



Darmsanierung



Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für die Gesundheit. Was für einen Baum die Wurzeln sind, ist der Darm für den Menschen. Hier werden die Nährstoffe aufgenommen.

In unserem Darm befinden sich um die 1.5kg Bakterien, welche dafür verantwortlich sind, dass die Nahrung aufgespalten und aufgenommen werden kann, Vitamine hergestellt werden, Vorstufen für Hormone werden gebildet und eine intakte Schleimhaut sorgt dafür, dass keine Giftstoffe in den Körper gelangen. Ein Grossteil des Immunsystems befindet sich im Darm.

Bei einigen Menschen ist die Schleimhaut durchlässig (Leaky Gut-Syndrom) oder sie ist entzündet, die Zusammensetzung der Bakterien ist nicht genügend gut, so dass der Darm seine Funktion nicht ideal erfüllen kann.

Bei einer sogenannten Darmsanierung wird der Darm von Giften und Gasen befreit, die Schleimhaut regeneriert und nachher die Darmflora aufgebaut.

Folgende Symptome können darauf hindeuten, dass der Darm aufgeräumt werden sollte:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Aufstossen, Sodbrennen, Magenschmerzen, etc.
- Allergien, Heuschnupfen
- Chronische Müdigkeit
- Chronische Entzündungen im Körper
- Hautprobleme (Akne, Ekzeme, Neurodermitis,...)
- Häufige Infekte
- Kopfschmerzen
- Rheumatische Beschwerden
- Psychische Verstimmungen, Depressionen
- Und viele andere



Naturheilpraxis Anja Zünd

Ob eine Darmsanierung Sinn macht, kann in einem Anamnesegespräch und/oder einer Untersuchung des Bauches ermittelt werden und/oder es kann eine Stuhlprobe eingeschickt werden. Im diesem Fall erfolgt eine genaue Analyse darüber, wie die Bakterien in der Darmflora zusammengesetzt sind, ob Entzündungen vorhanden sind, ob die Darmschleimhaut intakt ist oder ob eine Pilzbelastung vorliegt. Nach einer Stuhlprobe kann der Darm sehr gezielt behandelt werden.

In diesen Fällen ist es sinnvoll, den Darm mit abgestimmten Bakterienpräparaten zu unterstützen. (Bitte nicht einfach Bioflorin in der Apotheke kaufen, das ist viel zu wenig!)

- Antibiotikumtherapie – WÄHREND und NACH der Therapie
- Krankenhausaufenthalten
- Reisen in andere Länder, v.a. ausserhalb Europa
- Magen-Darminfekte
- Chronische Stresssituationen
- Leistungssport

Darmsanierung

In einem ersten Schritt wird der Darm von Giften, Gasen und einer allfällig übermässigen Pilzbelastung befreit. Dies geschieht mit auf die Situation abgestimmten Produkten und/oder Massnahmen in der Ernährung. Gleichzeitig werden allfällig vorhandene Entzündungen behandelt. In einigen Fällen kann diese Phase ausgelassen werden. Normalerweise dauert dies je nach Situation 3-14 Tage.

In einem zweiten Schritt wird die Darmflora mit auf die Situation abgestimmten Bakterienpräparaten korrigiert und aufgebaut. Entzündungen werden weiterhin behandelt. Diese Phase dauert in der Regel 1 Woche bis mehrere Monate.

Eine Darmsanierung muss möglichst sorgfältig abgestimmt werden, damit ein Erfolg eintreten kann. „Standartprogramme“, wie sie in Apotheken angeboten werden, bieten nicht immer den gewünschten Effekt.

Ich verfüge über die Ausbildung „Fachberaterin Darmgesundheit“. Gerne helfe ich Ihnen dabei, Ihren Darm und damit Ihre gesamte Gesundheit wieder in Schwung zu bringen.



Ihre Anja Zünd

© Naturheilpraxis Anja Zünd Bilder: www.pixabay.com (free images), März 2020

www.naturheilpraxis-zuend.ch 075 428 11 59 info@naturheilpraxis-zuend.ch