



# «Frühjahrsputz» für den Darm

## Bedeutung des Darmes

Täglich führen wir unserem Körper Nahrungsmittel zu. Für unseren Organismus handelt es sich dabei um körperfremde Stoffe, die zuerst in „körpereigene“ Bausteine umgewandelt werden müssen. Dieser Umwandlungsprozess geschieht in unserem Verdauungssystem, das sich vom Mund bis zum Darmausgang erstreckt. Die mechanische und chemische Veränderung beginnt bereits im Mund, durch das Kauen und den Einfluss des Speichels. Der weitere Verlauf des Verdauungsprozesses ist der fortlaufenden Aufspaltung der Nahrungsmittel gewidmet. Die Darmwand ist die wichtigste Barriere für körperfremde Stoffe. Erst nach dem Verdauungsprozess können die gewonnenen Nährstoffe aufgenommen werden.

## Hilfskräfte für den Darm

Dem Darm stehen viele Helfer zur Verfügung. An erster Stelle ist die immense Oberfläche von über 300 m<sup>2</sup> zu erwähnen – zum Vergleich: Stellen sie sich einen Tennisplatz vor, der 260 m<sup>2</sup> gross ist!

Diese Fläche entsteht durch die Faltenstruktur der Darmschleimhaut. Zur Aufspaltung der chemischen Strukturen helfen die Verdauungssäfte und ein ganzes Heer von Darmbakterien. Was übrig bleibt nach der erfolgreichen Verdauung, sind die unverdaulichen Faserstoffe, die gleichzeitig verschiedene Verdauungsrückstände binden und zur Ausscheidung bringen.

## Mögliche Veränderungen

Sobald sich im Darm das komplexe Klima aus Verdauungssäften, Bakterien und Faserstof-

fen verändert, kommt es zu einer belastenden Darmsituation. Jetzt können sich giftige Gase entwickeln, die sensiblen Darmzotten werden eingeschränkt und leichte Entzündungen führen zu einer gestörten Darmtätigkeit mit breiigen, klebrigen Stuhlabgängen, Verstopfung (oft spürbar durch schlechtes Entleerungsgefühl nach dem Stuhlen), Blähungen oder Völlegefühl.

## Funktionelle Konsequenzen

Sobald die Verarbeitung unserer Nahrung nicht mehr optimal verläuft stehen unserm Körper nicht mehr ausreichende Mengen an Energie- und Aufbaustoffen zur Verfügung. Dieser Umstand hat vor allem im Energiehaushalt spürbare Folgen. Mit der Zeit fehlen aber die notwendigen Bausteine um die laufende Zellerneuerung aufrecht zu halten. Auch bei den wichtigen Mikronährstoffen bilden sich mehr und mehr empfindliche Lücken.

## Tägliche Darmpflege

Zur Darmpflege gehört in erster Linie ein regelmässiger Stuhlgang, der nach Möglichkeit jeden Tag stattfinden soll. Bei der Ernährung ist auf eine ausreichende Menge Faserstoffe aus Rohkost und Vollkornprodukten zu achten. Von grösster Bedeutung ist eine tägliche Trinkmenge von kalorienfreier Flüssigkeit von 2–3 Litern. Ein funktioneller Darm ist auf tägliche Bewegung und eine ausgeglichene Stresssituation angewiesen.

## Darmbelastung

Diese Überlegungen zeigen uns, dass sich aus verschiedenen Umständen eine belastete Darmsituation entwickeln kann. Die drei häufigsten Ursachen die zu einer schleichenden

Darbelastung führen sind folgende:

A: Falsche Ernährung, durch unregelmässige Nahrungseinnahme, fehlende Faserstoffe, zu geringe Trinkmenge, zu viel Süssigkeiten und Weissmehlprodukte.

B: Chronische Darmstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl und Blähungen.

C: Krankheiten und Medikamenteneinnahme. Einige Beispiele von Krankheiten und Medikamenten, die häufig zu Magen-Darmstörungen führen:

- Rheumatische Erkrankungen
- Depressionen
- Kopfweg
- Antirheumatika
- Antidepressiva
- Schmerzmittel

Dazu kommen verschiedene Grunderkrankungen, die die Darmfunktion direkt betreffen.

## Intensive Darmreinigung

Von Zeit zu Zeit ist eine gründliche Darmreinigung eine grosse Entlastung für den ganzen Organismus. Dabei ist darauf zu achten, dass die Verdauungssäfte angeregt, die Darmbakterien aufgebaut und die Faserstoffe erhöht werden. Je nach Belastungssituation müssen die Massnahmen angepasst werden.

### A: *Unzureichende oder falsche Ernährung*

Massebildner: Enthält Faserstoffe und löst bestehende Darmablagerungen.

