

PER VIAS NATURALES 6/17

Auf natürlichem Wege

Geschätzte Leser,

wir wünschen Ihnen mit unserer sechsten Ausgabe 2017 viel Freude. Diese haben wir in erster Linie dem faszinierenden Thema Darmgesundheit gewidmet, ist diese doch maßgeblich für unser Wohlbefinden, unsere Vitalität und Lebensfreude verantwortlich.

"Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit." Sebastian Kneipp
In dieser Ausgabe

- ✓ **DARM GESUND – KÖRPER GESUND?**
- ✓ **Der chronisch verschlackte Darm und Rückenbeschwerden**, Dr. Peter Strauven
- ✓ **ERFAHRUNGSBERICHT Unsere Kur:** Bärbel N., Steinfeld

sind pathogen, sprich krankheitsfördernd und die verbleibenden 90% neutralen MO orientieren sich je nach Darmmilieu (pH-Wert) und Lebensbedingungen mal mehr in die gesunde oder krankmachende Richtung. Diese Symbionten werden auf ca. 400 Milliarden geschätzt und übersteigen damit unsere ca. 70 - 100 Billionen Körperzellen um ein Vielfaches.

Die westliche Schulmedizin beschäftigt sich zunehmend mit diesem spannenden Thema, das

DARM GESUND – KÖRPER GESUND?

Ein gesundes Bauchgefühl für ein gesundes Lebensgefühl

Der Darm als Basisorgan hat multiple Aufgaben, die weit über die Verdauungsprozesse hinausgehen. Er übernimmt über 80% aller immunologischen Funktionen und verhindert z.B. auch das Eindringen körperfremder Strukturen, in Blut- und Lymphbahn.

Zusammen mit dem Holobiont, den Mikroorganismen, die die schützende empfindliche Darmschleimhaut besiedeln, wirkt das darmeigene Immunsystem und seine Abwehrzellen für ein Gleichgewicht von Botenstoffen, Hormonen,



schützenden Sekreten und abbauenden Enzymen. 5% dieser Mikroorganismen MO wirken probiotisch, also gesundheitsförderlich, da deren Stoffwechselprozesse benötigt werden, um z.B. Entzündungen im Darm entgegen zu wirken. Auch an der Bildung von Dopamin, unserem „Konzentri-

ons- und Glücksgefühlshormon“ im Körper sind sie maßgeblich beteiligt. Zudem produzieren probiotische Darmbakterien Tryptophan, eine essentielle Aminosäure, die für die Ausschüttung des Neurotransmitters Serotonin (Entspannung, Schlaf, Schmerzempfinden) benötigt wird. 5 % der MO

in der fernöstlichen Medizin seit Jahrtausenden zu Recht als „Wurzel der Gesundheit“ bezeichnet wird. In einem wissenschaftlichen Artikel der Süddeutschen Zeitung vom 17.06.17 stand: „Wenn das Ökosystem im Verdauungstrakt aus dem Gleichgewicht gerät, sind Krankheiten vorprogrammiert. Die Untermieter mischen auch im Stoffwechsel mit, spielen wahrscheinlich beim Wachstum einiger Krebstumore eine Rolle und können Herz-Kreis-

lauf-Leiden begünstigen oder verhindern, je nachdem, wie man sie hegt und pflegt.“

Was beeinflusst Ihren Darm und seine Aufgaben?

Unsere täglichen Getränke, Nahrungs- und



PER VIAS NATURALES 6/17

Auf natürlichem Wege

Genussmittel, Haushaltschemie, Medikamente (Antibiotika), sowie vielfältige Arbeits- und Umweltfaktoren belasten unseren Organismus. Als Folge kommen Fremdstoffe, Bakterien und deren Toxine, unvollständig gespaltene Nahrungsbestandteile aus dem Darm in näheren Kontakt mit dem Stoffwechsel. Da sie in dieser Form vom Immunsystem als fremd und potentiell schädlich wahrgenommen werden, bildet der Körper dagegen Abwehrstoffe (Antikörper). Dadurch können zahlreiche Beschwerden ausgelöst werden, die nicht sofort mit ihrer Ursache in Verbindung werden, wie

ein unangenehmes Bauchgefühl, Völlegefühl, Akne, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, unruhiger Schlaf, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Depressionen und Rückenleiden.

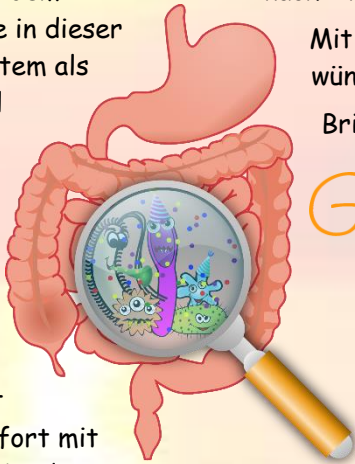
Grund genug seinen Darm freundlich zu behandeln. Basenreiche Ernährung in Form von frischen sonnengereiften Obst und Gemüse ist angesagt. **Die schon vor Jahrzehnten ausgesprochene Empfehlung der DGE 5 x täglich Obst und Gemüse zu verzehren, geht im Zuge der Fastfood Generation an der heutigen Realität weit vorbei.** Fastfood ist nicht nur der Burger an der Straßenecke, auch Backmischungen, das Fertiggericht aus der Tiefkühltheke, der Eintopf

aus der Dose, der Pausensnack oder der Fruchtzwerg zählen dazu. Deshalb sind fermentierte Lebensmittel, mit ihrem hohen Anteil an probiotischen Mikroorganismen besonders zu empfehlen. Sie können dem Darm auf die Sprünge helfen und werden mit gutem Grund nicht nur nach Antibiotikagaben empfohlen.

