



## Was ist eine Darmreinigung?

### Eine Darmreinigung ist eigentlich ganz normal

Wer sein Äußeres nicht pflegt, gilt als nicht gesellschaftsfähig. Wer sein Inneres nicht reinigt, gilt als vollkommen normal. Zumindest unter Menschen. Affen nämlich kauen immer wieder [spezielle Bitterkräuter](#) mit feiner Blattbehaarung. Diese verursachen [Durchfall](#), reinigen außerdem das Verdauungssystem und befreien von Parasiten.

Wölfe und Hunde verwenden als Brechmittel Gras, um ihren Magen-Darm-Trakt zu reinigen. Schafe, die an [Verdauungsproblemen](#) leiden, fressen verstärkt Kräuter wie die Schafgarbe, um ihren Darm zu aktivieren.

Und auch Ärzte setzten - von der Antike bis etwa 1940 - [die Darmreinigung](#) häufig als Therapie ein. Wer also ist hier wunderlich? Derjenige, der stets für innere Sauberkeit sorgt und daher [aktive Gesundheitsfürsorge](#) betreibt oder jener, der fröhlich alles futtert, was ihm in die Finger kommt, seine innere Hygiene vernachlässigt und schließlich zu rätseln beginnt, warum es hier zwickt und da kneift?

### Sorgen Sie selbst für Ihre Gesundheit

Jeder Mensch kann den Grad seiner Gesundheit beeinflussen. Abgesehen davon, dass zweifelsohne auch seelische Faktoren den Gesundheitszustand maßgeblich mitgestalten, können auf der körperlichen Ebene die folgenden Punkte zu einem langen und gesunden Leben beitragen:

- Ernähren Sie sich bevorzugt von vitalstoffreichen, [basischen und frisch zubereiteten Lebensmitteln](#), die möglichst aus [biologischem Anbau](#) stammen sollten.
- Achten Sie auf einen hohen Rohkostanteil.
- [Bewegen Sie sich regelmäßig](#) an der frischen Luft und tanken Sie dabei [ausreichend Sonnenlicht](#).
- Trinken Sie [reines kohlenstofffreies Quellwasser oder gereinigtes Leitungswasser](#) (täglich mindestens 2 Liter).
- Meiden Sie - so weit möglich - Umweltgifte und Schadstoffe
- Führen Sie einmal jährlich eine Darmreinigung durch.

### Darmreinigung - Die Voraussetzung für Gesundheit

Die Faustregel für ein aktives, gesundes und langes Leben lautet also folgendermaßen:

1. Alles was dem Körper gut tut, sollte in ausreichender Menge zugeführt werden.
2. Alles was ihm schadet, sollte den Körper schnellstmöglich wieder verlassen können.

An diesen beiden lebenswichtigen und die Lebensqualität bestimmenden Punkten ist kein Organ so direkt und unmittelbar beteiligt wie der Darm.

Der Zustand des Darmes bestimmt einerseits, in welchem Ausmaß die Nahrung verwertet werden kann und in welcher Geschwindigkeit Schad- und Abfallstoffe den Körper wieder in welchem Umfang verlassen können. Der Darm und seine Funktionalität sind also für den Erhalt der Gesundheit von überragender Wichtigkeit.

Leider denkt gerade darüber heute kaum noch ein Arzt nach. Glücklicherweise kann man sein Verdauungssystem aber auch ohne Arzt mit einer Darmreinigung problemlos wieder auf Vordermann bringen - und zwar ganz einfach zu Hause.

### Darmreinigung beim Heilpraktiker

Heute sind es meist Heilpraktiker, die Darmreinigungen in Form der [Colon-Hydro-Therapie](#) anbieten. Ärzte, die diese Form der Heilkunst anwenden oder sie auch nur empfehlen, sind hingegen (noch) eher selten zu finden.

### Darmreinigung ohne aufwändige Diät



Glücklicherweise braucht man für eine Darmreinigung keinen Therapeuten. Eine Darmreinigung kann völlig problemlos - auch mitten im Berufsalltag - von jedermann und jederfrau (sofern keine gravierenden Gesundheitsbeschwerden vorliegen) in die Tat umgesetzt werden.

Es sind dafür keine besonderen Apparaturen oder Einrichtungen nötig. Auch eine aufwändige Diät ist nicht erforderlich.

## Darmreinigung - einfach und schnell

Auch die bei den ersten auf dem Markt erschienenen Darmreinigungen oft üblichen komplizierten Einnahmepläne, die eine Integration in den Alltag fast unmöglich machten und statt dessen mindestens vier Wochen Urlaub erforderten, sind längst passé.

Und - welch Glück - man muss sich auch nicht (wie viele Menschen beim Wort Darmreinigung oft automatisch meinen) unentwegt in unmittelbarer Nähe eines stillen Örtchens aufhalten.

Eine Darmreinigung ist also eine äußerst einfache Angelegenheit. Doch so simpel die Durchführung einer Darmreinigung auch sein mag, so überragend sind die Auswirkungen eines reinen, von Ablagerungen befreiten Verdauungssystems auf die Vitalität des Menschen.

## Darmreinigung bei vielen Symptomen

Ist der Darm nun durch eine langjährige Fehlernährung und anderen Faktoren überlastet oder bereits geschädigt, so kann er seinen lebenswichtigen Aufgaben nicht in ausreichender Weise nachkommen.

Das hat gravierende Folgen für den gesamten Organismus, wovon die üblichen Verdauungsbeschwerden noch die harmlosesten sind.

Da sich eine eingeschränkte Darmfunktion und mangelhafte Darmgesundheit auf den ganzen Körper auswirken wird, können sehr vielfältige Symptome auftreten, darunter auch solche, die niemand primär mit dem Darm in Verbindung bringt, wie z. B. [Allergien](#), [Rheuma](#), [chronische Entzündungen](#), [Kopfschmerzen](#), [Übergewicht](#) etc., die aber verschwinden oder gelindert werden können, so wie dem Verdauungssystem die nötige Aufmerksamkeit gewidmet wird.

## Darmreinigung - für einen gepflegten Darm und einen gesunden Menschen

Der Darm ist Ihr zentrales Lebensorgan! Jede Störung, die dort ihren Ursprung hat, lässt den gesamten Körper leiden. Wird die Nahrung nicht richtig verwertet, mangelt es allen Körperteilen an Nähr- und Mikronährstoffen.

Ist der Darm mit schädlichen [Darmbakterien](#) fehlbesiedelt, dann leidet der ganze Organismus unter den Stoffen, die von diesen pathogenen Bakterien gebildet werden.

Fehlen in der [Darmflora](#) jene nützlichen Darmbakterien, die Vitamine oder Enzyme bilden, dann bleibt das Problem nicht nur auf den Darm konzentriert, sondern wirkt sich natürlich auf den ganzen Organismus aus.

Können [Stoffwechsel-Endprodukte](#) nicht schnellstmöglich abtransportiert werden (harter und/oder seltener Stuhlgang), dann wird der gesamte Körper von den zu lange im Darm weilenden Abfall- und Giftstoffen in Mitleidenschaft gezogen.

Eine Darmreinigung lohnt sich also für den ganzen Körper. Denn nur ein gepflegter Darm macht aus einem Menschen einen gesunden Menschen.

## Unser Verdauungssystem - ein Schlauch zwischen zwei Öffnungen

Das Verdauungssystem des Menschen beginnt mit einer Öffnung weit oben auf unserer Vorderseite (Mund) und endet mit einer weiteren Öffnung ein gutes Stück weiter unten auf unserer Rückseite (After).



Zwischen beiden Öffnungen befindet sich eine Art gewundener Schlauch, der aus verschiedenen Abschnitten besteht: Das Ganze beginnt mit der Speiseröhre, die im Magen mündet. Von dort führt der Dünndarm in den Dickdarm und dieser über den Enddarm schließlich zum Ausgang.

Es handelt sich dabei um ein ausgeklügeltes System, das eigentlich perfekt funktionieren könnte, würden ihm alle Wünsche erfüllt, die es zum perfekten Funktionieren bräuchte. Und gerade das ist der Knackpunkt:

Wir kennen die Wünsche unseres Körpers nicht mehr - oder wir ignorieren sie. Die Darmreinigung würde hier endlich die Wende bringen, ähnlich wie ein regelmäßiger Kundendienst beim Auto.

