

Darmsanierung:

Wie Paracelsus einst sagte: „Der Tod sitzt im Darm“ oder etwas netter ausgedrückt: „Eine gute Gesundheit beginnt mit einem intakten Darmsystem“.

Da erfahrungsgemäss viele Therapien besseren Erfolg zeigen, wenn der Darm des Klienten intakt ist und einwandfrei funktioniert, empfehle ich, als einen der ersten Therapieschritte eine Darmsanierung durchzuführen. Diese ist natürlich von Voraussetzungen, die der Klient mitbringt, abhängig, so zum Beispiel vom Darmwohlbefinden, von in der Vergangenheit durchgeführten Antibiotika-Therapien und von der Bereitschaft des Klienten.

Es handelt sich bei dieser Empfehlung um den aus meiner Sicht idealen Beginn, der aber bedingt, dass Aufwand und Nutzen mit dem Klienten besprochen werden und der Klient die Entscheidungsgewalt behält. Das vom Klienten formulierte Ziel der Beratung spielt dabei eine massgebende Rolle. Findet der Klient den Weg zu mir für eine Ernährungsberatung, mag eine Darmsanierung nicht so wichtig sein, wie es aber aus therapeutischer Sicht ist, wenn eine Vitalblutanalyse/Dunkelfeldmikroskopie im Vordergrund steht.

Zwei gute Gründe:

Erstens: Da der grösste Teil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert ist, ist ein gesunder Darm die Voraussetzung für eine intakte und gut funktionierende Immunabwehr sowie Grundlage für gute Vitalität und Gesundheit.



Bild: www.falten-nein-danke.de

Zweitens: Sobald im therapeutischen Bereich mit einem Entgiftungsprogramm gearbeitet wird, muss sichergestellt sein, dass die Ausscheidung beim Klienten gewährleistet ist. Ist dies nicht der Fall, das heisst leidet der Klient unter Verstopfungen oder Nierenschwäche, so steht die Regulation der Ausscheidung prioritär vor dem Beginn der Entgiftung. Eine Darmsanierung und/oder Anregung der Nieren fungiert hier wie die Öffnung des Abflussventils einer Abfalltonne. Ist die Ausscheidung nicht gewährleistet, kann es zu unangenehmen Entgiftungsreaktionen kommen. Ein typisches negatives Beispiel ist eine unvorsichtig durchgeführte Fastenkur mit den typischen Symptomen der Fastenkrise wie Kopfschmerzen, Migräne und Übelkeit.

Die Sanierung oder besser ausgedrückt, die Wiederherstellung eines gesunden Darmmilieus ist ein Heilungsprozess, der etwas Zeit in Anspruch nimmt. Auch hier funktioniert die Einnahme einer Wunderpille, wie noch manch einer es sich wünschte, leider nicht. Grundsätzlich wäre es also angebracht, dem Darmbefinden mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Zu einer erfolgreichen Darmsanierung gehören verschiedene Therapieansätze, die je nach Bedarf bei chronischen- oder akuten Beschwerden eingesetzt werden. Diese Therapieansätze sind Entgiften, Schleimen, Gerben, Stärken der Schleimhaut und Aufbau einer ausgeglichenen Darmflora.

Welche Hilfsmittel zur Therapieanwendung kommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese sind nebst den oben genannten Faktoren auch von der Präferenz des Klienten, dem Zustand des zu behandelnden Darms, der Schwere der Erkrankung, den Möglichkeiten des Klienten in der Küche, wie auch vom finanziellen Aspekt abhängig.

Darmsanierungsprogramme gibt es zahlreiche. Mit den drei in Folge beschriebenen, ganz unterschiedlichen Ansätzen konnte ich in chronischen Fällen gute Erfahrungen machen.

Ist das gesunde Darmmilieu wieder hergestellt, gilt es, dieses zu erhalten.

Darmsanierung nach Annegret Bohmert: www.hahnmemann.ch

1. Bioflorin (insgesamt 20 Stück) Einnahme 2-3 Kps/Tag
nachdem diese aufgebraucht sind:
2. Perenterol (6 Stück) Einnahme 1 Kps/Tag während 6 Tagen
Burgerstein Topvital (40 Kps) gemäss Packungsbeilage
Symbiolact (30 Beutel) Einnahme 1-2mal 1 Beutel/Tag.

Begleitende Lebensmittel: Sauermilch und gekochtes Apfel- oder Quittenmus zum Frühstück.
Dauer: 2 Wochen

Darmsanierung nach Hermann Bichsel: www.hahnmemann.ch

1. Activomin (Huminsäure) 1-3mal täglich 1-2 Kps für 10 Tage
nachdem diese aufgebraucht sind:
2. Symbiolact 1-2mal täglich 1 Beutel
Burgerstein L-Glutamin 4 Kps täglich

Begleitend: Darmangreifende Faktoren reduzieren.
Dauer: 3-4 Wochen bei leichten Darmbelastungen; 6-8 Wochen bei schweren Darmbelastungen.

Darmsanierung, Schaukeltherapie mod. nach Eckhart Scheller (Sanum-Therapie): Candidalismus,
Ekkehard Sirian Scheller, Verlag: EU Verlag

Albicansan Mo / Mi / Fr
Pefrakehl Mo / Mi / Fr
Notakehl Di / Do / Sa
Fortakehl Di / Do / Sa
1-3 mal täglich jeweils 30 Minuten vor dem Essen 1-3 Kps.

Zusätzlich Stimulation: Recarcin 1 Tab sonntags 3 Stunden vor dem Frühstück.
Dauer: 6-8 Wochen

Zitat Hermann Bichsel:

„Der einfachste Weg eine sanierte Darmschleimhaut wieder zu ruinieren ist es, regelmässig künstliche Süssstoffe einzunehmen.“