



Unser Darm - Das Beste kommt zum Schluss

Der Darm ist 8 m lang und besitzt eine Oberfläche von etwa 400-500 m² - dies entspricht der Größe eines Fußballfeldes! In 75 Jahren schleust er ca. 30 t Nahrung und 50.000 l Flüssigkeit durch unseren Körper. Der Darm ist damit das größte Organ unseres Körpers und wohl das Unterschätzteste!

Das mag vor allem daran liegen, was am Ende so rauskommt...

Allerdings dreht sich der „Wind“, denn die Wissenschaft, aber auch die Öffentlichkeit, interessieren sich zunehmend für dieses Organ. Das informative und höchst unterhaltsame Buch „Darm mit Charm: Alles über ein unterschätztes Organ“ der jungen Wissenschaftlerin Guilia Enders war Amazon Bestseller Nummer 1 in Magen und Darmkrankheiten.

Ein gesundes Darmmilieu ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Der Darm schützt uns vor dem Einfluss von Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten und Toxinen, indem ca. 80 % der immunologischen Abwehr im Darm angesiedelt ist. Die Arztpraxen sind voller Patienten mit Allergieproblemen und Neurodermitis. Beliebte Therapie: Cortison. Oberflächlich wirksam. Die Ursachen liegen aber tiefer, oft in einer gestörten Darmflora. Auch Migräne, Schuppenflechte, Heuschnupfen, ein Reizdarm, Übergewicht und Depressionen können die Folge sein.

Der Darm ist nicht nur ein Organ. Mit dem enterischen Nervensystem hat es auch ein eigenes Hirn. Er beherbergt ein riesiges Mikrobiom aus Millionen Mikroorganismen.

90 % der Zellen, die wir in unserem Körper tragen, gehören den Darmbakterien. Diese spalten nicht nur das auf, was wir ihm zu essen geben. Sie produzieren auch Vitamine und Hormone, wie das körpereigene Antidepressivum Serotonin und nehmen damit direkten Einfluss auf unsere Stimmungen und Vorlieben. Darüber

hinaus schützt eine gesundes Darmmilieu vor Arteriosklerose und Osteoporose und ist in der Lage, bestimmte toxische und krebserregende Stoffe zu neutralisieren.

Der Darm ist ein Schlüsselorgan für Leib und Seele - genial, aber auch sensibel und störanfällig.

Guilia Enders fasst es kurz so zusammen: „Wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, länger leben und glücklich werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das legen neueste Studien nahe.“

Ja, aber wie pflegen wir unseren Darm?

... NATÜRLICH, mit guter Nahrung.

Das bedeutet frische, möglichst wenig verarbeitete, ballaststoffreiche naturbelassene Lebensmittel. Das mag unser Darm und das riecht man, bzw. riecht man eben nicht. Unsere Stoffwechselendprodukte sind ein Spiegel der Qualität unserer Nahrung. Es ist eben nicht „scheißegal“ was wir essen. Jedem Menschen, vor allem Männern ;-), ist klar, die Leistung und Lebensdauer unseres Autos ist auch vom Kraftstoff abhängig. Aber bei unserer Nahrung?!

Besteht unser Essen aus hoch verarbeiteten Lebensmitteln, aus Fertigprodukten, starken Süßspeisen, viel tierischen Eiweiß, trinken wir Alkohol und schlingen unsere Mahlzeiten herunter (Stichwort Fast Food), übernehmen Pilze und Fäulnisbakterien das Regime im Verdauungstrakt. Das Gleichgewicht unserer Darmflora verschiebt sich und das riecht man.

Weitere Faktoren, die sich negativ auf unserem Darm auswirken sind:

- Stress, der die Anzahl gesunder Milchsäurebakterien im Darm verringert.
(Untersuchungen Swinburne Universität Melbourne)
- Übergewicht
- Bewegungsmangel, der einen trägen, wenig durchbluteten Darm verursacht
(Verstopfungen, schmerzhafte Darmgase und schädliche Substanzen in der Darmschleimhaut können die Folge sein.)
- Medikamente, wie Antibiotika, Säurebinder für den Magen, Antibabypille, Cholesterinsenker, Entwässerungsmittel oder Blutdrucksenker, die die Darmflora nachhaltig schädigen können.

Was können wir, abgesehen von einer darmpflegenden Ernährung, noch tun?

Einer der wirkungsvollsten vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen für den ganzen Körper ist die Darmreinigung. Je nach Lebens- und Ernährungsweise sollte sie ein bis zweimal im Jahr praktiziert werden. Richtig durchgeführt hilft eine Darmreinigung, dass unser Darm sauber bleibt, damit sich erst gar keine Stoffwechselendprodukte und Toxine im Körper dauerhaft einlagern können, dass

seine Peristaltik einwandfrei funktioniert und das er von einer ausgeglichenen Darmflora besiedelt wird.

Es gibt verschiedene Methoden für eine Darmreinigung. Ob Sie diese gleich mit einer Fastenkur verbinden, ist eine Überlegung wert und sollte besprochen werden.

Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder besser ihre Heilpraktikerin ;-) zu Ihrer individuellen Darmreinigung.

Neben dieser ein- bis zweimal im Jahr durchgeführten Kur, wäre eine schrittweise und höchst wirkungsvolle Ergänzung unserer Ernährung sinnvoll.

Integrieren Sie entgiftende Kräuter in ihren Speiseplan. Viele dieser Kräuter kennen wir - bei einigen sprechen viele Menschen spontan von Unkräutern. Aber diese Wildpflanzen bezeichnen wir erst seit kurzer Zeit als Unkräuter. Über viele Jahrtausende waren Sie unsere Ernährung!

Sie sind entgiftend, nährend, reinigend, heilend, reparierend und meist sehr wohlschmeckend.

Beispiele für solche Wild- und Heilpflanzen sind die Große Klette, der Koriander, die Brennnessel, die Mariendistel oder auch der Löwenzahn.

Während unserer 1. Kräuterwanderung mit Frau Petzold am 3. Mai war ich begeistert über die Vielfalt, die Wirkung und auch den Geschmack dieser Pflanzen. Sogar meinen Mann konnte ich beeindrucken.

Übrigens, wir führen regelmäßig zu verschiedenen Jahreszeiten Kräuterwanderungen durch - fragen Sie nach!

„Lasst Nahrung eure Medizin und Medizin eure Nahrung sein.“ Hippokrates.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim „Ausprobieren“ und bleiben Sie natürlich gesund.

Ihre Heilpraktikerin in Erfurt