## Der Darm - unser zweites Gehirn

Der entscheidende Unterschied jedoch ist, dass ein Motor kein lebendiger Organismus ist, der Darm hingegen schon.

So findet man nach dem Gehirn die zweitgrößte Ansammlung von Nervenzellen im menschlichen Organismus rund um den Darm herum. Man bezeichnet den Darm daher sogar auch als das zweite Gehirn des Menschen.

Wenn der Darm von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet einen derart hohen Stellenwert hat, drängt sich erneut die Frage auf, warum wird ihm dann von der Schulmedizin so wenig Aufmerksamkeit gezollt?

Warum wird das Reinigen des Darms kaum in eine Therapie mit einbezogen, wenn sie doch derart positive Auswirkungen hat? Eugen Roths weiser Vers wird also immer nachvollziehbarer und einleuchtender.

Er reimte die mittlerweile berühmten Zeilen:

„Was bringt den Doktor um sein Brot? (a) die Gesundheit und (b) der Tod. Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beidem in der Schweben.“

## Wer kennt die Darmreinigung als Möglichkeit zur Selbstheilung?

Und genau in diesem Schwebestand zwischen Gesundheit und Tod treffen wir heute viele unserer Mitmenschen an oder befinden uns womöglich selbst schon mit einem Bein im Grabe.

Wenn Sie das nächste Mal im Wartezimmer eines Arztes sitzen, dann nutzen Sie die Zeit dort einmal nicht für die abgegriffenen Magazine, sondern machen Sie eine Umfrage unter den Anwesenden.

Bringen Sie in Erfahrung, wer von den Dahinsiechenden schon einmal eine gründliche [Darmsanierung](#) durchführte oder auch nur, wer über diese Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge und Selbstheilung Bescheid weiß.

## Die Darmreinigung bringt ein plötzliches Gefühl von Leichtigkeit

Leider sind die meisten Menschen inzwischen von ihrem eigenen Körper meilenweit entfernt. Sie zeigen keinerlei Interesse daran, sich mit ihren Organen und schon gar nicht mit ihren Ausscheidungen näher zu beschäftigen.

Diese Ignoranz ist für die heute weit verbreiteten chronischen Erkrankungen vieler Menschen verantwortlich. Dabei bedarf es nur einer klitzekleinen Überwindung für den Anfang einer Kur zur Darmreinigung.

Ist dieser gemacht und stecken Sie schließlich mitten im Prozess der Darmreinigung, dann wird Sie die Begeisterung übermannen. Die Begeisterung aufgrund dieses plötzlichen Gefühls von Leichtigkeit, von Frische, von überschäumender Energie und Lebensfreude.

## Reinigen Sie regelmäßig Ihren Darm

Eine Darmreinigung, die sie bequem zu Hause durchführen können, enthält ausschließlich natürliche Darmreinigungsmittel in Form von Quell- und Bindemitteln sowie nützlichen Darmbakterien zum Aufbau der Darmflora. Je nach Präparat können auch spezielle Kräuter, Mikroalgen, Enzyme oder Frucht- und Wurzelextrakte



enthalten sein.

Sie alle verbessern einerseits die Verdauung und die Vitalstoffversorgung des Körpers, andererseits unterstützen sie die Reinigung des Verdauungsenzyms und verbessern das Darmmilieu so, dass sich wieder eine ausgewogene Darmflora entwickeln kann.

Eine Darmreinigung sollte mindestens einmal, anfangs besser zweimal jährlich durchgeführt werden, denn sie zählt zu den elementarsten Grundlagen unserer Körperpflege und damit zur Gesunderhaltung unseres einzigen Körpers, den wir für dieses Leben zur Verfügung haben.

Geben Sie Ihrem Körper, wonach er sich sehnt, und er wird Ihnen das geben, wonach Sie sich sehnen.

## Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen:

[Die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/darmreinigung-uebersicht.html)