarm über
- **Ursache:** ungeklärt, Vermutung psychische Vorgänge und Autoimmunabläufe
- **Symptome:** schleimig und blutende Durchfälle aufgrund einer verletzlichen, hochroten und leicht blutenden Schleimhaut. Möglich sind Geschwürbildung mit narbigen Schrumpfung und Stenosen (Passagehinderung), Bauchschmerzen und Krämpfe bis Fieber und schwere Durchfälle
- **Komplikation:** Hauteiterung, Wirbelentzündung, Augenentzündung, Venenentzündung, Pankreas und Leberentzündung. Entwicklung von Analabszesse und Fisteln. Lebensbedrohlich bei Peritonitis und Darmperforation. Colitis ulcerosa kann zu maligne entarten.
- **Therapie:** in leichten Fällen: Ernährungsumstellung Ballaststoffarm und psychische Betreuung



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Der Darm!
Was kann ich selbst
tun?**

Der Darm II - Inhaltsverzeichnis

1. Ayurvedische Lebensempfehlungen für Deinen Darm

2. Lebensempfehlung Krankheitsbilder

3. Den Darm und Körper spüren

4. Der Darm und die Emotionen

5. Der energetische Darm

6. Der Darm und die Balance

7. Der Darm und die spirituelle Energie

1. Ayurvedische Lebensempfehlung

Ayurvedische Lebensempfehlungen für Deinen Darm

- In erster Linie Dein Agni so entfachen, dass Dein Stoffwechsel gut und ausgeglichen funktioniert
- **Täglich Bitterstoffe** integrieren, um Leber zu unterstützen (Löwenzahn, Artischocke, Chicoree)
- **Was bist Du eher für ein Typ:** Vata, Pitta, Kapha → danach richten sich auch die Empfehlungen
- **Stress raus**, nicht zu scharf würzen, Morgens heißes Wasser trinken, 3-Mahlzeiten-Routine: Hauptmahlzeit möglich mittags, morgens einen warmen Frühstücksbrei, auf Rohkost verzichten (warme Speisen), auf Milchprodukte und Gluten verzichten, Alkohol und Tabak meiden. Frisch und warm kochen, eher Wurzelgemüse, Gemüsesuppe und Eintöpfe
- **Tägliche Bewegung cardio:** Fahrrad fahren oder laufen, Rudern spazieren, etc.
- **Täglich Yoga**, langsame Asanas mit viel Ruhe und Atemübungen → Lunge hat enge Beziehung zu Darm

2. Lebensempfehlung Krankheitsbilder (1/2)

Lebensempfehlung Krankheitsbilder (Morbus Chron und Collitis Ulcerosa)

- Agni Feuer erst einmal entfachen, um Stoffwechsel und Verdauung wieder in Gang zu bringen
- Verzicht auf Milchprodukte (Jogurt, Sahne, Butter), süße Lebensmittel fördern die Säureproduktion im Körper und schädigen die Darmschleimhaut
- Routinen, um Stress zu reduzieren: regelmäßig schlafen, morgendliche Yoga-, Atemübungen und Meditation
- Heißes Wasser morgens
- Ingwer und Kurkuma wirken antientzündlich
- 3-Mahlzeiten-Routine

2. Lebensempfehlung Krankheitsbilder (2/2)

Lebensempfehlung Krankheitsbilder (Morbus Chron und Collitis Ulcerosa) (Fortsetzung)

- Verzicht auf scharfe und schwer verdauliche Lebensmittel
- Wiederherstellung der Balance zwischen Doshas: Vata, Pitta und Kapha
- Auf Psychische Gesundheit achten
- Meditationen für die Schleimhautausgeglichenheit im ganzen Körper: eine funktionierende Schleimhaut ist das A und O für ein gutes Immunsystem im Körper
- Dein Nabelchakra stärken mit allem was möglich ist: Farbe gelb, Gefühle spüren (Bauchgefühl), „nach-innen-und-außen-Sehen“ üben, Zimt und Weihrauch öffnen das Nabelchakra

3. Den Darm und Körper spüren (1/2)

Den Darm und Körper spüren

- Grübeleien, festsitzende Traurigkeit, Verdauungsstörungen, chronische Müdigkeit
- Kontrollfreak, Aggressivität, Leistungs- und Konkurrenzdenken
- Schwaches Selbstwertgefühl, schwache Verdauung, eher passiv
- Verwirrtheit im Denken

All das ist möglich bei einem Darm, der in Dysbalance geraten ist!

- Was möchte Dein Darm Dir sagen?
- Wovor schützt Dich Deine Erkrankung oder Dein Unwohlsein?
- Versuche immer wieder zu spüren und langsam aber konsequent Gespürtes umzusetzen
- Greifst Du zum Essen, wenn Du im Stress oder unzufrieden bist?
- Setze Dich still und mit geschlossenen Augen hin und spüre in deinen Darm. Atme und spüre. Fühlst Du Druck und/oder Unwohlsein?

