



Andrea Schneider

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Fachberater für Darmgesundheit

Der Darm, unser Bauchhirn

Der Darm ist das größte Organ in unserem Körper, er ist ca. 5 bis 7m lang und besitzt eine Oberfläche von ca. 400 qm. Diese Oberfläche wird von zahlreichen Mikroorganismen besiedelt, die Darmflora oder unser intestinales Mikrobiom. Durch sie wird unser Organismus mit Nährstoffen versorgt und unser Immunsystem gestärkt.

Im Alltag legen wir sehr viel Wert auf unser Äußeres. Wir pflegen unsere Haut, die Haare und kleiden uns gut. Aber unserem Inneren, dem Darm, schenken die Wenigsten eine große Beachtung, dabei braucht auch er eine gute Pflege.

Wenn Sie:

- grippale Infekte
- Kopfschmerzen
- Augenentzündungen
- Harnwegsinfekte
- Pilzbefall
- eine schlechte Haut haben, denken Sie dann an Ihren Darm und die Darmflora?

Gerade dort kann der Ursprung dieser Probleme sitzen.

Was machen Sie nach einer Antibiotikatherapie, die Sie von krankmachenden Keimen befreien soll? Bedenken Sie: Antibiotika zerstört auch Ihre ganze gesunde Darmflora, die wichtig für Ihr Immunsystem ist.

Die Aufgaben unseres Darmes sind vielfältig und komplex:

- Stimulation des Immunsystems
- Entgiftung
- Bildung von Vitaminen
- Bildung von kurzkettigen Fettsäuren
- Produktion von Hormonen
- Spaltung unserer Nahrung
- Bekämpfung von Entzündungen
- Stabilisierung des Körpergewichtes
- Er beeinflusst die Psyche und unsere Emotionen

Unser Darm kommuniziert mit dem Gehirn über Botenstoffe und Nervenverbindungen.

Jeder kennt das Gefühl von Schmetterlingen im Bauch. Die Darmschleimhaut produziert auch das Glücks- hormon Serotonin, das gute Laune macht.

Durch Risikofaktoren wie:

- Stress
- einseitigen Ernährung
- Medikamente

erleidet unsere Darm lora ein Ungleichgewicht, das unangenehme Symptome erzeugen kann:

- Blähungen,
- Durchfall
- Verstopfung
- Unverträglichkeiten
- Reiz-Darm
- depressive Verstimmungen

all das sind Zeichen dafür, dass mit Ihrem Darm etwas nicht stimmt. Verdrängen wir diese Symptome so sind wir auf dem besten Weg chronische Krankheiten zu entwickeln. Entzündungen im Darm über eine längere Zeit führen zu einem Leaky Gut Syndrom (löchriger Darm). Das kann wieder Auslöser für andere Krankheiten sein. Und das nur, weil wir eine Fehlbesiedelung im Darm haben.

Eine Therapie muss nicht immer mit Medikamenten einhergehen, die nur die Symptome behandeln. Durch eine sanfte Darmsanierung und eine gute Kombination aus Mikronährstoffen und Probiotika können die Symptome verringert oder sogar beseitigt werden.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Als zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit nehme ich mir gerne Zeit für Ihre Probleme.

a.schneider@mncoach.it
0039 - 342 510885

(Terminvereinbarungen ausserhalb der Geschäftszeiten)