

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Der Darm - das Zentrum unseres Immunsystems

Der Darm und seine Funktionen

Mit einer Fläche von mehreren hundert Quadratmetern ist der Darm das größte Organ des Körpers und zählt zugleich auch zu den wichtigsten.

Im Prinzip ist der Darm dafür zuständig, dass die Maschine Mensch einwandfrei läuft. Im Darm werden die zugeführten Nahrungsmittel verarbeitet, mit Hilfe von Verdauungsenzymen in ihre Bestandteile getrennt und dabei wandelt der Darm die Energie aus den Lebensmitteln in Körperenergie um. Bestandteile die beim Fettabbau entstehen werden in der Darmschleimhaut wieder zu Fettsäuren zusammen gefügt. Die aus dem Nahrungsbrei heraus gelösten Aminosäuren und Proteine dringen über das Blut in den Organismus, die unbrauchbaren „Ballaststoffe“ werden auf natürlichem Weg ausgeschieden. Auch Wasser, Salze und Vitamine gelangen so in den Körperkreislauf. Leider nimmt der Darm über die Umwelt und Ernährung auch Substanzen zu sich, die krank machen. Dazu zählen Pilze, Würmer und Viren ebenso wie Umweltschadstoffe, Allergene, Antibiotika oder Kortison.

Ein gesunder Darm kann durch seinen Selbstreinigungsmechanismus mit einem Teil dieser Gifte aus der Umwelt gut umgehen und sie entsorgen. Er dient sozusagen als erster Schutzwall gegen alle möglichen schädlichen Schadstoffe und Keime. Im Darm ist der größte Teil der Immunzellen beheimatet.

Auf der Darmschleimhaut lebt eine Vielzahl unterschiedlicher Kleinstlebewesen in einem ausgewogenen Gleichgewicht zusammen, die Darmflora. Sie hilft mit bei der reibungslosen Verwertung der Nahrung. Zusätzlich regt die Schleimhaut die Durchblutung des Darms an, was der Versorgung der Immunzellen mit Nahrung und Sauerstoff dient. Der Darm ist immens wichtig für die Gesundheit. Ist der Darm krank wird auch der Körper anfällig und der Geist träge. Durch falsche Behandlung der Darmprobleme mit Medikamenten werden die Symptome unter Umständen sogar verschlechtert.

Belastungen des Darms

Im Laufe der Zeit ändert sich die Zusammensetzung der Mikroorganismen auf der Darmschleimhaut. Zu viele Schadstoffe aus der Luft, dem Wasser und falscher Nahrung gelangen in den Darm und machen es der Darmflora immer schwieriger, für ein gesundes Milieu zu sorgen. Ist der Darm nicht mehr in der Lage, die giftigen Stoffe abzubauen und auszuschleiden, gehen diese

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

FREIRAUM

Evelyn Worbs



langsam in den gesamten Körper über. Das Immunsystem des Körpers wird angegriffen und schädliche Substanzen, wie Pilze und Viren können sich leicht einnisten. Ein Teufelskreis beginnt wenn die Krankheiten mit Antibiotika behandelt werden müssen. Obwohl diese Medikamente die pathogenen Bakterien bekämpfen, wirken sie gleichzeitig gegen die schützenden Mikroorganismen. So wird der Darm weiter geschwächt.

Bevor es soweit kommt, kann man eine Darmreinigung durchführen, die den Körper von unnötigen Schlacken und Giftstoffen befreit.

Ein weiterer Faktor ist die falsche Ernährung. Zuviel gehaltvolle Nahrung wird oftmals in zu großen Mengen in aller Eile hinunter geschlungen. Ein gesunder Darm benötigt etliche Stunden, um die Nahrung zu verwerten. Sind die Abstände zwischen der Essenaufnahme zu kurz, wird der Darm überfordert. Zu viele fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel erhöhen die Cholesterinwerte des Körpers, zu wenige Ballaststoffe machen den Darm träge. Viele greifen dann auf Abführmittel zurück, doch leider schwächen diese den Darm weiter.

Genauso wie ein gesunder Mensch seinen Körper wäscht und pflegt um Krankheiten vorzubeugen, sollte er auch eine gezielte Darmpflege betreiben. Leider ist die Reinigung des Darms nicht so einfach wie Hände waschen.

Darmsanierung

Bei einer Darmsanierung sollte vorher unbedingt Rücksprache mit dem Hausarzt oder einem Heilpraktiker gehalten werden.

Eine Kur zur Darmreinigung kann in gewohnter Umgebung zuhause ebenso ausgeführt werden wie unter ärztlicher Anleitung in einer Kurklinik. Je nach Befinden des Körpers sollte eine bis mehrere Wochen eingeplant werden. Allerdings ist bei der Kur zuhause besondere Sorgfalt geboten. Der Patient muss dafür sorgen, dass er alles Nötige in Reichweite hat. Eine Darmreinigung kann den Körper ziemlich schwächen, und es wäre ein Risiko für den Patienten, durch die Gegend zu laufen.

Die Darmsanierung wird in der Regel in drei Abschnitte unterteilt:

1. Schonung des Darms durch Fasten

Wichtig ist vor allem, dass der Patient bei der Kur genügend Ruhe findet. Denn unnötiger Stress, sowohl körperlicher wie auch seelischer Art, behindert die erfolgreiche Entgiftung des Körpers. Der Patient sollte jede körperliche Anstrengung meiden, sich reichlich ausruhen und den Ärger des Alltags komplett ausblenden. Nur wenn der Patient genügend Pausen einlegt, kann auch der Darm entspannen und wieder zu Kräften gelangen.

Fasten oder eine geeignete Heildiät ermöglicht es dem Darm, sich etwas zu erholen. Je nach dem persönlichen Befinden kann man sich zwischen dem Fasten mit aromatischen Kräutertees oder

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

FREIRAUM

Evelyn Worbs



einer speziellen Diät entscheiden. Bei der Basenkostdiät oder Semmeldiät sollte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Besonders auf das ausreichende und gründliche Kauen wird großer Wert gelegt. Einerseits erleichtert es dem Darm seine Arbeit, andererseits wird bald ein Sättigungsgefühl erreicht.

2. Reinigung des Darms durch Entleerung

Da sich der kranke Darm nicht mehr selbst von den Schlacken befreien kann, die sich im Lauf der Zeit auf seiner Schleimhaut abgelagert haben, wird er von außerhalb gründlich durchgespült. Die Darmreinigung sollte schonend durchgeführt werden, keinesfalls mit chemischen Abführmitteln, die die bereits angegriffene Darmschleimhaut nur unnötig reizt.

In der Heilpraxis wird auf natürliche Mittel zurückgegriffen. Eines der bekanntesten ist das Bittersalz. Mit Hilfe des Bittersalztrunkes werden Verkrustungen innerhalb der Darmwand gelöst und aus dem Darm heraus gespült. Nimmt der Patient das Bittersalz über einen längeren Zeitraum ein, werden nicht nur alle Schlacken ausgewaschen, sondern auch die Peristaltik des Darmes gestärkt. Er kann sich durch Bewegung wieder eigenständig entleeren und ist nicht mehr auf Abführmittel angewiesen.

3. Belastung und Gesundung des Darms

Ist der Darm durch die Darmsanierung entgiftet und hat zu seiner alten Muskelkraft zurück gefunden, wird er wieder auf seine tägliche Arbeit vorbereitet. Der Mensch selbst kann sehr viel dazu tun, dass der Darm gesund bleibt. Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung führt er seinem Körper die geeignete Nahrungsenergie zu. Wenig Zucker und Fett, genügend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sorgen wieder für ein gesundes Gleichgewicht in der Darmflora und die Selbstreinigung des Darms wird wieder aktiv. Pilze und Viren werden vom neu erstarkten Immunsystem des Darms abgewehrt.

Eine Darmsanierung entgiftet nicht nur den Darm, sondern den ganzen Körper. Sogar über die Haut werden verstärkt schädliche Stoffwechselprodukte abgeleitet. Mit feuchten Wickeln lässt sich dieser Prozess beschleunigen. Heißer Tee aus Lindenblüten oder Holunder unterstützt das Entschlacken der Haut durch Schwitzen.

Da der Körper des Patienten nach einer erfolgreichen Darmsanierung noch einige Zeit geschwächt ist, sollte die aktive Bewegung durch passive Bewegung, wie Bauchmassage, ersetzt werden. Nicht zu unterschätzen ist auch die richtige Atmung, die Bewegung auf die Bauchorgane und den Darm ausübt. Der Patient soll sich genügend Zeit lassen, bis er seine ursprüngliche Leistungsbereitschaft wieder erreicht. Der Körper braucht Ruhepausen, selbst wenn sich der Patient stark und gesund fühlt.

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

Unter den Eichen 53, 12203 Berlin-Lichterfelde/West - Telefon 030/881 52 02 - Telefax 030/881 52 09
Email FreiRaum@evelyn-worbs.de - Internet www.evelyn-worbs.de

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Zusätzliche Informationen und Hinweise

Unser Darm ist das größte Immunorgan des Körpers. In der Darmschleimhaut sitzen rund 70 % der gesamten Abwehrzellen des Körpers. Neben der Abwehr von Krankheitserregern hat der Darm noch weitere lebenswichtige Aufgaben zu erfüllen: Er ist für die Aufnahme von Nährstoffen aus unserer Nahrung notwendig, beeinflusst den Wasserhaushalt und scheidet Stoffwechselprodukte aus. Für diese Aufgaben stehen ihm zahlreiche kleine Helfer zur Verfügung. Im Darm leben über 450 verschiedene Bakterienarten. Diese kleinen Mikroorganismen erfüllen zahlreiche lebenswichtige Aufgaben:

Sie bereiten die Nahrung auf und sorgen dafür, dass wichtige Nährstoffe ins Blut gelangen, Neben Vitamin B und E produzieren einige Darmbakterien auch Vitamin K, welches für unsere Blutgerinnung eine wichtige Rolle spielt. Sie schützen den Darm vor Schadstoffen, indem Sie viele Schadstoffe in unschädliche Stoffe verwandeln. Sie verhindern, dass sich Krankheitserreger, Pilze und Parasiten ansiedeln können. Damit dieses komplexe Ökosystem reibungslos funktioniert, ist ein bestimmtes Gleichgewicht notwendig. Alle Mikroorganismen müssen in einem bestimmten Gleichgewicht stehen.

Ist dieses empfindliche System gestört, können Krankheiten resultieren. Im Allgemeinen treten diese Störungen nicht sofort auf sondern entwickeln sich langsam über einen langen Zeitraum. Durch ungesunde Lebensweise, wie z.B. Rauchen, Süßigkeiten, Alkohol etc. wird das empfindliche Darmsystem immer weiter gestört. Faktoren wie Stress, Hektik und unausgewogene ballaststoffarme Ernährung tun ihr Übriges.

Befinden sich die „guten“ und „schlechten“ Bakterien nicht mehr im Gleichgewicht, bietet die Darmflora einen idealen Nährboden für Pilze und Parasiten. Pilze und Parasiten entziehen unserem Körper lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe. Die Aufnahme der lebensnotwendigen Vitamine und Mineralien durch die Darmschleimhaut ist kaum noch möglich. Der mikrobielle Stoffwechsel verschiebt sich entweder zur Gärung oder zur Fäulnis hin.

Ist der Darm geschwächt, verliert das gesamte Immunsystem an Stärke. Was können wir vorbeugend dafür tun? **Achten Sie auf Ihre innere Organuhr:** Nachts zwischen 23 Uhr und 4 Uhr Morgens entgiftet sich der Körper. In dieser Regenerationszeit ist Schlaf besonders wichtig.