3. Den Darm und Körper spüren (2/2)

Was lösen folgende Sätze in Dir aus?

- Ich bin mutig.
- Ich bin wertvoll, weil es mich gibt.
- Ich verdiene das Leben, das ich möchte.
- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.
- Ich bin ganz.
- Ich bin in meiner Kraft.
- Ich glaube an mich selbst.
- Ich verdiene es, gesehen und gehört zu werden.
- Ich verdiene es, glücklich zu sein.
- Ich habe den Mut für mich selbst einzustehen.

4. Der Darm und die Emotionen (1/2)

Der Darm und die Emotionen

- Darm steht direkt mit dem Gefühlszentrum im Gehirn in Kontakt
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Ernährung, Darm und unseren Emotionen
- Durch Zotten 100mal größere Oberfläche als Haut = sehr großes Nervensystem
- Psyche ist über den Darm und Ernährung heilbar
- Durchfall = Seufzer des Darms: hier gilt es, sich der Unsicherheit und Angst zu stellen und nicht wegzulaufen
- Blähungen = Gleichgewicht in Ängsten → Vertrauen gewinnen im Loslassen und seine Bakterienlage wieder ins Gleichgewicht bringen → loslassen und Verantwortungsbewusstsein für andere

4. Der Darm und die Emotionen (2/2)

Der Darm und die Emotionen (Fortsetzung)

- Selbstliebe und Selbstannahme
- Auch hier Metallelement: Trauer, die Emotion nicht loslassen können, Abschied nehmen fällt schwer
- Enger Bezug zur Lunge
- Organuhr zwischen 5-7 Uhr
- Das Element ist Metall, Jahreszeit Herbst, Farbe weiß, Geschmack pikant und scharf, Sinnesorgan Nase, Ausdruck weinen, Körperteile Haut und Haar
- Menschen mit Metall-Dominanz neigen zu Hautentzündungen Atem- und Bronchienbeschwerden
- Gefahr, sich aus Angst vor Verletzung von der Welt zurückzuziehen und im eigenen Kummer stecken zu bleiben

5. Der energetische Darm

Der energetische Darm

- Nehme ich mir meinen Raum?
- Eine leichte Traurigkeit ist durch alle diese Menschen fühlbar
- Seine Gefühle wahrnehmen und fühlen, auch, wenn es traurig ist
- Nabelchakra: 3. Solarplexus, Element Feuer, Chakra der Lebenskraft, unser Kraftwerk, Farbe gelb, Sinnesorgan sehen
- Ort der feinstofflichen Verarbeitung von Innen und Außen
- Stressanfällig sein ist Gift für den Darm
- Bauchgefühl wird hier entwickelt

6. Der Darm und die Balance (1/2)

Der Darm und die Balance

- Wir sind nicht mehr in der Lage, klar zu denken, können unsere Gedanken und Gefühle nicht mehr klar ausdrücken
- Ein Darm ist dann in Balance, wenn die Gefühle nicht nur wahrgenommen, sondern auch angenommen werden - Ohne Leben und Anerkennen von Gefühlen können Hautprobleme entstehen, Haare ausfallen oder Erkrankungen der Haare entstehen
- Häufige Sinusitis kann auf zugrunde liegenden Darm- und Lungen-Themen hinweisen, auch auf Allergien in jeder Form

6. Der Darm und die Balance (2/2)

Der Darm und die Balance (Fortsetzung)

- Niesen bei bestimmten Lebensmitteln
- Nahrungsmittelallergien
- Wenn Du ein ausgeglichenes Verdauungsfeuer hast, ist Dein Darm in Balance
- Sonst drohen folgende Symptome: Essstörungen, Diabetes, ein schlechtes Hautbild, kardiovaskuläre Krankheiten, Arthritis, rheumatische Beschwerden, Migräne, Allergien oder auch Probleme mit der Leber, dem Darm oder dem Magen in Verbindung gebracht. Das kann also auch die Ursache für Durchfall, Kopfschmerzen, Energielosigkeit oder Ängste sein

6. Der Darm und die spirituelle Energie

Der Darm und die spirituelle Energie

- Du bist was Du isst?
- Du bist was Du fühlst?
- Du bist wie Du verdaust?
- Alles Fragen, die sehr viel mit unserer Darmgesundheit und der spirituellen Sichtweise auf den Darm zu tun haben.
- Kooperierst Du in deinem Körper vom Darm mit anderen Verdauungsorganen? Oder verweigerst Du Dich, zu kooperieren? Auch mit der Welt und Deinem Hiersein?
- Verwertest Du deine Erfahrungen und nimmst sie an, wie Deine Aufgabe in Deinem Leben? Oder gehst Du in Abwehrhaltung mit Deinem eigenen Sein?
- **Ich nehme mich und meine Aufgabe an!!!!**



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**