Mit den besten Gesundheitswünschen

Brigitte und Hellmuth,

GoLightness



DER CHRONISCH VERSCHLACKTE DICKDARM

Ich möchte in diesem Artikel hauptsächlich auf die chronische Verschlackung des Dickdarms durch falsche Ernährungsgewohnheiten als potenzielle Ursache für Rückenschmerzen eingehen, da hier jeder in der Lage sein sollte, sich selbst zu helfen. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen gehören und die Hände eines fachkundigen und erfahrenen Mediziners und ein Reizdarmsyndrom, das meistens psychosomatische Ursprungs ist, benötigt ebenfalls eigene Lösungsansätze, was den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

Die Verschlackung des Dickdarms hingegen lässt sich durch Maßnahmen wie eine

dauerhafte Umstellung der Ernährung, eine regelmäßig durchgeführte Darmreinigung oder gar eine komplette Darmsanierung eigenverantwortlich in den Griff nehmen.

Die Hauptursache für eine Darmverschlackung liegt in der falschen Ernährungsweise

Ein dauerhaft überfüllter und gestauter Dickdarm kann die Positionen der Lendenwirbel verschieben und zu Entzündungen in den Muskeln führen.

Bei Rückenschmerzen lohnt es sich deshalb, den Darm genauer zu untersuchen und gegeben falls zu sanieren.

Unser Dickdarm hat die Tendenz, lebenslänglich zu verschlacken, wenn wir uns schlecht ernähren. Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten basieren hauptsächlich auf Nahrungsmitteln, die uns im Grunde genommen nicht nähren, sondern höchstens satt machen! Die Bezeichnung „Lebensmittel“ trifft auf die meisten Dinge, die viele Menschen regelmäßig essen, schon gar nicht zu. Deshalb werden die Verdauungsorgane, insbesondere der

Darm, aber auch die Leber, als unser wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan, durch die heute übliche Ernährung massiv überlastet und in Mitleidenschaft gezogen.

Dr. Peter Strauven



PER VIAS NATURALES 6/17

Auf natürlichem Wege

IMPULSABENDE: „Der Darm Wurzel der Gesundheit“

News, Gesundheit & Soziales

UNSERE KUR Erfahrungsbericht

Sehr geehrter Herr Späth,

ich habe in der Vergangenheit alle Diätkuren von A-Z ohne nennenswerte Erfolge ausprobiert. Dank Ihrer naturheilkundlichen Beratung und der Kur konnte ich innerhalb von 5 Monaten 24 kg abnehmen. Mein Wohlbefinden innerhalb der Kurphase war sehr gut. Ich hatte kein Hungergefühl und an den Problemzonen habe ich gleichmäßig abgenommen. Meine Lebensqualität wurde durch die Kur gesteigert. Der bekannte Jo-Jo-Effekt hat sich bisher nicht eingestellt.

Mit freundlichen Grüßen aus Düren-Birkesdorf

Hannelore M.

„Unsere Kur“ funktioniert

HP B. Späth

Internationaler Vergleich: Deutsche sind sportlicher als der EU-Schnitt

Was Bewegung angeht, eignen sich die Deutschen europaweit als Vorbild. Bei der Ernährung hingegen sieht es deutlich schlechter aus -

in einem Bereich bilden deutsche Männer sogar das EU-Schlusslicht.

Sonne auf die Haut

Die warmen Tage lassen uns kräftige Sonnenstrahlen genießen. Doch Vorsicht, wer empfindlich ist! Jetzt sollte der Vitamin D-Spiegel hoch sein, damit keine Sonnenallergie oder Hautrötungen auftreten. Außerdem gilt es schnell viel Melanin zu bilden, damit die schützende Tiefenbräune entstehen kann, solange die Sonne noch nicht allzu stark ist.

Rückenschmerzen:

Laut Angaben des Robert-Koch-Instituts leiden jeden Tag zwischen 32 % und 49 % der deutschen Bevölkerung je nach Region an Rückenschmerzen: Ein Drittel bis die Hälfte aller Befragten. Auch Kinder und Jugendliche sind davon nicht ausgenommen: Schon 14- bis 17-jährige stehen ihren Eltern kaum noch bei dieser Volkskrankheit nach.

Dr. med. Josef Hoffmann

GoLightness

Ihr Partner für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

Neu

DER feine Bio SNACK

**Einfach leichtes
Bauchgefühl**

DETOX

**wo und wann Sie
wollen**

**Kleine Frucht
großes WOW**

**Weitere Informationen unter:
Brigitte Delikan 08032-70 71 58,
Hellmuth Meineke 02421-20 63
470**