



Heilpraxis Anke Neumann-Roß

Vogelweide 2c - 85375 Neufahrn
08165 5104 oder 08161 8626171
info@heilpraxis-an.de
www.heilpraxis-an.de

Viele Symptome, eine Frage – Wie geht es Ihrem Darm?

Beschwerden wie Durchfall oder Blähungen bringen die meisten sofort mit dem Darm in Verbindung. Bei Müdigkeit, Allergien, Asthma, Ekzemen, Autoimmunität, Kopfschmerzen, Fibromyalgie und vielen anderen Symptomen ist dieser Zusammenhang oft nicht so leicht erkennen – und doch steht ein überforderter Darm auch hier meist am Anfang.

Bei diffusen Symptomen geraten viele Menschen in eine Odyssee aus Untersuchungen und Diagnosen ohne dass dies zu wegweisenden Befunden führt. Die Beschwerden bleiben, kommen wieder oder verschlimmern sich. In der Naturheilkunde zeigt sich häufig, dass zahllose Beschwerden oft im Darm beginnen. Unser größtes Organ ist heute enormen Belastungen ausgesetzt. Stark veränderte Nahrung, Medikamente, Narkosen oder Krankheitserreger sind wichtige Einflüsse. Sie können zu Veränderungen der Darmflora, zur Zirkulationsstörung in den kleinen Blutgefäßen und Darmlymphgefäßen sowie zur Entzündung und Zerstörung der Schleimhautbarriere führen. Auch ein Mangel an Magensäure, Galle oder Enzymen der Bauchspeicheldrüse kann den Darm überlasten, da unzureichend aufbereitete Nahrung nicht vom Darm verwertet wird. Blähungen, Müdigkeit, Hautprobleme, Kopfschmerzen und entzündliche Veränderungen der Darmschleimhaut können die Folge sein; man fühlt sich irgendwie „unfit“. Ein Mangel an Magensäure ist übrigens weit verbreitet! Menschen mit Sodbrennen glauben oft, sie hätten zu viel davon. Tatsächlich kann dies oft der Hinweis auf eine generelle Säure-Basen-Störung im Körper mit weiteren Begleitscheinungen sein. Erst recht bei regelmäßiger Einnahme von Säureblockern. Unser Darm, als Anfang und Ende der Stoffwechselkette, nimmt die Nahrung auf und ermöglicht so die Verteilung über Lymphe und Blut an alle Zellen. Umgekehrt muss er die anfallenden Abfallstoffe endgültig aus dem Körper ausscheiden. Zudem sitzt hier der größte Teil unseres Immunsystems, dessen Funktion direkt mit dem Wohlbefinden unseres Darmes korreliert. Kommt es zu Störungen der Resorption oder der Ausscheidung hat dies somit weitreichende Folgen für unsere Abwehr und den gesamten Stoffwechsel. Denn unterernährte Zellen und überlastete extrazelluläre Gewebe büßen auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit ein. Dies zeigt sich oft als gemeinsamer Nenner bei vielen chronischen Erkrankungen.

Wie kann ich meinem Darm helfen?

Hier gibt es viele gute Möglichkeiten. Anfangen von Bitterstoffen zur generellen Verbesserung der Verdauungsleistung, stärkt eine Darmreinigung mit anschließendem Aufbau Schleimhaut und Flora. Basenmittel oder Rechtsmilchsäure regulieren den pH-Wert in Darm und Bindegewebe, unterstützende Aminosäuren, Mineralien und Vitamine ernähren das Darmgewebe und die Schleimhaut. Enzyme zur besseren Verdauung oder zum Abbau von Entzündungen helfen oft bei Schmerzen oder chronischen Darmerkrankungen. Folgen von Narkosen oder Antibiotika lassen sich sehr gut über eine homöopathische Regulation beeinflussen, auch hier mit anschließendem Aufbau. Eigenblutbehandlungen können bei Allergien oder Autoimmunerkrankungen gute Dienste leisten. Nicht zu vergessen sind natürlich die Zirkulationssysteme am Darm, also Lymphe und Blut, die ebenfalls mit berücksichtigt werden müssen. Übrigens kann man in der Gesichtsdagnostik an den Lippen sowie am umliegenden Gewebe sehr gut erkennen, wie es Darm, Bauchlymphgefäße, Leber, Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse geht.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder andere gesundheitliche Anliegen? Dann kontaktieren Sie mich gerne.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Anke Neumann-Roß

©Text: Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin