

Darmsanierung

"Der Tod sitzt im Darm" sagte schon Hippokrates. Doch soweit muss man gar nicht gehen. Dass die Darmgesundheit unerlässlich für ein gesundes Leben ist, zeigen mittlerweile viele Studien.

Eine Darmdysbiose (Ungleichgewicht/krankhafte Störung der Darmflora) ist häufig Ursache für Blähungen/Blähbauch, Bauchschmerzen/Bauchkrämpfe, Durchfall, Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien uvm. Dazu kommen kann es aufgrund von Fehlernährung, z.B. zu viel Zucker, Fett und Eiweiß, ballaststoffarme Ernährung, Stress, Mangel an Enzymen und Einnahme von Medikamenten.

Je nach Beschwerdebild kann über spezielle Laboruntersuchungen eine Dysbiose erkannt, analysiert und durch eine angepasste Ernährung und ggf. die Einnahme hochwertiger Probiotika (z.B. Milchsäurebakterien) wieder in Einklang gebracht werden.

Auch die evidenzbasierte Medizin, landläufig Schulmedizin genannt, kennt die Darmsanierung, wendet sie aber im Vergleich zur Naturheilkunde nur sehr selten an. Oft, wenn praktisch das Kind bereits mit dem Bade verschüttet wurde, beispielsweise nach einer hochdosierten Antibiotikatherapie, die die natürliche Darmflora zerstört hat. Manches von dem, was die Naturheilkunde der Darmsanierung zurechnet, ist noch nicht ausreichend wissenschaftlich erforscht, da bewegen wir uns auf dem Boden der Beobachtungen und logischen Hypothesen, aber unser gefestigtes Wissen nimmt zu.