



## Der Darm

Der Darm kommt als Erster mit unserer Lebens- und Ernährungsweise in Kontakt. Daher gehören eine ungünstige Ernährung, ein stressreicher Lebensstil und der heute übliche Bewegungsmangel zu den wichtigsten Faktoren, die langfristig das gesamte Verdauungssystem schädigen können.

Die Folgen eines irritierten Darmes sind weit verbreitet: Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, chronische Durchfälle oder eine genauso chronische Verstopfung.

Also hieße die Lösung für einen gesünderen Darm: Gesund essen, regelmäßig entspannen und mehr bewegen. Pauschal Tipps dieser Art liest und hört man an jeder Ecke. Doch begeistert dies wenig.

Was wir brauchen sind stattdessen praxisnahe und alltagstaugliche Tipps, die nicht nur mit einer konkreten Anleitung geliefert werden und daher leicht umgesetzt werden können, sondern die auch Spaß machen – und zwar ganz besonders deshalb, weil sie schnell Wirkung zeigen und überdies völlig natürlich und nebenwirkungsfrei sind.

Suchen Sie sich aus den folgenden Empfehlungen mindestens fünf aus, die zu Ihrer persönlichen Situation und Symptomatik passen und bauen Sie sie ab sofort in Ihren Alltag ein! Nach spätestens drei Wochen haben Sie sich daran gewöhnt – nicht nur an die Tipps und deren regelmäßige Umsetzung, sondern auch an das Wohlbefinden, das sie mit sich bringen werden.

### **Meiden Sie Gluten!**

Gluten in Getreideprodukten ist eines jener Eiweiße, das bei vielen Menschen – meist ohne deren Wissen – zu den unterschiedlichsten Symptomen führen kann.

Gluten kann chronische Durchfälle, chronische Verstopfungen, Kopfschmerzen, bleierne Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gelenkschmerzen und viele weitere Probleme mehr verursachen.

Wer auf Gluten empfindlich reagiert, muss übrigens nicht gleich an einer Zöliakie leiden. Sehr viel häufiger als Zöliakie tritt heutzutage nämlich eine sogenannte Gluten-Sensitivität auf. Reduzieren Sie daher – wo und wann immer möglich – Ihren Verzehr an Gluten. Es steckt in den meisten Getreideprodukten, auch in Vollkornprodukten.

Glutenfrei sind die folgenden Getreide und Pseudogetreide: Mais, Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa (Andenhirse), und Amaranth.

## **Reduzieren Sie Milchprodukte (tierische)**

Bei vielen Menschen können Milchprodukte zu enormen Verdauungsproblemen führen. Hier ist jedoch weniger die Unverträglichkeit des Milchzuckers Lactose gemeint, sondern vielmehr die verschleimende und stopfende Wirkung des Milcheiweißes.

Andere Menschen reagieren auf das Milcheiweiß hingegen mit Durchfall. Hier ist also alles möglich.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Milchprodukte auch bei Ihnen die Darmprobleme verstärken, starten Sie einen milchfreien Selbstversuch über drei Wochen. Wenn Sie in dieser Zeit eine deutliche Besserung Ihrer Beschwerden erleben, ist Ihr Körper ohne Milchprodukte glücklicher. Alternativen sind z.B.: Kokos-, Mandel-, Hafer- und Sojaprodukte

## **Massieren Sie Ihren Bauch!**

Die Bauch-Selbstmassage ist so wirkungsvoll, dass Sie bei zahlreichen Menschen ohne weitere Maßnahmen zu einer extremen Verbesserung der Darmgesundheit führen kann.