Versuchen Sie sich ausgewogen und gesund zu ernähren! Verzichten Sie - so gut es geht - auf Süßigkeiten. Fleisch und Wurst sollten Sie auf 2 x wöchentlich reduzieren. Schwere und späte Mahlzeiten belasten den Darm und den gesamten Organismus. Kleine Mahlzeiten in 4 h Abstand sind besser als 3 große Mahlzeiten. Sofern Sie ab und zu Heißhunger verspüren, sollten Sie sich fragen, ob Sie wirklich regelmäßig gegessen haben. Heißhunger ist meist ein Zeichen für einen Nährstoffmangel (dem Körper fehlt etwas) oder einen schwankenden Blutzuckerspiegel.

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

Unter den Eichen 53, 12203 Berlin-Lichterfelde/West - Telefon 030/881 52 02 - Telefax 030/881 52 09
Email FreiRaum@evelyn-worbs.de - Internet www.evelyn-worbs.de

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich! Ballaststoffreiche Ernährung führt zu einem niedrigeren Blutzuckeranstieg nach dem Essen und sorgt für eine längere Sättigung. Man unterscheidet lösliche Ballaststoffe wie Pektin, Inulin und Beta Glukan. Diese Ballaststoffe dienen der gesunden Darmflora als Nahrung. Fasrige und unlösliche Ballaststoffe, wie z.B. Kleie und Zellulose, erhöhen das Stuhlvolumen und verkürzen die Passagezeit. Ballaststoffe sind vor allem in der Randschicht von Getreide und in pflanzlichen Zellwänden zu finden. Besonders reich an Ballaststoffen sind Weizenkleie, Vollkornbrot, Müsli, Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Achten Sie beim Einkauf auf Vollkornprodukte und ersetzen Sie Mehl gegen Vollkornmehl, Reis gegen Naturreis. Als ballaststoffreiche Zwischenmahlzeit eignet sich gut Gemüse oder Obst, in kleinen Portionen auch Nüsse und Trockenobst. Anstatt Marmelade und Brötchen sollten Sie zum Frühstück lieber auf Frischkornbrei umstellen. Achtung: Bei einigen Menschen ist die Darmfunktion bereits so geschwächt, dass der Verzehr von Ballaststoffen als unangenehm erlebt wird. Hier ist Geduld angesagt.

Trinken nicht vergessen! Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter warmes und reines Wasser. Kräutertee mit Anis, Fenchel und Kümmel haben sich traditionell bei Darmproblemen gut bewährt.

Bürstenmassagen! Schon am Morgen nach dem Aufstehen können Sie für Ihren Darm etwas Gutes tun: Eine Darmmassage regt die Beweglichkeit des Darmes an und wirkt entspannend. Nehmen Sie sich jeden Morgen ca. 5 Minuten Zeit für eine sanfte und anregende Darmmassage. Mit Massage Öl oder einer kleinen Bürste im rechten Unterbauch beginnend kreisende Bewegungen (Uhrzeigersinn) über den gesamten Bauch ausführen. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauch und Unterleib und entspannen Sie sich dabei. Achten Sie bei dieser sanften Darmanregung auf Ihre Atmung. Die Atmung sollte gleichmäßig erfolgen.

Achten Sie auf regelmäßige Bewegung! Jegliche Form der aktiven Bewegung, sei es Joggen, Wandern, Aerobic usw. fördert die Darmbewegung. Sorgen Sie daher für regelmäßige Bewegung. Nutzen Sie ggf. einen Vitaltrainer oder ein Chi Gerät für die tägliche Bewegung.

Wärme kann helfen! Eine warme Wärmflasche kann bei vielen Darmproblemen Linderung verschaffen.