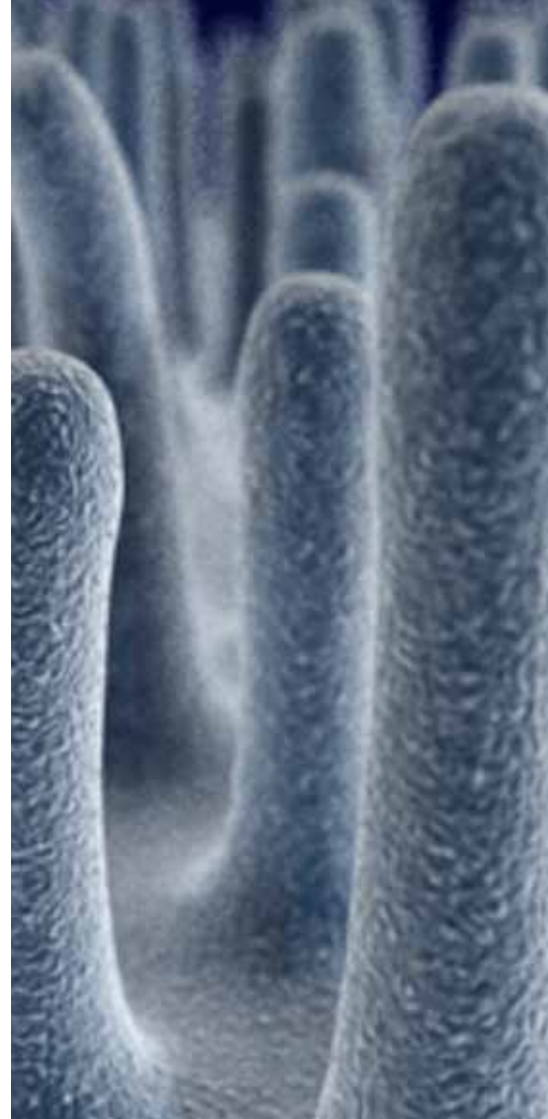
Leber-Galletropfen: Fördert die Bildung der Verdauungssäfte und regt die Entgiftung an.

Stoffwechselltee: Regt die Ausscheidung über Darm, Niere und Haut an.

Kurdauer: ca. 2 Monate

#### Produkte:

Massebildner	400 g	Fr.	55.00
Leber-Galletropfen	250 ml	Fr.	49.80
Stoffwechselltee	500 g	Fr.	46.50
<b>Total</b>		<b>Fr.</b>	<b>151.30</b>



### B: Chronische (häufige) Darmstörungen

Massebildner: Enthält Faserstoffe und löst bestehende Darmablagerungen.

Colibiogen: Regeneriert die Darmschleimhaut.

Blutreinigungstee: Unterstützt die Darmausscheidung und aktiviert Haut, Leber und Nieren.

oder

Magen-Darmtee: Wohltuende Teemischung für ein angenehmes Darmgefühl.

Kurdauer: ca. 2 Monate

gesundheitsberater 6 | 7

#### Produkte:

Massebildner	400 g		Fr.	55.00	
2 Colibiogen	100 ml	Fr.	58.70	Fr.	117.40
Blutreinigungstee	500 g		Fr.	46.50	oder
Magen-Darmtee	500 g		Fr.	46.50	
<b>Total</b>				<b>Fr. 218.90</b>	

#### Paket A:

Massebildner	400 g		Fr.	55.00
Leber-Galletropfen	250 ml		Fr.	49.80
Stoffwechseltee	500 g		Fr.	46.50
<b>Total</b>				<b>Fr. 151.30</b>

### C: Einflüsse von Krankheiten und Medikamenten

Massebildner: Enthält Faserstoffe und löst bestehende Darmablagerungen.

Mikrobiologische Therapie mit Symioflor-Produkten führt zu einer tiefgreifenden Regeneration der Darmflora.

Magen-Darmtee: Wohltuende Teemischung für ein angenehmes Darmgefühl.

Kurdauer: 5 Monate

#### Produkte:

Massebildner	400 g		Fr.	55.00	
2 Prosymbioflor	50 ml	Fr.	4.80	Fr.	49.60
12 Symbioflor 1	50 ml	Fr.	23.50	Fr.	282.00
3 Symbioflor 2	50 ml	Fr.	23.50	Fr.	70.50
Magen-Darmtee	500 g		Fr.	46.50	
<b>Total</b>				<b>Fr. 503.60</b>	

#### Paket B:

Massebildner	400 g		Fr.	55.00	
2 Colibiogen	100 ml	Fr.	58.70	Fr.	117.40
oder					
Blutreinigungstee	500 g		Fr.	46.50	
Magen-Darmtee	500 g		Fr.	46.50	
<b>Total</b>				<b>Fr. 218.90</b>	

#### Paket C:

Massebildner	400 g		Fr.	55.00	
2 Prosymbioflor	50 ml	Fr.	4.80	Fr.	49.60
12 Symbioflor 1	50 ml	Fr.	23.50	Fr.	282.00
3 Symbioflor 2	50 ml	Fr.	23.50	Fr.	70.50
Magen-Darmtee	500 g		Fr.	46.50	
<b>Total</b>				<b>Fr. 503.60</b>	