

## Der Darm - unser zweites Gehirn



**„Über 70 % Deines  
Immunsystems befinden sich  
in Deinem Darm.“**



Blähungen, Völlegefühl, Durchfall - jeder von uns wird im Laufe seines Lebens irgendwann mit dem Thema Darmgesundheit konfrontiert. Doch der Zusammenhang zwischen einem kranken Darm und der Entstehung von Allergien, Übergewicht, Arthrose und Co. kommt langsam ans Licht. Dabei lehrte schon Hippokrates vor über 2.400 Jahren, dass **der Tod und das Leben im Darm** sitzen. Dass sämtliche Krankheiten in Deinem wichtigsten Verdauungsorgan entstehen, ist also eigentlich keine Erkenntnis der Neuzeit.

Trotzdem sollte die Enttabuisierung des Darms noch bis zum Jahre 2014 andauern: Mit der Veröffentlichung des Buches „Darm mit Charme“ wurde der Darm zu einem der wichtigsten Organe unseres Körpers erkoren. Kein Wunder: Immerhin befinden sich im Darm über 70 Prozent Deines Immunsystems. Zudem beeinflusst er Dein Körpergewicht, ist maßgeblich an Deinen Gefühlen beteiligt und ist durch die direkte Verbindung zu Deinen Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) dafür verantwortlich, ob Du vor Energie Luftsprünge machst oder müde und schlapp auf der Couch liegst. Kurz gesagt: Der Darm ist unser zweites Gehirn.

## Der Darm - Dein Schlüssel zur Gesundheit

Wenn vom Darm gesprochen wird, schließt dies in der Regel den Dünndarm und den Dickdarm mit ein, sowie die zwei bis drei Kilogramm Bakterien, die sich im Darm befinden: Deine körpereigene Darmflora. Umgeben ist der Darm von einer dünnen Darmschleimhaut die dafür sorgt, dass keine unerwünschten Fremdkörper in Deinen Körper gelangen.

Eine gesunde Darmflora sorgt nicht nur für eine optimale Nährstoffaufnahme: die Bakterien kümmern sich um das Wohlbefinden Deiner Darmschleimhaut, trainieren Dein Immunsystem und kommunizieren mit Deinem Gehirn und anderen Organen. Zudem stellen Deine Darmbakterien selbst Vitamine her. Du hast richtig gehört: in Deinem Darm befindet sich eine körpereigene Vitaminfabrik! Diese läuft auf Hochtouren, wenn es Deinen Darmbakterien gut geht.

## Geschwächter Darm = gestörte Nährstoffaufnahme

Traurig, dass die meisten Menschen das genüssliche Kauen verlernt haben! Der Großteil schlingt, isst viel zu viel und kauft seine Lebensmittel getreu dem Motto: „Geiz ist geil“. Wir stehen konstant unter Stress und Strom und wenn wir dadurch krank werden, belasten wir unseren Darm mit Medikamenten. Sonstige chemische Substanzen aus Spritzmitteln, Wasser, Waschmitteln, Kosmetika etc. tun ihr übriges. Auch die immer höher werdende Strahlenbelastung durch immer stärker werdende Antennen, konstante Mobilfunknutzung sowie elektronische Geräte bei der Arbeit führt zu einer immer schwächer werdenden Darmflora. Kurz gesagt: Der westliche Darm ist in einem katastrophalen Zustand!



Ist Dein Darm in einem schlechten Zustand, ist Deine Nährstoffaufnahme massiv gestört. Selbst eine gute Bio-Mahlzeit liefert Dir bei einem schwächelnden Darm keine Nährstoffe mehr. Die Folge: alle Deine Körperstrukturen sind chronisch unterversorgt. Deine 70 Billionen Zellen können nicht mehr optimal arbeiten. Deine Organe, Knochen, Knorpel sowie Muskeln verkümmern. Zellveränderungen und schmerzhaften Arthrose-Schüben werden Tür und Tor geöffnet, Dein Immunsystem arbeitet gegen Windmühlen.

## Die traurige Geschichte des westlichen Darms

*Bist Du ein anonymer Alkoholiker?*

In Deinem Darm liegen seit Jahrzehnten drei bis acht Kilogramm stinkender Fäulnis Kot. Dadurch entstehen allerlei Fäulnisgifte. Diese Gärung im Darm produziert sehr schädlichen 70-prozentigen „Fuselalkohol“. Du merkst es vielleicht nicht im Kopf, wie einen klassischen Rausch. Aber dieser Gärungsalkohol trübt Deine klaren Gedanken. Der Kot muss raus, damit Du endlich wieder klar denken kannst!

*Zu viele Bösewichte im Darm = Entstehung von Krankheiten*

Ist Deine Darmflora geschwächt, nisten sich neue Untermieter im Darm ein. Keine Helfer, sondern böartige Störenfriede. Diese verändern Dein Darmmilieu. Freie Fahrt für Krankheitskeime und die Bildung von krebserregenden Stoffen. Diese „Bösewichte“ sind zudem sehr schlau, sie schließen sich in Teams zusammen und bilden eine Art Schutzwand, unter der sie sich verstecken. Diese Schutzwand macht es Deiner Immunpolizei schwer, die Störenfriede wieder loszuwerden.

### **Der Ursprung Deiner Allergien**

Die Darmschleimhaut der meisten Menschen ist löchrig wie ein Schweizer Käse (= Leaky Gut Syndrom). Dies wird vorwiegend durch zu viel Zucker, zu viel Getreide (besonders Weizen), Umweltgifte (Pestizide, Medikamente, Lebensmittelzusätze) und Stress verursacht. Eine löchrige Darmschleimhaut lässt Giftstoffe, Krankheitserreger und Reststoffe von unverdauten Nahrungsmitteln in Deinen Körper übertreten, die da nicht hingehören.

Gegen diese Wehrt sich Dein Körper und in der Folge entstehen Entzündungsreaktionen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien im Körper.

**„Allergien entstehen durch  
eine löchrige  
Darmschleimhaut.“**



## „Allergien entstehen durch eine löchrige Darmschleimhaut.“

Beherbergt Deine Darmflora zu viele „Bösewichte“? Ist Deine Darmschleimhaut löchrig und Dein Immunsystem im Dauereinsatz? – Natürlich raubt Dir das jede Menge Energie. Darmflora und Darmschleimhaut müssen wieder aufgebaut werden, damit Du Deine Beschwerden endlich überwinden kannst und wieder zu Deiner vollen Energie findest. Hierbei helfen Dir eventuell die Kombination unserer Erzeugnisse, welche die Darmgesundheit bzw. eine Darm-Sanierung unterstützen. Das ganze ohne zu hungern bzw. zu fasten und relativ einfach umsetzbar!

## Dein Darm schreit nach Hilfe! Woran erkennst Du das?

Der Darm ist anders als die Leber. Während Deine Leber stumm leidet, zeigt Dir Dein Darm auf mehreren Wegen an, wenn es ihm schlecht geht. An diesen sieben Symptomen erkennst sofort, dass Dein Darm in einem schlechten Zustand ist:

	Typ 1: Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
	Typ 2: Wurstartig, klumpig
	Typ 3: Wurstartig mit rissiger Oberfläche
	Typ 4: Wurstartig mit glatter Oberfläche
	Typ 5: Einzelne, weiche glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
	Typ 6: Einzelne, weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
	Typ 7: Flüssig, ohne feste Bestandteile





## 1. Unregelmäßig harter oder weicher Stuhlgang

Ein regelmäßiger Stuhlgang von ein- bis zweimal Mal pro Tag ist Pflicht. Dieser sollte eine wohlgeformte Wurst sein, nicht zu hart und nicht zu weich. Die optimale Konsistenz liegt bei Typ drei bis vier in der Bristol-Stuhlformen-Skala. Sieht Dein Stuhlgang anders aus oder hast Du öfter Verstopfungen? Dein Darm will Dir damit etwas sagen!

## 2. Völlegefühl und Blähungen

Wenn Du Dich nach einer Mahlzeit voll und aufgebläht fühlst, dann solltest Du dringend Deine Ernährung umstellen. Bleiben das Völlegefühl und die Blähungen trotz darmgerechter Ernährung, dann ist ein gezieltes Aufräumen im Darm dringend angesagt! Das ist ein Zeichen dafür, dass Du zu viele gasproduzierende Bakterien im Darm hast und Deine Darmflora aus der Balance geraten ist.

## 3. Schlechte Haut

Die Haut ist der Spiegel Deines Darms. Ist der Darm nicht mehr in der Lage Giftstoffe auszuscheiden, versucht er sie über Deine Haut loszuwerden. Hautausschläge, unreine Haut, Akne und Neurodermitis sind Anzeichen dafür, dass es Deinem Darm nicht gut geht.

## 4. Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Laktoseintoleranz

Ist die Darmschleimhaut löchrig, gelangt Fremdmaterial aus dem Darm in Deinen Körper. Dieses gehört da nicht hin und wird massiv von Deinem Immunsystem bekämpft. Das verursacht bei Dir Allergien, Unverträglichkeiten und andere Intoleranzen. Sobald Deine Darmschleimhaut wieder stabil ist, verschwinden Unverträglichkeiten und Intoleranzen.

## 5. Übergewicht und Untergewicht

Dicke und sehr dünne Menschen haben dasselbe Problem: eine gestörte Darmflora. Bei extrem Dünnen kann die Darmflora keine Nährstoffe aus der Nahrung ziehen. Das Essen fällt quasi einfach durch Dich hindurch, nährt Dich aber nicht. Bei übergewichtigen Menschen schicken die Darmbakterien Signale des Dauerhungers an das Gehirn.

## 6. Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthrose

Ist Dein Darm chronisch verstopft, so übt die angesammelte Stuhlmasse Druck auf den Sakralnerv im Rückenbereich aus. Zudem führen Nerven aus der Lendenwirbelsäule zum Darm hin. Diese Nerven aktivieren Muskeln und Bänder, die den unteren Rücken stabilisieren. Wenn Dein Darm gestresst ist, kann es daher zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen kommen. Hinzu kommt, dass ein nicht intakter Darm Deine Gelenke nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Es kommt zum Abbau Deiner Strukturen bis hin zur schmerzhaften Arthrose.



## 7. Müdigkeit und Schlappeit

Ist Dein Darm durch ungewollte Darmbewohner oder durch eine löchrige Darmschleimhaut in seiner Funktionsweise gestört, dann sind Deine Hundert Millionen Nervenzellen und Dein treues Immunsystem im Dauereinsatz. Das kostet Dich viel Energie. Du fühlst Dich schlapp und bist dauernd müde. Dir fehlt schlichtweg Deine Energie.

## Gesunder Darm statt Antidepressivum?

Doch nicht nur Dein Körper verkümmert, wenn der Darm nicht mehr funktioniert. Auch Deine Gedanken werden durch einen kaputten Darm negativ beeinflusst. Wissenschaftler beginnen gerade erst, das komplexe Zusammenspiel zwischen Darm, Gehirn, Ernährung und Psyche zu verstehen. Der Darm ist unser zweites Gehirn, das über Dein geistiges Wohlbefinden mitbestimmt.

Der Verdauungstrakt ist mit mehreren Hundert Millionen Nervenzellen ausgestattet und damit ebenso gut vernetzt wie das Rückenmark. Über Botenstoffe im Blut und den Vagusnerv kommuniziert Dein Darm ständig mit Deinem Gehirn und nimmt so Einfluss auf Deine Gefühle und Dein Stressempfinden. Ein gestresster Darm stresst folglich auch massiv Dein Gehirn. Studien zeigen, dass die Gabe probiotischer Bakterien zur Stärkung des Darms besser und nachhaltiger wirkt, als Antidepressiva.

## 18 Millionen Deutsche leiden an psychischen Krankheiten Steckt ein gestörter Darm dahinter?

Als wir 2014 die erste Lebensenergie-Kur durchführten, meldete sich im Anschluss der Kur eine begeisterte Kundin bei uns mit den Worten, dass sie seit Jahren nicht so glücklich gewesen sei. Sie hatte jahrelang Antidepressiva genommen und freute sich nach der Kur über die neugewonnene Lebensqualität. Was mich damals noch erstaunte, ist schon lange kein Einzelfall mehr. Seither haben wir unzählige weitere Feedbacks dieser Art bekommen. Das bestätigt uns einmal mehr: Der Darm ist unser zweites Gehirn.

Psychische Erkrankungen sind keine Seltenheit mehr in Deutschland. Bundesweit erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch oder besser gesagt -missbrauch. Für die knapp 18 Millionen Betroffenen und ihre Angehörigen ist eine psychische Erkrankung mit massivem Leid verbunden und führt oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben. Ein gesunder Darm kann diese Menschen dabei unterstützen, ihr Leben wieder mit anderen Augen zu sehen. Immerhin werden 80 Prozent des Glückshormons Serotonin im Darm produziert ...



## So bringst Du Deinen Darm wieder zum lächeln



Leidest Du unter einem oder mehreren der beschriebenen Symptome? Dann ist es an der Zeit, etwas für Dich und Deinen Körper zu tun. Der einfachste Weg, (wieder) gesund zu sein, geht immer noch über die Ernährung. Doch seien wir ehrlich: Der Satz „ernähr’ Dich mal gesünder“ hat noch keinem so richtig weitergeholfen - oder?

Diese Darmsanierung wird Deinen Darm entrümpeln, Deine Darmflora sanieren und Deine Darmwand stärken. Und ganz nebenbei stärkst Du Dein Immunsystem und wirst vor Energie Luftsprünge machen!

**Bzgl. Darmsanierung/-Entgiftung empfehlen wir folgende Erzeugnisse:**

- **"OzEnOl+ (ozonisiertes, energetisiertes Olivenöl + ätherische Öle + Bitterstoffe)"**

in Verbindung mit dem

- **„trinkbaren Moor - Naturliebe"**

und den

- **"Glücksbakterien"**

Mehr Informationen zu den Erzeugnissen findest Du unter:

<http://gesunder-darm.zellen-entgiftung.de>



## MITGLIEDER-INFORMATIONEN/EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Bitte lesen diese Informationen sorgfältig und aufmerksam durch!

In unseren Projekten/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen stellen wir keine medizinischen Diagnosen, Therapien und Behandlungen im medizinischen Sinne.

Wir sind **keine Ärzte** und/oder **keine Heilpraktiker** und wir behandeln auch keine Krankheiten. Somit stellen wir auch keine Diagnosen oder therapeutische Ratschläge.

Es werden keine Beschwerden oder Erkrankungen behandelt und es werden auch keine Verbesserungen von Beschwerden oder Erkrankungen in Aussicht gestellt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir nicht über medizinische Kenntnisse und Fertigkeiten verfügen. Das bedeutet, dass unsere Projekte/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen keine ärztliche Behandlung ersetzen können. Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig und notwendig. Bitte brechen Sie laufende ärztliche Behandlungen, sowie Medikamente auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.

Wir geben keine Heilversprechen ab und es obliegt Ihrer freien Entscheidung, die Projekte/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen durchzuführen.

Unsere Projekte/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen beinhalten Handlungen zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangung der Selbstheilungskräfte bzw. zur Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen.

Je nach Zielsetzung dient diese allein dem Zwecke einer unspezifischen Gesundheitsvorsorge, der Entspannung, dem Wohlbefinden und/oder der Persönlichkeitsentwicklung.

Sie nehmen an allen Projekten/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen in Eigenverantwortung teil. Es können sich energetische Veränderungen einstellen, die sich in allen Lebensbereichen verändern und auswirken können. Durch Ihre Unterschrift bestätigen Sie, dass unsere Projekte/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen auf Ihr eigenes Risiko erfolgen und Sie persönlich die Verantwortung für sich und die möglichen Veränderungen tragen, welche möglicherweise eingestellt werden.

Die Teilnahme an unseren Projekten/Harmonisierungen/Anwendungen und Beratungen erfolgt immer auf eigene Verantwortung und setzen eine normale, psychische und körperliche Belastbarkeit voraus.

Diese Einverständniserklärung ist für die Dauer Ihrer Vereins-Mitgliedschaft gültig und ist jederzeit widerrufbar.

Die Gesetze in Deutschland machen es erforderlich, dass wir auf folgendes hinweisen: Die Wirkung der hier angebotenen Methoden und Instrumente sind wissenschaftlich nicht erwiesen und medizinisch nicht anerkannt. Bei Krankheit oder Heilungsbedarf ist der Heilpraktiker/Arzt zu konsultieren. Unsere Veröffentlichungen stellen keine Anleitung zur Therapie oder Diagnose im ärztlichen Sinne dar.