

Fit durch eine gesunde Verdauung

Probleme mit der Verdauung: Ein Thema, über das Mann und besonders Frau nicht gern spricht.

Ein großer deutscher Politiker der jüngeren Geschichte prägte einmal den Ausspruch: "*Wichtig ist, was hinten rauskommt!*".

Über ein Drittel der Bevölkerung Deutschlands (darunter auch bereits viele junge Menschen) leidet an einer gestörten Verdauung. Eine ganze Reihe von Erkrankungen lässt sich auf chronische Verdauungsstörungen zurückführen.

Bei Symptomen wie *Blähbauch*, *Verstopfung* und *Durchfall* scheint der Zusammenhang eindeutig zu sein, aber auch Beschwerden an entfernten Körperstellen, wie z.B. *anhaltende Kopfschmerzen*, *rheumatische Symptome* und *Allergien*, können in einer schleichenden Veränderung des Darmmilieus ihre Ursache haben.

Der Darm hat nicht nur die Aufgaben der Aufnahme von Nährstoffen und die Entsorgung von Verdauungsrückständen zu leisten, der Darm ist auch die "Schule unseres Immunsystems".

80% der für das Immunsystem arbeitenden Zellen befinden sich in der Wand des Dün- und Dickdarms. Die ständige Zunahme der Infektanfälligkeit und Allergien in unserer Bevölkerung stehen also auch im Zusammenhang mit den weit verbreiteten Verdauungsstörungen.

Viele chronische Erkrankungen lassen sich ohne eine Regulierung des Darmmilieus nicht heilen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Darmfunktionen und das gestörte Immunsystem auf sanfte Weise zu mobilisieren.

Eine davon ist die **Colon-Hydrotherapie**, eine aus den USA bekannte und seit Jahren mit Erfolg auch hierzulande praktizierte Methode der Darmreinigung und der Beginn einer Darmsanierung. Sie entfernt auf eine schonende aber wirksame Weise angesammelten, stagnierten Stuhl und Fäulnisstoffe von den Wänden des Dickdarmes. Dieser Säuberungsprozess bewirkt eine Regulierung der Mobilität des Darmes und fördert seine natürliche Besiedlung mit lebensnotwendigen Bakterien. Bedenken bezüglich der Verträglichkeit der Prozedur und der Hygiene braucht der Proband nicht zu haben. Während der ca. 45 Minuten dauernden Behandlung liegt der Patient bequem in Rückenlage auf einer Liege. Über ein geschlossenes Einweg-Kunststoffsystem fließt einmal Wasser in unterschiedlichen Temperaturen in den Darm, in einem zweiten Schlauch werden das Wasser und der gelöste Darminhalt geruchsfrei abgeleitet. Mit der Massage der Bauchdecke ertastet der Therapeut Problemzonen und leitet das Wasser in den gesamten Dickdarm.

Die **Colon-Hydrotherapie** erzeugt keine Schmerzen und wird vom Patienten als angenehm und wohltuend empfunden.

Vor einer solchen Therapie steht eine eingehende Untersuchung des Patienten durch den Therapeuten.

Seit Anbeginn meiner Praxistätigkeit, also seit 1998, wende ich dieses Verfahren an und kann bestätigen, dass viele Patienten bereits nach wenigen Sitzungen eine Linderung der Beschwerden verspüren. Natürlich ist es ratsam, mit der Colon-Hydrotherapie seine Ernährung auf frische Kost umzustellen, den Konsum von Zucker und tierischem Eiweiß und Fett zu reduzieren, sowie aktiv für die Gesundheit zu arbeiten (gutes Kauen, Bewegung für den ganzen Körper).

Übrigens, wussten Sie schon, dass der Darm eine Oberfläche hat, die so groß wie ein Tennisplatz ist? Damit ist der Darm unser Organ mit der größten Oberfläche.

Wie viel Pflege lassen wir unserem Gesicht zukommen und was tun wir für unseren Darm?

Stefan Hüneburg
Heilpraktiker