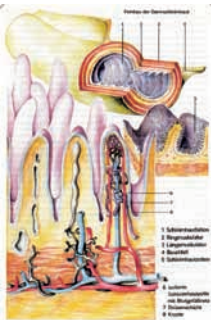


Ist der Darm gesund, ist auch der Mensch gesund.

Verborgen in der Dunkelheit des Körpers arbeitet Tag und Nacht ein Organ zum Wohle des gesamten Organismus. Der Darm ist die Übertragungsstelle an der Äußeres zu Innerem, wo Nahrung zu Energie umgesetzt wird.

Sie müssen sich vorstellen, dass alles, was Sie über den Verdauungstrakt zu sich nehmen, bis in die kleinsten Bestandteile zerlegt werden muss, um in die haardünnen Blutgefäße gelangen zu können. Hier entscheidet sich, was wir an Energie bekommen. Es heißt: „der Darm ist die Wurzel aller Lebenskraft“.



Für diese komplizierte Verdauungsarbeit hat der Verdauungstrakt eine Gesamtlänge von 7–9 Metern zur Verfügung. Damit aber noch nicht genug. Um die Nahrungsbestandteile so weit zu zerkleinern, um sie an das Blutssystem abzugeben, faltet sich der Innenraum des Darmes, besonders des Dünndarmes immer weiter auf in so genannte Zotten und Mikrozotten. Würde man die Darmschleimhaut auseinander ziehen, käme man auf eine riesige Oberfläche von ca. 400 m². Es ist kaum vorstellbar, dass jeder Mensch eine solche Fläche in seinem Bauchraum verbirgt.

Ein gutes Funktionieren des Verdauungssystems ist die beste Voraussetzung für eine intakte Gesundheit. Aber den meisten Mägen und Därmen wird schon so einiges zugemutet, denn unser Verdauungstrakt ist ja robust gebaut und zeigt erst sehr spät Schmerzen oder ernste Krankheitssymptome.

Lange liegen gebliebene Verdauungsreste faulen und gären im Darm vor sich hin und bilden Gase und giftige Stoffwechselprodukte. Die Gase finden im besten Fall ihren Weg nach draußen, was man zwar nicht gerne hört, den Verdauungstrakt aber entlastet. Toxische Stoffwechselprodukte aber müssen von Entgiftungs-



organen wie der Leber unschädlich gemacht werden, und belasten ab einer gewissen Menge natürlich den gesamten Organismus.

Der Dünn- und Dickdarm wird besiedelt von Milliarden von Bakterien, ohne die gar keine Verdauung möglich wäre. Sie sind nützliche Helfer und bilden die Darmflora. Viele verschiedene Bakterienarten leben in einer teamorientierten Symbiose zusammen. Doch es gibt Faktoren, die diese friedliche Symbiose stören können. Dies können z. B. eine unausgewogene einseitige Ernährung, Stress oder Medikamente sein. Gerade nach Einnahme von Antibiotika weiß man, dass neben unerwünschten Bakterien auch natürliche Bakterien der Darmflora abgetötet werden. Dies führt zu einem Ungleichgewicht der Symbiose, was z. B. eine Vermehrung von Hefepilzen (Candida) oder anderen Pilzarten zur Folge hat. Diese so genannte Darmmykose zeigt meist erst unscheinbare Symptome wie Blähungen, Stuhlveränderungen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel. Später kann es zum Befall weiterer Schleimhäute (z.B. Vaginalmykose) oder der Haut (z.B. Fußpilz) kommen.

Im Darm befindet sich auch ein Großteil unseres Immunsystems. Wenn also die Darmflora intakt bleibt wird das Immunsystem gestärkt.

Die Zusammensetzung der Darmflora lässt sich mittels einer differenzierten Untersuchung des Stuhls im Labor feststellen. Solch eine Untersuchung gibt wichtige Aufschlüsse über den Funktionszustand des Darmes. Die so ermittelten Bakterien können eingenommen werden, was zu einer Wiederaufforstung der Darmflora führt und somit den ganzen Organismus stärkt.

Und noch etwas, was den Darm als wichtiges Organ ausmacht ist die Tatsache, dass sich dort mehr Nervenzellen befinden als in unserem Großhirn. Neue Erkenntnisse der Wissenschaft bestätigen, dass viel mehr nervliche Aktivitäten, die den Alltag regeln, eigentlich aus dem Bauch kommen. Man spricht vom Bauch – Hirn. Hier werden erste wichtige Entscheidungen getroffen, wie der Volksmund auch sagt: „*Entscheidungen aus dem Bauch sind oft die Besseren*“. Wenn man nun so einiges über die Funktion und Bedeutung des Darmes weiß, sollte man diesem großartigen Organ mehr Respekt zollen und ihn bewusst in seiner Arbeit unterstützen.

Es gibt einfache Dinge, wodurch sie ihren Darm unterstützen können:

- Kauen Sie richtig, denn „gut gekaut ist halb verdaut“. Wenn Sie jeden Bissen ordentlich kauen, ca. 20 – 30 mal und lange einspeicheln, haben ihre Beißwerkzeuge einen großen Verdauungsanteil getan (denn dafür sind sie da) und Sie brauchen weniger zu essen und sind länger satt. Probieren Sie es aus.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens 1,5 – 2 Liter, um ihre Verdauungsarbeit zu unterstützen.
- Ernähren Sie sich bewusst, ausgewogen, vitalstoff- / basenreich und möglichst naturbelassen. Nahrung bringt Leben und Energie, denn „man ist was man isst“. Näher kann hier nicht auf das Thema gesunde Ernährung eingegangen werden).
- Geben Sie ihrem Darm ab und zu Urlaub, in dem Sie ihn entlasten. Dies erreicht man durch Fasten – oder Azidosekuren (siehe hierzu auch den Artikel über die Azidose – Therapie in der letzten Ausgabe der DN=S)

Eine gründliche Darmspülung (Colon-Hydro-Therapie) ist sicherlich die effektivste Form, um den Darm von Verklebungen und Verschlackungen zu säubern. Besonders bei Darmträgheit oder Verstopfung zu empfehlen. Aber auch bei chronischen Erkrankungen, die durch eine geschädigte Darmflora begünstigt werden, wie Rheuma, chronische Schmerzsyndrome, Allergien, Hauterkrankungen.



Schon im alten Ägypten war man sich der Wichtigkeit der Darmreinigung bewusst, wie man auf der Abbildung sieht. Heute ist die Darmreinigung mit modernen Geräten allerdings viel bequemer.

Heilpraktiker Christian Schütte

Institut für biologische Heilkunde

Therapieverfahren:

- Akupunktur • Homöopathie
- Chiropraktik/Dorn-Therapie
- Farbtherapie n. Mandel
- Craniosakrale Osteopathie
- Schmerztherapie n. Siener (NPSO)

- Allergiebehandlung (Bioresonanz)
- Fußreflexzonentherapie
- Bach-Blüten
- Colon-Hydro-Therapie
- Naturheilverfahren
- Augendiagnose
- Bioelektrische Funktionsdiagnostik



Christian Schütte Heilpraktiker

Hohenzollernstr. 70 • 52351 Düren • Tel.: 0 24 21/1 61 53 • Fax 0 24 21/1 67 78

Sprechzeiten: Mo. - Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr • Mo. - Do.: 14.00 - 18.00 Uhr • Fr. Nachmittag n. Vereinbarung