



# Darmreinigung – Frühjahrsputz für unser Immunsystem

**W**ussten Sie, dass wir ca. 2,5 Kilogramm „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen? Dass unser Darm mit der Oberfläche eines Fußballfeldes und der Länge von sieben bis neun Metern unser wichtigstes Organ des Immunsystems ist? Franz Xaver Mayr, ein österreichischer Darmspezialist, ging sogar soweit zu behaupten, dass fast alle Krankheiten besser würden oder sogar verschwänden, wenn der Darm gesund sei. Er sagte sehr drastisch: „Der Tod sitzt im Darm“.

Wenn wir bedenken, dass wir heute mit Aromastoffen, Zusatzstoffen, Farbstoffen, künstlichen Süßmachern, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und anderem Blendwerk in der Nahrung überfrachtet werden, wundert es eigentlich nicht, dass der Darm damit völlig überfordert ist. Der Nahrungsmittelkritiker Hans-Ulrich Grimm warnt in seinem Buch „Echt künstlich“ sehr eindringlich vor unkritischem Verbrauch von Fertignahrungsmitteln. Diese können im Übermaß (und das ist bald erreicht) Krankheiten wie Alzheimer auslösen oder sogar zu Krebs führen.

Hinzu kommt häufig die Belastung des Darmes durch Stress, mangelnde Bewegung und Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol und Nikotin. Die meisten von uns essen außerdem zu wenig Ballaststoffe und Vitalstoffe und trinken zu wenig. Das alles führt zu einer Vermüllung des Darmes. Aus der Oberfläche von einem Fußballfeld wird dadurch leicht die Oberfläche eines Handballfeldes oder weniger. Die sogenannten Darmzotten können Nährstoffe nicht mehr optimal ausnutzen, es siedeln sich Pilze oder Fremderreger an, diese führen z.B. zu Blähungen durch Methanegas oder es entstehen durch Gärung Fuselalkohole, die die Leber bela-



sten. Dann wird der Darm träge, und wir wundern uns, warum wir keinen regelmäßigen Stuhlgang mehr haben. 60% aller Frauen ab 50 nehmen Abführmittel.

**D**r. Leo Pruimboom aus den Niederlanden fand heraus, dass wir täglich bis zu eineinhalb Kilogramm Stuhl entgiften müssen. Er schreibt auch, dass durch zu geringen Konsum von Basenbildnern wie Obst und Gemüse eine „latente chronische Azidose“, d.h. eine schleichende Übersäuerung, entstehen kann. Dadurch entstehen sogar Krankheiten wie Osteoporose.

Wie können wir feststellen, ob wir übersäuert sind? Durch mehrmaliges Messen des pH-Wertes im Urin bekommt man einen Anhalt darüber. Liegt der Wert im Durchschnitt unter 6,8, dann können wir auf eine Übersäuerung im Körper schließen.

Durch eine spezielle Untersuchung des Stuhlganges kann festgestellt werden, wie viele „gute“ Bakterien

im Darm sind, ob Pilze vorhanden sind und ob der Darm vielleicht schon zu wenig Nährstoffe aufnimmt oder sogar bereits eine Nahrungsmittelunverträglichkeit entwickelt hat.

Wie können wir unserem Darm helfen, seine für uns enorm wichtigen Aufgaben zu erfüllen?

- Wir essen weniger (tierisches) Fett und Eiweiß, da dies die hauptsächlichsten Säurebildner sind
- Wir treiben regelmäßig Sport, da Bewegung und Schwitzen der Königsweg zum Eliminieren von Säuren im Körper ist.
- Wir gönnen uns mindestens einmal im Jahr, am besten in der Fastenzeit, eine Darmsanierung. Die billigste Art ist die Heilfasten-Methode, bei der über acht bis zehn Tage nach einem festen Schema nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken werden und anfangs auch mit Kaisers Natron der Körper entsäuert wird. Während des Fastens darf allerdings nichts gegessen werden, da dadurch wieder die Verdauungssäfte angeregt werden, die Hunger auslösen.

**D**iese Methode ist nicht für jeden geeignet. Es tummeln sich zahlreiche andere Ideen zu diesem Thema auf dem Markt. Eine, die sich in meiner Praxis bewährt hat, weil sie einfach und auch preiswert ist, ist eine zwei- bis dreiwöchige „Kur“ mit einer Kombination aus natürlichen Ballaststoffen, Meeresalgen und Kräutern sowie einer Spezial-Kräutermischung, um Parasiten aus dem Darm zu verjagen und einem Produkt aus biologischem Schwefel, das unseren Zellstoffwechsel fördert und die körpereigenen Reinigungsprozesse fördert. Der Vorteil: Wir können „normal“, d.h. natürlich essen.

Noch eine Anregung: Wenn Sie sich entschließen, eine Reinigungskur im Frühling für Ihren Körper zu machen, beziehen Sie gleich Ihr ganzes Leben, Ihre Seele und Umgebung mit ein, denn auch da gibt es gewöhnlich viel zu reinigen. Vereinfachen Sie Ihren Lebensstil, genießen Sie den Augenblick! Schauen Sie weniger fern, machen Sie mehr Spaziergänge... Kurz: Kommen Sie zu sich selber, anstatt sich leben zu lassen.

#### Literatur:

*Dr. Leo Pruimboom, Kapitel Orthomolekulare Medizin, aus: Angewandte Physiologie, Band 5, Herausgeber: Frans van den Berg, Thieme-Verlag 2005*  
*Hans-Ulrich Grimm: Echt künstlich. Dr. Watson-Buch 2007*  
*Die F.X.Mayr-Kur: Schlank, gesund und schön durch Darmreinigung. GU-Verlag*  
*Barbara Simonson: Darmreinigungssystem im Überblick. CoMed-Verlagsgesellschaft, 2001*  
*Ein Beitrag von Dr. Ute Dauenhauer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur Sonderausbildungen in Regulationsmedizin, Vitalstofftherapie, Mikroimmuntherapie, Neuraltherapie Heilbronnerstr. 24, 74223 Flein, Tel. 07131/252130, www.praxis-dauenhauer.de.*