

## **Blähbauch? – Ursache Stress? Teil 1**

### **Das muss nicht so bleiben. Für ein Wohlfühlen im Alltag.**

Eine Beschwerdebild, welches in den letzten Jahren immer häufiger von Patientinnen des Institut Lebensenergie genannt wird, ist die Symptomatik des Blähbauches. Und hier meine ich nicht die Blähungen in Form von „Winde“, welche durchaus auch schon unangenehme und belastende Ausmaße annehmen können, sondern vielmehr einen wirklich aufgeblähten Bauch, welcher sich auch schmerzhaft äußern kann. Dies kann so weit gehen, dass uns Patientinnen erzählen, dass sie bereits mehrfach angesprochen wurden, in welchem Schwangerschaftsmonat sie sich denn befinden würden, oder andere im Beisein ihres Kindes gefragt wurden, wann denn das Geschwisterchen auf die Welt kommt. Tatsächlich ist festzustellen, dass das Symptom des Blähbauches vorrangig Frauen betrifft und meist jüngere Frauen, die Familie und Beruf miteinander vereinbaren.

Das Symptom tritt unabhängig von der Aufnahme entsprechender Nahrungsmittel auf, also egal ob Kohlenhydrate, Gemüse, Proteine usw., daher kann auch keine Intoleranz als Ursache ausgemacht werden. Was aber ist dann die Ursache und wie kann diese Symptomatik behoben werden?

### **Störung der Darmwandbarriere**

Bei all den betroffenen Personen ist eine nicht ausreichende Darmwandbarriere, durch spezielle Labortests, festzustellen. Diese tritt unabhängig von einer Schleimhautreizung /-Entzündung im Darm auf, welche normalerweise maximal untersucht wird. Man spricht hier von dem sogenannten „Leaky Gut Syndrom“. Dies ist auch zum Beispiel bei einer Koloskopie (Darmspiegelung) nicht feststellbar. Was aber wiederum führt zu dieser Störung der Darmwandbarriere?

### **Bakterien – gut oder böse?**

Durch wissenschaftliche Studien der letzten Jahre wissen wir, dass chron. Stress dazu führt, dass positive Bakterien in unserem Körper absterben. Diese Bakterien, von denen wir mehr als Zellen in unserem Körper besitzen, sorgen für die Aufspaltung / Verstoffwechslung der Nahrung. Zusätzlich sind diese Bakterien ein wichtiger Schutz gegenüber einer Fehlbesiedelung von schädlichen Erregern (Bakterien, Pilze, Viren usw.) und somit auch Schutz der Darmschleimhaut.

Im nächsten Artikel dieser Serie, welcher in Kürze hier erscheint, erfahren sie, welche Ursache zu dem Leaky Gut Syndrom führt, bleiben sie neugierig.

Ihr Markus Jung

**„Mit Lebensenergie – ins Leben“**



## **Blähbauch? – Ursache Stress? Teil 2 (Fortsetzung)**

**Das muss nicht so bleiben. Für ein Wohlfühlen im Alltag.**

### **Hormone und ihre Wirkung**

Bei chronischem Stress wird das Hormon Progesteron sehr stark verbraucht. Dieses Hormon hat die Aufgabe der Schleimhautregeneration, übrigens besitzen auch Männer dieses Hormon. Habe ich hiervon zu wenig, wird u.a. meine Darmschleimhaut nicht mehr ausreichend repariert. Zusätzlich wird Progesteron dazu benötigt das Stresshormon Cortisol in unserer Nebennierenrinde herzustellen. Dieses Hormon sorgt nicht nur für Vitalität, Kraft und Antrieb, sondern es hat auch zusätzlich eine anti-entzündliche Wirkung. Bei fast allen Patienten/innen konnte ein Cortisolmangel festgestellt werden.