Starten Sie Ihren Tag künftig mit einer Bauchmassage, direkt nach dem Erwachen. Schon nach wenigen Handstrichen werden Sie Erstaunliches bemerken. (Anleitung separat)

## **Wählen Sie leckere Ballaststoffe!**

Meiden Sie bei empfindlichem Darm Kleie und Produkte daraus sowie grobe Vollkornbackwaren. Beides ist zwar tatsächlich äußerst ballaststoffreich, aber auch für viele Menschen schlecht verträglich. Gesunde und leicht verträgliche Ballaststoffe, die gleichzeitig keinerlei Gluten enthalten, sind stattdessen:

1 EL Kokosmehl	= 5 g Ballaststoffe
1 EL Chisamen	= 4 g
1,5 EL Gerstengraspulver	= 4 g
1 EL Erdmandeln	= 3 g

Mit Kokosmehl können Sie backen, aus Chiasamen Desserts zubereiten, Erdmandeln über ein glutenfreies Müsli oder Sojajoghurt streuen und Gerstengraspulver in Ihren Lieblingsaft oder einen Smoothie mixen.

Alle diese Lebensmittel helfen dabei, Ihren Verdauungstrakt sauber zu halten und diesen richtig funktionieren zu lassen. Regelmäßiger Stuhlgang und eine gepflegte Darmflora sind die angenehmen Folgen.

## **Nehmen Sie natürliche Enzyme!**

Natürliche Verdauungsenzyme helfen dem Körper dabei, Nährstoffe effektiver aufzunehmen. Obwohl der Körper auf natürlichem Wege Enzyme produziert, nimmt die Menge der gebildeten Enzyme mit zunehmendem Alter oft ab.

In natürlichen Enzympräparaten, können die folgenden Enzyme enthalten sein:

<b>Proteasen</b>	> Eiweißverdauung	<b>Cellulasen</b>	> pflanzliche Rohkostverdauung
<b>Lipasen</b>	> Fettverdauung	<b>Lactase</b>	> Milchzucker-Verdauung
<b>Amylasen</b>	> Kohlenhydratverdauung	<b>Bromelain</b>	> eiweißspaltend

## **Nehmen Sie Probiotika!**

Ist die Darmflora einmal angegriffen z. B. durch schlechte und zuckerreiche Ernährung, Alkoholika, eine Antibiotikaeinnahme oder auch anderen Medikamente (z. B. Cortison), dann gelingt deren Aufbau nur mühselig. Die alleinige Einnahme von Ballaststoffen reicht hier nicht mehr aus.

In diesen Fällen sollten hochwertige Probiotika zum Einsatz kommen. Ideal ist die Kombination von flüssigen fermentaktiven Probiotika mit Probiotika in magensaftresistenten Kapseln (z. B. Combi Flora).

Das flüssige Probiotikum regeneriert die Schleimhaut und optimiert das Darmmilieu, damit sich die Darmbakterien des Kapsel-Probiotikums im Darm überhaupt erst wohl fühlen und sich dort auch dauerhaft niederlassen können.

Planen Sie für einen Darmflora-Aufbau dieser Art 1 bis 3 Monate ein. Wichtig ist es, vorher zu kontrollieren, in welchem Zustand das Darmmilieu sich befindet und immer einmal zu kontrollieren, ob der Aufbau erfolgreich war.

## **Flohsamenschalenpulver und Bentonit helfen**

Sie leiden an chronischem Durchfall? Dann kann Ihnen oft schon ein täglicher Shake aus Flohsamenpulver und Bentonit Linderung bringen.

Flohsamenschalen sind äußerst reich an einem heilsamen und regenerierenden Schleim. Gleichzeitig verfügen sie über eine hohe Wasseraufnahmekapazität, weshalb sie überschüssige Flüssigkeiten aus dem Darm aufnehmen können und so die Stuhlkonsistenz regulieren bzw. im Falle des Durchfalles verfestigen.

Bentonit unterstützt die Bildung einer gesunden Stuhlkonsistenz und nimmt darüber hinaus sämtliche Giftstoffe, Gase sowie schädliche Bakterien auf, so dass diese mit dem Stuhl ausgeleitet werden können.

Der Shake aus Flohsamenschalenpulver und Bentonit wird folgendermaßen hergestellt:

1 TL Bentonit + 100 ml Wasser

> gut durchmischen

1 TL Flohsamenschalenpulver + 100 ml Wasser

> dazugeben und nur wenige Sekunden erneut mixen

**Trinken Sie den Shake sofort und anschließend ein großes Glas Wasser (250 – 300 ml).**

Der Shake sollte ca. ½ bis 1 Stunde vor einer Mahlzeit trinken. Er kann aber auch – z. B. während der Entschlackung – anstatt einer Mahlzeit genommen werden.

Denken Sie jedoch daran, dass Ihr Körper irgendwann auch wieder ohne Shake auskommen sollte. Wenn Ihnen der Shake also gut tut, dann nehmen Sie ihn zunächst einige Tage oder Wochen. Reduzieren Sie dann die Einnahme langsam.

Trinken Sie also nur noch jeden zweiten Tag einen Shake, dann nur noch zwei Mal wöchentlich, bis Sie schließlich wieder ohne Shake eine gesunde Verdauung haben.

## **Bei chronischer Verstopfung ein kleiner Einlauf!**

Je länger Sie warten, je stärker verhärtet der Stuhl und umso mehr leidet die Darmschleimhaut. Es gelangen dadurch mehr Toxine aus dem Stuhl wieder in den Körper. Umso müder wird dann die Darmperistaltik und umso schlechter fühlen Sie sich.

Wenn Sie eine Verstopfung jetzt und sofort beenden möchten, dann können Sie das sehr einfach mit einem Mini-Einlauf tun!

Sie müssen sich nicht literweise Wasser in Ihren Darm laufen lassen. Das ist nicht nötig. Es geht hier darum, die Darmbewegungen (Darmperistaltik) anzuregen, den verhärteten Kot aufzuweichen und damit die umgehende Ausscheidung in die Wege zu leiten.

Besorgen Sie sich dazu für wenige Euro einen Irrigator (Einlaufgerät) und lassen Sie lediglich 200 bis 300 ml lauwarmes Wasser in den Darm einlaufen.

Versuchen Sie, mindestens 10 bis 30 Minuten zu warten. Ist der Stuhldrang zu stark, dann gehen Sie natürlich sofort. Wenn Sie anschließend das Gefühl haben, Ihr Darm ist noch nicht vollständig leer, lassen Sie noch einmal 200 ml Wasser einlaufen.

Taucht hingegen auch nach 30 Minuten noch kein Stuhldrang auf, dann lassen Sie erneut 200 ml Wasser einlaufen.

Nach dem Mini-Einlauf werden Sie sich deutlich erleichtert und viel besser fühlen! Ihr Darm wird auf diese Weise trainiert und gewöhnt sich wieder an eine regelmäßige und eigenständige Ausscheidung.

## **Bewegen Sie sich!**

Treiben Sie regelmäßig Sport. Der Darm mag nichts lieber als Bewegung. Er kommt dadurch so richtig in Schwung. Die Verdauung wird angeregt, der Darm kann sich viel leichter ordnen und rasch den anfallenden Stuhl ausscheiden.

Sie mögen keinen Sport? Dann gehen Sie wenigstens täglich spazieren! Auch Treppensteigen und das Schwingen auf einem medizinischen Minitrampolin sind sehr zu empfehlen.

## **Trinken Sie genügend Wasser!**

Trinken Sie mindestens acht Gläser Wasser am Tag (à 200 bis 250 ml)! Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Wasser verhilft diesem nicht nur zu einer besseren Verdauung, sondern insgesamt zu einer optimalen Funktion aller Organe. Gleichzeitig wird natürlich auch die Ausleitung von Giften aus dem Körper unterstützt.

Trinken Sie jedoch nicht einfach irgendein Wasser. Ideal ist ein hochwertiges Quellwasser ohne Kohlensäure oder ein gefiltertes Leitungswasser.

## **Essen sie langsam und kauen Sie sorgfältig!**

Machen Sie ein Experiment: Kauen Sie bei Ihrer nächsten Mahlzeit jeden Bissen 40 Mal. Ideal eignen sich für diesen Versuch Nüsse oder eine Scheibe Vollkornbrot. Auch an Ihrem Steak können Sie üben oder mit einer Möhre.

Sie werden staunen, wie bekömmlich eine solch gut gekaute Mahlzeit ist. Die üblichen Blähungen bleiben aus, der Bauch bleibt flach und die Verdauung verläuft unauffällig.

Je besser Sie Ihre Nahrung kauen, umso besser und leichter kann sie verdaut werden. Mit jedem Bissen zusätzlich erhöhen Sie die Oberfläche des Speisebreis, wodurch die Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme steigt. Bei „dritten Zähnen“ ist es sinnvoll ab und zu den richtigen Sitz überprüfen zu lassen, da hier durch mangelhafte Anpassung ein schlechteres Kauverhalten entsteht.

### **Töten Sie die Parasiten und Pilze in Ihrem Darm!**

Oft beherbergen wir Parasiten im Darm – natürlich ohne es zu wissen. Besonders weit verbreitet sind bei gestörter Darmflora überdies Pilze. Sie können teilweise zu extremen Beschwerden führen können. Zum Beispiel zu Heißhungerattacken auf Süßes, zu einem aufgeblähtem Bauch, der an eine Schwangerschaft erinnert oder auch zu chronischer Müdigkeit.

Gegen Pilze im Darm geht man am besten mit einer Darmreinigung vor, die mit Grapefruitkernextrakt kombiniert wird. Weitere Informationen und natürliche Maßnahmen zur Bekämpfung von Pilzen und Parasiten im Darm und Körper erhalten Sie über Ihre/n Fachberater/in.

### **Verändern Sie heute etwas für einen gesunden Darm**

Beenden Sie heute das Leid Ihres Darmes und damit Ihr Unwohlsein. Befolgen Sie ab heute fünf der obigen Tipps und erhöhen Sie damit Ihre Chance auf ein gesünderes und genussvolleres Leben!

Sie werden begeistert sein, wie Ihr Körper allein durch diese wenigen Maßnahmen effektiver und effizienter arbeiten kann, wie Sie plötzlich deutlich leistungsfähiger werden und wie Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen.

**Es empfiehlt sich, alle Maßnahmen vorher mit einem Fachberater zu besprechen und den Zustand Ihres Darms überprüfen zu lassen. Gerne unterstütze ich Sie hierbei.**

# Die Bauch-Selbstmassage – Die Vorbereitung

Hier handelt es sich um eine sanfte Methode, die sich – mit einigen Variationen – an den Vorgaben von Dr. Renate Collier und HP Vera Kafka orientiert.

Ideal ist es, wenn Sie die erste Massage morgens nach dem Aufwachen im Bett stattfinden lassen. Die zweite Massage führen Sie am Abend vor dem Einschlafen oder eine halbe Stunde nach dem Abendessen durch. Rechnen Sie mit 10 bis 15 Minuten für eine Massage. Wenn Sie möchten, können Sie ein natürliches Öl für die Massage verwenden, z. B. Johanniskrautöl. Auch der Zusatz ätherischer Öle ist möglich, wenn Sie die Düfte mögen.

## Schritt 1

- auf den Rücken legen, eventuell ein Kissen unter die Knie
- ganz locker liegen, Bauchmuskulatur entspannen, gleichmäßig atmen
- die rechte Hand auf den Bereich des Magens legen
- nach unten bis zum Nabel streichen
- mit der linken Hand von oben bis zum Nabel
- dann wieder mit der rechten und so weiter.
- langsam, sanft und zärtlich arbeiten, keinen großen Druck ausüben
- nach zwei Minuten gehen Sie zum nächsten Schritt über.

## Schritt 2

- die Hände so legen, dass die Daumen zu Ihrem Bauchnabel zeigen
- freie Fläche zwischen den Händen ist ein Dreieck
- drei bis viermal sehr langsam atmen
- Versuchen Sie so langsam zu atmen, dass Sie während des Einatmens bis acht (Sekunden) zählen können und ebenso beim Ausatmen.

