

Komplementär-Medizin

# Balance



Darmsanierung  
Darmaufbau



Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# Drehscheibe der Gesundheit

## Darm und Darmsanierung

«Was immer der Vater einer Krankheit gewesen ist – die Mutter war eine schlechte Ernährung!» Chinesische Weisheit

### Wie geht es Ihren «Mitbewohnern» im Körper?

Hätten Sie gedacht, dass in Ihrem Magen-Darm-Trakt ein Gemisch aus unterschiedlichen Bakterien lebenswichtige Aufgaben erfüllt? Und dass diese sogenannte Darmflora allein im Dickdarm durchschnittlich etwa 2 kg wiegt? Denn ähnlich wie Muscheln unter Wasser Felsen besiedeln, besiedeln diese Bakterien die Innenseite Ihres Verdauungstraktes.

Freuen Sie sich: Es sind überwiegend lebenswichtige Bakterien. Denn sie kümmern sich um unerwünschten Besuch. Als «Körperpolizisten» und «Müllmänner» entgiften sie Ihren Körper – indem sie krank machende Bakterien, die Sie auch über die Nahrung und die Umwelt zu sich nehmen, unschädlich machen; gleichzeitig beseitigen sie Abfallstoffe, die bei der Verdauung anfallen. Die Folgen ihrer Arbeit sind spürbar angenehm: eine gut funktionierende Verdauung mit regeltem Stuhlgang.

Weshalb klagen dann etwa 80% aller Schweizer über Verdauungsprobleme? Und weshalb leiden viele Menschen an Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wie Übersäuerung, chronischer Verstopfung oder organischen Darmerkrankungen? Eine mögliche Ursache: Viele Menschen ernähren sich falsch und schädigen dadurch systematisch ihre Darmflora.

### Ein verschlacktes Darmsystem gleicht einem verrosteten Ofen

In der modernen Industriegesellschaft gibt es nur noch wenige Menschen, deren Verdauungstrakt perfekt funktioniert. Der Grund dafür liegt in der Lebensweise.



Falsche Ernährungsgewohnheiten (qualitativ schlechte Nahrung, quantitativ zu viel und zu schnell eingenommen) führen zur schleichenden Verschlackung und zum fortschreitenden Funktionsverlust des Darmsystems. Die vermehrte Aufnahme z. B. von denaturierten Lebensmitteln oder Süßigkeiten belastet den Darm stark und stört das Gleichgewicht von Versorgung und Entsorgung.

Stress und Bewegungsmangel tun ihr Übriges dazu. Ein verschlacktes Darmsystem gleicht einem verrosteten Ofen: einem Ofen, der auch bei noch so reichlicher Brennstoffzufuhr keine angenehme Wärme mehr produzieren kann.

# Der Verdauungstrakt

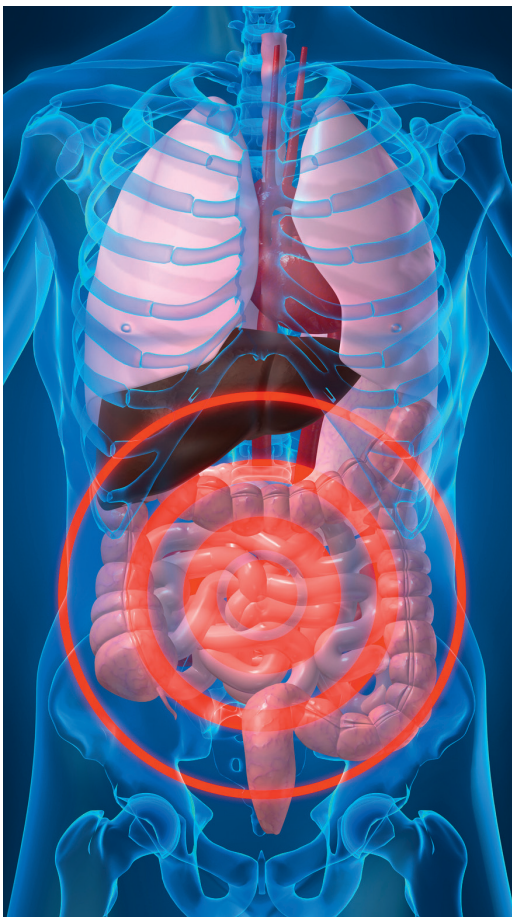
In der Mundhöhle wird die Nahrung zerkleinert und mit Verdauungsenzymen durchgesetzt. Dieser Nahrungsbrei wird durch die Speiseröhre in den Magen befördert.

Im Magen wird der Brei kräftig durchgeknetet und mit Säuren und Enzymen vermischt.

Die Verweildauer des Nahrungsbreis im Magen ist abhängig von der Nahrungszusammensetzung, aber auch vom Füllstand.

Je voller der Magen ist, desto eher gibt er den Inhalt an den Darm weiter, wobei der Nahrungsbrei dann unter Umständen noch nicht ausreichend aufgeschlossen ist.

Vom Magen geht es dann weiter in den Zwölffingerdarm. Hier münden die Ausführungsgänge, durch die sowohl die Bauchspeicheldrüse als auch die Gallenblase ihre Sekrete absondern.



Der weiter zersetzte Nahrungsbrei setzt seinen Weg im Dünndarm fort. Hier werden die verwendbaren Nährstoffe aus dem Brei ins Blut aufgenommen. Zuvor werden die Stoffe von den Lymphknoten «kontrolliert» und, wenn erforderlich, vom Immunsystem bekämpft.

Der Übergang zum Dickdarm wird durch eine Klappe gebildet, durch die bei Rückstauungen im Dickdarm, die bei verzögerter Darmentleerung entstehen, zuweilen Dickdarminhalt in den Dünndarm zurückgelangen kann. Dadurch geraten Bakterien in den Dünndarm, die dort im Normalfall nicht siedeln.

Im Dickdarm findet nun die Eindickung des Nahrungsbreis statt, d. h., dem Nahrungsbrei wird die Flüssigkeit entzogen. Mit der Flüssigkeit werden vom Darm auch zahlreiche im Wasser gebundene Mineralstoffe aufgenommen, z.B. Kalium, Magnesium und Natrium. Eine weitere Anforderung an den Darm ist es, die Nährstoffe aus den unverdaulichen Nahrungsbestandteilen zu gewinnen, die wie Zellulose den Darmbakterien als Nahrung dienen. Der Dickdarm ist muskelkräftig und weist starke Faltenbildungen und Einbuchtungen auf. Dies begünstigt das Anhaften von Nahrungsbreiresten.

Für die Entleerung bedient sich der Enddarm eines ausgeklügelten Verschlussmechanismus, der aus willkürlich und unwillkürlich steuerbaren Muskeln sowie aus Venengeflechten besteht.

Der Darm wird durch etwa 100 Billionen (100 000 000 000 000) Bakterien besiedelt. Die Darmflora besteht aus mehr Mikroorganismen, als ein erwachsener Mensch Körperzellen hat.

## Der Darm – mehr als nur Verdauungsorgan

Neben seiner Verdauungsfunktion ist der Darm vor allem als wichtiges Immunorgan für die körpereigene Abwehr zuständig. Wie wir heute wissen, befinden sich über 80% des Immunsystems des menschlichen Körpers im Darm.