

Hochspannend, was der Darm für uns zu bieten hat! (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Der Darm ist ein Verdauungsorgan, das weiß jedes Kind. Er schlingt sich im Bauch, holt aus unserem Essen heraus, was herauszuholen ist und sorgt dafür, dass wir das, was unbrauchbar erscheint, wieder ausscheiden. Die meisten Menschen beschäftigen sich nicht gern mit ihrem Darm. Sie finden ihn und besonders seinen schleimigen und oft übelriechenden Inhalt eklig. Damit möchte man nichts zu tun haben. Gut ist, dass es Forscher gibt, die das nicht so sehen. Durch ihre Arbeit bekommen wir Einblicke in den Darm und sein besonders Eigenleben, die uns sehr weiterhelfen – denn unser Darm ist zu großen Teilen mit verantwortlich dafür, ob wir gesund oder krank sind. Das ist keine „Quacksalberei“ von irgendwelchen dubiosen Heilern, das ist Wissenschaft auf hohem Niveau!

Der Darm - das Zentrum der Gesundheit

Darmreinigung, Darmsanierung, Darmaufbau, **Darmflora**, Symbioselenkung, **Probiotika**, Präbiotika – das sind Worte, die jeder Mensch inzwischen kennt. Besonders jene, die sich schon ein wenig mit Gesundheit (oder Krankheit) beschäftigt und vielleicht den einen oder anderen naturheilkundlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht haben.

Auch die Werbung hat das Thema Pro- und Präbiotika für sich entdeckt und nutzt es intensiv. Daher kommt es sicherlich auch, dass konventionelle Ärzte eine **Darmsanierung** für Geldmacherei und Scharlatanerie halten.

Doch gerade die Ärzte müssen nun kräftig umdenken: Der Darm ist als neues Gesundheitszentrum entdeckt und es gibt immer mehr wissenschaftliche Belege, dass er viel mehr ist als ein Verdauungsorgan!

Ein neues Wort: Mikrobiom

Mikrobiom, das ist ein Begriff, den man sich merken sollte: Er bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen (v.a. Bakterien, aber auch Pilze), die am, im und auf dem Menschen leben. Trotz aller Hygiene und täglichem Duschen machen diese Kleinstlebewesen sich breit auf der Haut, im Atmungstrakt, an den Augen, unter den Nägeln, an den Haarwurzeln, auf allen

Schleimhäuten und – natürlich – im Darm.

Die Mikroben, die im Darm leben, sind besonders zahlreich

Daher haben sie nochmals einen speziellen Namen bekommen: intestinales Mikrobiom (von lateinisch intestinum = Darm). Die **Darmbakterien** können sage und schreibe bis zu zwei Kilogramm des Körpergewichtes ausmachen, etwa 50 % des ausgeschiedenen Stuhls eines Gesunden besteht aus Bakterienmasse! Wer mehr wissen möchte, kann sich auf der Seite des „**human microbiom project**“ weiter informieren.

Ein buntes Völkchen lebt in unserem Innern

Bisher kannte man nur wenige Bewohner des Darmes. Das hat sich durch präzisere Labortechniken im letzten Jahrzehnt grundlegend geändert. Inzwischen kann man alle Darmbewohner anhand ihres genetischen Materials erkennen und auch angeben, wie viele von ihnen im Darm sind. Mehr als 1.000 verschiedene Bakterienarten können im Darm zuhause sein. Ihre Häufigkeit kann dabei zwischen den einzelnen Menschen stark variieren.

Die Forschung weiß inzwischen, dass es bestimmte **Darmbakterien**-Typen unter den Menschen gibt, sogenannte „Enterotypen“: Vegetarier haben andere vorherrschende Keime als Fleischesser, Menschen, die viel Zucker essen wieder andere als solche, die vollwertig und ballaststoffreich essen.

Und noch mehr konnte gefunden werden: **Darmbakterien** leben nicht einfach so in unserem Bauch, weil es dort schon kuschelig warm und feucht ist, sie haben auch einen hohen Wert für uns:

- sie versorgen unsere Darmzellen mit Stoffen, die diese zu ihrer Energiegewinnung brauchen,
- sie regen den Darm zu mehr Bewegung an,
- sie verbessern die Bildung von neuen Schleimhautschichten (Mucine),
- sie schaffen ein Milieu, das Krankheitserreger vertreibt,
- sie bauen giftige Stoffe ab, bevor sie in den Körper aufgenommen werden können
- und sie können tatsächlich auch Entzündungen bekämpfen helfen!

Das heißt im Klartext:

Wir brauchen unsere Bakterien im Darm so sehr, dass wir mit ihnen in echter Symbiose leben und unser Immunsystem, unser Körpergewicht, unser Stoffwechsel und auch unsere psychische Verfassung von der richtigen Zusammensetzung dieser Darmbewohner abhängt!

Was Sie dafür tun können, finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.naturepower.de/clean-me-out/das-clean-me-out-programm-und-seine-produkte/>

**DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis:
14,80 €**

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit **Inulin**. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der **Darmflora**. Das **Bifidobacterium breve** hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. **Inulin** regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden **Darmflora**.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die **Darmflora** auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde **Darmbakterien** fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.

OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 € statt 398,00 €

Clean-Me-Out - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich zur Fastenzeit ein gutes Stück natürliche Gesundheit - **Aktuell besonders günstig als Jubiläums-Sonderangebot.**

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie **Mineralstoffe**, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und **Vitamine** für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.

Im Januar, Februar und März zum Jubiläumspreis: Sie sparen 100,00 €.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine



ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln