



Volker Fintelman

Vom Wesen des Magens und des Darms

Abgrenzen – Verdauen – Chemismus



Volker Fintelmann

Vom Wesen des Magens und des Darms

Volker Fintelmann

Vom Wesen des Magen und des Darms

Abgrenzen – Verdauen – Chemismus



INFO3 VERLAG

Volker Fintelmann
Vom Wesen des Magens und des Darms

ISBN 978-3-95779-251-8
Schlanke Reihe Band 16

Erste Auflage 2026

© Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG
Frankfurt am Main, 2026

Satz: Ulrich Schmid, de·te·pe, Aalen
Cover: Frank Schubert
Druck: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Info3 Verlag
Kirchgartenstraße 1, 60439 Frankfurt am Main
Tel. 069 58 46 47, E-Mail: vertrieb@info3.de
www.info3.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	7
Verdauung	11
Grenzbildung	17
2. Die gesunde Magen-Darm-Organisation	20
Zusammenschau	40
3. Wie pflege ich die Magen-Darm-Organisation?	43
Ernährung	45
Rhythmus	52
Das Tischgebet	57
Digestodoron	60
Bitterstoffe (Amara)	63
Sinn und Unsinn von Diäten	67
4. Typische Stoffwechsel- und Verdauungskrankheiten	73
Verdauungs- und Stoffwechselstörungen (Dyspepsie)	75

Reizmagen und Reizdarm	81
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	89
Magen- und Darmkrebs	97
Unverträglichkeiten/Intoleranzen	101
5. Nachklang	107
6. Weiterführende Literatur	112

1. Einführung

In diesem Büchlein soll in Fortsetzung meiner bisher erschienenen Organbetrachtungen von dem Magen-Darmtrakt gesprochen werden, wie ihn die moderne Medizin nennt. „Trakt“ ist eigentlich keine angemessene Benennung für diese Gesamtorganisation, die mit der Mundöffnung beginnt und ihren Abschluss im Darmausgang, dem After oder Anus, hat. Diese rohrförmige Gestalt, die einen Innenraum bildet, geprägt von andauernder Bewegung, in ihrer Tätigkeit nahe am wachen Bewusstsein, ist eine Gesamtorganisation und in diesem Sinne *ein* Organ. Giulia Enders nannte es in ihrem humorvollen Bestseller *Darm mit Charme* eben einfach Darm. Auf jeden Fall müssen wir diese differenzierte Vielheit als Einheit sehen, im Dienste bestimmter Aufgaben, die ineinandergreifen und eine Ganzheit bilden. Der Untertitel dieses Buches verweist auf die wichtigsten Aufgaben dieses Organs: Verdauung und Chemismus als Voraussetzung der Verwandlung von Erdenstoffen zu

Menschenstoffen; und ganz wesentlich eine starke Abgrenzung der Eigenwelt gegenüber allem Fremden, unseres Selbstseins gegen alles Nicht-Selbst, wie es die Immunologie nennt. Diese Magen-Darm-Organisation ist also außer einem anteiligen Verdauungs- und Stoffwechselorgan auch ein ganz wichtiges Immunorgan.

Denn sie bildet eine hochwirksame Grenze gegen das Außen, gegen alles, was als Natur- und Erdenwirksamkeit auf den Menschen einwirkt, mit ihm Verbindung aufnehmen möchte. Wir stoßen auf die Besonderheit, dass in diesem Innenorgan, in dem von ihm gebildeten Hohlraum, ein Außen wirkt und tätig ist. Begrenzt uns die Haut sichtbar nach außen, so die Magen-Darm-Organisation nach innen. Beide bilden große Oberflächen als Begegnungsorte, der Magen-Darm allerdings eine vielfach größere als die Haut. Das wird möglich durch die geniale Faltung seiner Oberfläche, die Schleimhaut heißt, also durchaus ihre Verwandtschaft zur Haut erkennen lässt. Es ist eine vom groben Faltenbilden bis zur ganz feinen Ausziselierung gehende Oberflächenbildung, die – ausgebreitet vorgestellt – hundertmal so groß ist wie die Haut.

Wir bilden uns hier ganz intensiv eine Begegnungsmöglichkeit mit der außer uns existieren-

den Welt, in erster Linie der ganzen Natur, also den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen. Umfassender als diese ist jedoch die Menge der Kleinstlebewesen, die wir Bakterien nennen, von denen unzählige diese Organisation besiedeln, mit einem Schwerpunkt im Dickdarm.

Die Gliederung dieser Magen-Darm-Organisation erscheint zunächst mehr anatomisch, ist jedoch viel mehr eine funktionelle. Der erste Abschnitt ist die Mundhöhle, die mit den Lippen beginnt und die beiden Zahnreihen einbezieht. Ganz wichtig ist die Zunge, auch die Mandeln oder Tonsillen, die in dem die Mundhöhle abschließenden Rachen angesiedelt sind. Es folgt die etwa 25 bis 30 Zentimeter lange Speiseröhre (Ösophagus), die in den dritten Abschnitt, den Magen mündet. Diesen können wir als eine Art Kopf-Pol der Gesamtorganisation bezeichnen, was auch an seinen Besonderheiten, der Hormonproduktion und seinem hochsauren Milieu, nachvollziehbar wird.

Der Magen grenzt sich gegen den vierten Abschnitt, den Dünndarm, durch einen Schließmuskel ab, der von altersher als Pförtner (Pylorus) bezeichnet wird. Der Dünndarm gliedert sich in drei Abschnitte: den Zwölffingerdarm (Duodenum), den Leerdarm (Jejunum) und den

Krummdarm (Ileum). Letzterer mündet in den Dickdarm (Colon), der als erstes einen Blinddarm bildet, an dem ein Wurmfortsatz (Appendix) hängt. Dann steigt der Dickdarm vom Unterbauch auf bis zur Höhe der Leber (Colon ascendens), macht einen scharfen Knick und läuft quer auf die andere Seite des Bauchraums etwa zur Milz (Colon transversum), macht wieder einen Knick und steigt ab bis ins kleine Becken (Colon descendens), um noch eine S-förmige Schlängelung zu vollziehen (Sigmaschleife). Schließlich erreicht er als Enddarm (Rectum) mit dem After (Anus) seinen Endpunkt.

Diese Vielgliederung wäre nicht so anschaulich benannt worden, wenn nicht aus alten Anschauungen eine Vorstellung der unterschiedlichen Aufgabenstellungen vorhanden gewesen wäre. Ihnen wollen wir mit dem anthroposophischen Menschenverständnis in allen weiteren Darstellungen nachlauschen. Dabei leitet uns die leibliche Gliederung in eine physisch-stoffliche Ebene („Physischer Leib“), eine lebendig-funktionelle („Äther- oder Lebensleib“) und eine empfindend-beseelte Ebene („Astral- oder Seelenleib“), die jedem Organ, jeglicher leiblicher Organisation eigen ist. Hinzu kommt immer

auch die Frage nach dem Einwirken unseres geistigen Kernwesens, des Ichs, das die Immunologie Selbst nennt. Das Ich bildet an allen Orten unseres Leibes Individualität, Einzigartigkeit.

Zuvor sollen jedoch die drei großen gemeinsamen Aufgabengebiete betrachtet werden, die dieser Magen-Darm-Organisation ihren Sinn geben und ihr Tun verständlich machen.

Verdauung

Verdauen ist eine entscheidende Tätigkeit zur Bearbeitung und Überwindung alles Fremden, dem wir begegnen und das auf uns einwirkt. Insofern ist sie ein essentieller Anteil aller Immunvorgänge. Die sogenannte „natürliche“ oder auch angeborene Abwehr ist vor allem ein Verdauen; ein wesentlicher Anteil wird Phagozytose genannt, abgeleitet von dem griechischen Wort „phago“, was Essen oder gar Fressen heißt. Dafür spezialisierte Zellen sind die Makrophagen, Immunzellen, welche an vorderster Front kämpfen. Sie „fressen“ Fremdkörper, zum Beispiel Bakterien, nehmen sie in ihren Zellkörper auf und lassen sich gemeinsam über den Darm ausscheiden, opfern sich im Interesse des Gesamt-