### **Stuhlgang auf der Flucht? – unpassend!**

Bei Stress ist in unserem vegetativen Nervensystem stets der Sympathikus, durch die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, aktiviert. Bei einer Aktivierung dieses Flucht- und Kampfnerves, kommt es zu einer verringerten Ausschüttung von Verdauungssäften (Galle und Pankreassekret), denn ein Verdauungsgang (Stuhlgang) wäre in einer Kampf- oder Fluchtsituation auch äußerst unangebracht. Bei chronischer Stressthematik ist diese Ausschüttung generell verringert. Diese verringerten Verdauungssäfte führen wiederum zu einer ungenügenden Zersetzung und Aufnahme der Lebensmittel. Und dies führt nun zu einem Fäulnis- und Gärungsprozess im Darm.

Somit kann man zusammenfassend feststellen, dass sich die Ursache des „Blähbauchs“ in der Stressachse wieder findet. Und hier sind neben Darm und vegetativem Nervensystem eben auch die Hormone stark betroffen. Da das weibliche Hormonsystem von Natur aus stärkeren Schwankungen unterliegt, könnte dies der Grund dafür sein, warum Frauen von dieser Blähbauch-Symptomatik generell stärker betroffen sind als Männer.

In meinem nächsten Artikel, welcher in Kürze hier erscheint, werde ich auf die Therapie, bzw. die Lösung der „Blähbauch-Thematik“ eingehen, bleiben sie neugierig – bis bald

Ihr Markus Jung

**„Mit Lebensenergie – ins Leben“**



## **Blähbauch? – Ursache Stress? Teil 3 (Fortsetzung)**

**Das muss nicht so bleiben. Für ein Wohlfühlen im Alltag.**

### **Wie kann dieses Symptom nachhaltig behoben werden?**

Als Erstes muss eine anti-entzündliche Therapie und die Therapie des Leaky Gut Syndroms vorgenommen werden. Hierzu ist unter anderem die Zufuhr der Aminosäure L-Glutamin sehr wichtig, da diese sowohl zur Schließung der Darmwandbarriere in unserem Körper benötigt wird, wie auch eine Rolle im ATP-Stoffwechsel der Mitochondrien, zur Energiegewinnung spielt. Parallel ist es notwendig eine Beruhigung der Sympathikusaktivierung einzuleiten, bzw. vorzunehmen, z.B. durch die intravenöse Gabe von Cholicitrat.

Anschließend wird der Entgiftungszyklus durch Unterstützung der Leber, Galle, Nieren und Lymphen wieder hergestellt, sowie die Bindung und Ausleitung von Giftstoffen im Darmtrakt. Danach erfolgt der stufenweise Aufbau des Mikrobioms (Darmflora).

Zeitgleich zu den oben genannten Schritten ist es notwendig das hormonelle System zu stabilisieren, eventuell mit der Gabe von humanidentischen Hormonen. Besonderes Augenmerk wird auch auf die körpereigene Cortisolproduktion gelegt, welche ebenfalls meistens unterstützt werden muss. Zusätzlich sollten dem Körper fehlende Nährstoffe für die Selbstregulationsprozesse zugeführt werden.

### **Die persönliche Lebensweise**

Nachdem die körperlichen Symptome größtenteils abgeklungen sind, kommt die bisherige Lebensweise, mit den vorhandenen Stressparametern, auf den Prüfstand. Denn sehr oft befindet sich die Ursache dieses „Krankheitsbildes“ in einer persönlichen Überforderung, welche der Körper nicht mehr kompensieren konnte. Die notwendigen Veränderungen von Alltagsgewohnheiten und die Erkennung der eigenen Stresstoleranz sollte ebenfalls professionell begleitet werden.

Sollten sie in der bisherigen Artikelserie eigene Symptome oder sich teilweise selbst darin wieder gefunden haben, dann sprechen sie mich gerne an. Ergründen wir gemeinsam die Ursachen für Ihr Befinden. Entdecken Sie die Möglichkeiten. Und bringen wir Körper, Seele, Geist wieder in Balance.

In Kürze beginnt eine neue Artikelserie zu dem Thema „**Migräne – unheilbar?**“, bleiben sie gespannt und ich freue mich auf ihr Interesse und ihr Feedback, bis bald.

Ihr Markus Jung

### **„Mit Lebensenergie – ins Leben“**

