

Darmgesundheit

- für ein Leben im Gleichgewicht

Haut und Schleimhäute sind die Grenzflächen des Menschen zur Außenwelt. Eine besonders intensive Nährstoffaufnahme erfolgt dabei über die Schleimhaut des Darms. Das Immunsystem wacht hier im Zusammenspiel mit der Darmflora darüber, dass nur geeignete Stoffe in den menschlichen Organismus gelangen können. Kommt es zu einer Schwächung dieser Grenzflächen, können ungewohnte Stoffe in den Organismus eindringen. Das Ökosystem Darm kann aus dem Gleichgewicht geraten, wenn es durch äußere Einwirkungen gestört wird.

Typische Störfaktoren sind:

- einseitige und/oder ungesunde Ernährung
- Stress, Anspannung, Bewegungsmangel
- Einnahme von Medikamenten, z.B. Antibiotika
- Chemo- und Strahlentherapie
- Operationen
- Chronische Erkrankungen
- Umweltbelastungen wie Schwermetalle

Alle diese Faktoren können die nützlichen Darmbakterien der Darmflora verdrängen und die Darmschleimhaut dadurch dem direkten Kontakt mit Allergenen und Pathogenen (schädlichen Stoffen) aussetzen. In einem solchen Fall braucht es die Zufuhr von probiotischen Bakterien, weil sie die Darmflora wieder mit nützlichen Bakterien versorgt und das gestörte Gleichgewicht reguliert.

Aber nicht immer ist es so einfach. In der Regel hat unser Darm bereits seit der Kindheit durch die o.g. Störfaktoren gelitten; und deshalb ist es in den meisten Fällen nicht damit getan, nur ein probiotisches Mittel zu substituieren. Der Tod sitzt im Darm, wussten schon die alten Griechen. Denn der griechische Arzt Hippokrates hatte die Bedeutung des Darmes für die Gesundheit erkannt und sich mit diesen Satz verewigt. Behandelbar aber ist das Problem erst jetzt; und auch da gibt es zahlreiche Möglichkeiten – neben der Verordnung probiotischer Medikamente:

- Darmkuren mit einer ausleitenden wie auch aufbauenden Wirkung
- Darmnosoden, wenn es um genetische und familiäre Darmerkrankungen geht
- homöopathische Begleitung durch die Miasmen (der zeitgeschichtlich erworbenen Belastungen)
- die psychisch-seelischen Hintergründe eines geschwächten Darms; beim Organ-Releasing ist der Darm die „Lebensschnur“; deshalb sollte alles, was ihn schwächt, schnell gefunden, aufgelöst und mit allen Mitteln an einem gesunden Darmmilieu gearbeitet werden.
- Mineral- und andere Mangelzustände des gesamten Körpersystems, die ebenfalls Auswirkungen auf die Darmgesundheit haben.

Alle diese Faktoren müssen wir mit einbeziehen, wenn Ihr Darm wieder stabil sein und Ihr positives Lebensgefühl wieder zurückkommen soll. Denn auch die Psyche hängt am Darm und wird oft von (nicht erkannten) Lebensmittel-Intoleranzen nachhaltig geschwächt. Es lohnt sich also, den Darm mal auf „Herz und Nieren“ zu überprüfen. Gerne unterstütze ich Sie dabei. *Ihre Charlotte C. Oeste*