Allgemeines

Mit einer Fläche von mehreren hundert Quadratmetern ist der Darm das größte Organ des Körpers und zählt zugleich auch zu den wichtigsten. Im Prinzip ist der Darm dafür zuständig, dass die Maschine Mensch einwandfrei läuft. Im Darm werden die zugeführten Nahrungsmittel verarbeitet, mit Hilfe von Verdauungsenzymen in ihre Bestandteile getrennt und dabei wandelt der Darm die Energie aus den Lebensmitteln in Körperenergie um. Bestandteile die beim Fettabbau entstehen werden in der Darmschleimhaut wieder zu Fettsäuren zusammen gefügt. Die aus dem Nahrungsbrei heraus gelösten Aminosäuren und Proteine dringen über das Blut in den Organismus, die unbrauchbaren „Ballaststoffe“ werden auf natürlichem Weg ausgeschieden. Auch Was-

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

FREIRAUM

Evelyn Worbs



ser. Salze und Vitamine gelangen so in den Körperkreislauf. Leider nimmt der Darm über die Umwelt und Ernährung auch Substanzen zu sich, die krank machen. Dazu zählen Pilze, Würmer und Viren ebenso wie Umweltschadstoffe, Allergene, Antibiotika oder Kortison. Ein gesunder Darm kann durch seinen Selbstreinigungsmechanismus mit einem Teil dieser Gifte aus der Umwelt gut umgehen und sie entsorgen. Er dient sozusagen als erster Schutzwall gegen alle möglichen schädlichen Schadstoffe und Keime.

Im Darm ist der größte Teil der Immunzellen beheimatet. Auf der Darmschleimhaut lebt eine Vielzahl unterschiedlicher Kleinstlebewesen in einem ausgewogenen Gleichgewicht zusammen, die Darmflora. Sie hilft mit bei der reibungslosen Verwertung der Nahrung. Zusätzlich regt die Schleimhaut die Durchblutung des Darms an, was der Versorgung der Immunzellen mit Nahrung und Sauerstoff dient. Der Darm ist immens wichtig für die Gesundheit. Ist der Darm krank wird auch der Körper anfällig und der Geist träge. Durch falsche Behandlung der Darmprobleme mit Medikamenten werden die Symptome unter Umständen sogar verschlechtert.

Nach der Kur:

Eine Kur ist erst erfolgreich, wenn nach der Kur die Lebensumstände soweit geändert werden, dass sich alte Fehler nicht wiederholen. Vielleicht ist nach der Darmsanierung ein neues „Bauchgefühl“ entstanden. Es ist ein wichtiger Lernprozess, ein wenig mehr auf den eigenen Körper zu hören und seine Signale zu beachten. Denn nur so kann weiteren Krankheitsproblemen vorgebeugt werden.

Die Nahrung sollte man nur sehr langsam von der Heildiät auf normale Kost umstellen. Auf jeden Fall sollte die Ernährung ausgewogen und gesund sein. Mit ausreichend basischer Kost wird eine Übersäuerung des Körpers verhindert. Gründliches Kauen der Nahrung entlastet den Darm und verhindert das Entstehen von Gärbakterien. Für das Essen sollte man sich Zeit lassen, am besten in gemütlicher Atmosphäre, nicht schnell am erstbesten Imbiss. Ausreichende Bewegung des Körpers hält fit, massiert alle Organe und sorgt für eine reibungslose Verdauung. Bei zwischen- durch auftretenden kleinen Problemen nicht gleich zur chemischen Keule greifen. Ein oder mehrere Fastentage bringen den Darm und damit den menschlichen Organismus wieder ins Lot. Jedem gesundheitsbewussten Menschen sollte die Darmpflege so wichtig sein wie das tägliche Zähne putzen.

Quelle: Darmreinigung.net

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

Unter den Eichen 53, 12203 Berlin-Lichterfelde/West - Telefon 030/881 52 02 - Telefax 030/881 52 09
Email FreiRaum@evelyn-worbs.de - Internet www.evelyn-worbs.de