## Schritt 3

- mit der rechten Hand in kleinen Kreisen entgegen des Uhrzeigersinns bewegen (nicht dabei anheben, nur die Haut verschieben)
- die linke Hand bleibt ruhig liegen
- Nach 1 Minute gehen Sie zum nächsten Schritt über. Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie auch jeden der folgenden Schritte nicht 1, sondern 2 Minuten lang durchführen.

## Schritt 4

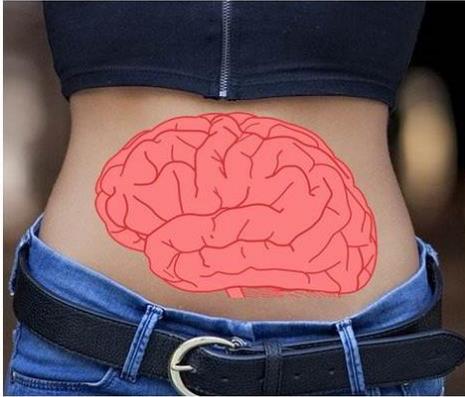
- die rechte bleibt Hand ruhig, die linke zieht kleine Kreise – jedoch mit dem Uhrzeigersinn. > nach 1 Minute Schritt 5

## Schritt 5

- beide Hände gleichzeitig kreisen lassen, rechts entgegen linkes mit dem Uhrzeigersinn > nach 1 Minute zu Schritt 6

## Schritt 6

- die rechte Hand liegt über dem Bauchnabel, die linke Hand darunter
- die Schritte 3 bis 5 werden jetzt in dieser neuen Position jeweils 1-2 Minuten wiederholt
- zum Schluss noch 1 Minute liegen bleiben, tief atmen (wie bei Schritt 2 erklärt)
- anschließend ein Glas warmes Wasser mit Zitrone oder einen basischen Kräutertee trinken



## Unser Bauchgehirn - Zentrum der Emotionen

Der Darm ist der Hauptbereich unserer Verdauung und unter anderem für die Aufnahme lebenswichtiger Stoffe zuständig. Allerdings wird er durch falsche Ernährung, künstliche Zusatzstoffe in den Lebensmitteln und Gifte aus der Landwirtschaft stark gestresst. Umweltbelastungen und die so häufig verabreichten Medikamente - wie z.B. Antibiotika - sorgen für ein Ungleichgewicht in der Darmflora und können zu einer Unterversorgung von wichtigen Stoffen, bis hin zu Löchern in der Darmwand, führen. Dadurch gelangen zu große Nahrungspartikel in Bereiche des Körpers (Lucky-Gut-Syndrom), in die sie nicht gehören. Schwere Entzündungen und chronische Erkrankungen mit massiven Beschwerden, bis zum Entstehen von Krebs, können die Folge sein. Auch wird ein Anstieg von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien festgestellt.

Der Darm ist allerdings nicht nur auf die Verdauung zu reduzieren. Er ist auch unsere „Mitte“ und unser emotionales Zentrum. Stress und Angst beeinflussen ihn negativ - so auch durch Corona und die Folgen davon.

In unserem Bauch verbirgt sich eine Schaltzentrale: Es ist ein Nervensystem, das aufgebaut wie das Gehirn in unserem Kopf ist. Wissenschaftler bezeichnen es als enterisches Nervensystem oder schlicht als Bauchgehirn.

Es sorgt für die sprichwörtlichen „Schmetterlinge im Bauch“, wenn wir verliebt sind; es ist beteiligt, wenn uns Sorgen und Stress „auf den Magen schlagen“ und vermutlich auch, wenn wir schlechte Laune bekommen, weil wir zum Beispiel hungrig sind. Dass es zwischen Psyche und Verdauungstrakt eine physiologische Verbindung gibt, daran besteht schon lange kein Zweifel mehr. In aktuellen Untersuchungen entlocken Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dem Nervensystem in unserem Bauch immer neue Geheimnisse.

Für seine Hauptaufgabe, die Verdauung, braucht der Bauch den Kopf nicht. Nach dem Schlucken übernimmt das Bauchgehirn das Kommando. Selbst wenn wir wollten, könnten wir die Verdauung nicht beeinflussen. Die Nervenzellen regulieren die Umsetzung der Nahrung, sie steuern die Darmbewegungen und sorgen dafür, dass sich der Darm regelmäßig leert. Dass der Bauch all das selbstständig regelt, hat den Vorteil, dass unser Kopf sich um anderes kümmern kann. Wenn er auch noch die Verdauung regulieren müsste, bräuhete er dafür rund 200 Millionen Nervenzellen mehr.

## **Bauchgehirn und Kopfgehirn kommunizieren**

Mit dem einen Gehirn denken, mit dem anderen verdauen – theoretisch eine klare Aufgabenverteilung und Trennung. Aber die Gehirne kommunizieren miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Das Bauchgehirn übermittelt zum Beispiel, ob wir satt oder hungrig sind. Auch Schmerzen und Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt werden nach oben gemeldet: Sind zum Beispiel Giftstoffe in Magen oder Darm, lösen Gehirn und Bauchgehirn Durchfall oder Erbrechen aus. Diese Kommunikation zwischen Bauch und Kopf erleben wir ganz bewusst. Die meisten Informationen fließen jedoch unterschwellig, sodass wir nichts davon mitbekommen. Übrigens hat der Bauch dem Kopf mehr zu sagen als umgekehrt. Rund 90 Prozent aller Infos gehen von unten nach oben. Vieles davon gelangt über den Vagusnerv in die Hirnregionen, die für Emotionen zuständig sind, das sogenannte limbische System. So könnte unser Bauchgehirn auch unser Wohlbefinden beeinflussen – und darüber vielleicht sogar unsere Entscheidungen. Einige Wissenschaftler vermuten, dass wir Empfindungen des Bauchhirns speichern wie in einer Bibliothek. Steht eine Entscheidung an, sucht das Gehirn nach ähnlichen Situationen und überprüft die Empfindung dazu. Die Entscheidung selbst fällt aber der Kopf.

## **Unser Bauchgehirn könnte Emotionen beeinflussen**

Für die enge Verbindung zwischen Bauchhirn und Kopf spricht auch, dass sie dieselbe Sprache nutzen: Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchgehirn. Dazu gehören zum Beispiel Dopamin und Amino-Buttersäure. Das bekannteste ist das sogenannte Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst Serotonin unser Wohlbefinden, im Darm steuert es zum Beispiel den Rhythmus der Darmtätigkeit, und es reguliert das Immunsystem. Etwa 90 Prozent des Serotonins im Körper werden im Bauch produziert. Zwar kann das Serotonin aus dem Bauch nicht direkt ins Gehirn gelangen, weil es aus dem Blut nicht ins Hirngewebe übertreten kann; aber dennoch könnte es unseren Kopf durch die Kommunikation zwischen den Gehirnen über die Darm-Hirn-Achse beeinflussen. Letztlich könnte also unser Bauch sogar für Stimmungsschwankungen mitverantwortlich sein.

## **Parkinson im Bauchgehirn**

Forscher untersuchen derzeit, ob Krankheiten, die wir lange nur auf das Kopfgehirn bezogen haben, in Wirklichkeit auch das Bauchgehirn betreffen – zum Beispiel Depression, Alzheimer oder Parkinson. Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauches von Parkinsonpatienten ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Überraschenderweise treten die charakteristischen Nervenschädigungen im Bauchgehirn früher auf als im Kopfgehirn. Und die Patienten leiden häufig unter Magen-Darm-Beschwerden, lange bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Diese Erkenntnis könnte künftig helfen, Parkinson früher und einfacher zu erkennen. Die Forschung zur Bedeutung des Bauches steht noch am Anfang, und vieles ist noch ungewiss. Fest steht: Unser Bauch ist mehr als nur ein Verdauungsorgan – er könnte ein Fenster zu unserem Kopf sein.