

NATURHEILPRAXIS
Carol Muchenberger



Gehören sie auch zu den vielen Menschen, die regelmässig unter Blähungen, Verstopfungen, Durchfall, Völlegefühl oder Bauchschmerzen leiden? Oft nehmen es die Betroffenen gar nicht richtig wahr oder die Beschwerden werden tabuisiert. Dabei spielt der Darm für den Körper, unsere Gesundheit aber auch das Wohlbefinden eine sehr wichtige und zentrale Rolle. Lernen sie ihren Darm etwas näher kennen und lesen sie, wie sie diese Beschwerden effektiv in meiner Praxis behandeln lassen können. Im Weiteren gebe ich ihnen Empfehlungen zur Unterstützung einer gesunden Darmflora und einen Literaturhinweis.

Die verschiedensten Verdauungsprobleme und -beschwerden sind ein Spiegel unserer Gesellschaft: übermässiger Zucker- und Kaffeekonsum, Fastfood, Alkohol, mangelnde Bewegung sowie Stress, führen zu Erkrankungen des Darms, was oft Ausgangspunkt vieler Krankheiten im Körper ist. Chronische Darmstörungen sind heute weit verbreitet und können vielerlei Folgen haben wie Kopfschmerzen, Ernährungsstörungen, Hauterkrankungen, rheumatische Beschwerden, Infektanfälligkeit, etc.

Mit einer Fläche von rund 500m² ist der Darm das grösste Organ und gehört zu den fünf wichtigsten Entgiftungsorganen. Im Darm ist rund 80% das Immunsystem angesiedelt und er gilt als Wiege und Trainingslager für des Immunsystems. Deshalb hängen die Stärke der Abwehrkraft und die Gesundheit unter anderem von einem gesunden Darm mit einer ungestörten Funktion des darmeigenen Immunsystems ab.

Wichtigste Voraussetzung für einen gesunden und gut funktionierenden Darm ist eine gesunde und intakte Bakterien- und Darmflora. Der gesamte Verdauungstrakt wird von 400 - 800 physiologischen Bakterienstämmen besiedelt, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Dieses Ökosystem verhindert unter anderem die Ansiedlung von krankmachenden Keimen (Bakterien, Viren,

Pilzen), unterstützt die Verdauung von Nahrungsbestandteilen, verhindert die Entstehung von Nahrungsmittelallergien und verbessert die Immunabwehr.

Eine gestörte Darmflora kann sich in Blähungen, stark riechendem Stuhl, schnellem Völlegefühl nach dem Essen, Bauchschmerzen, Verstopfung, schlechtem Hautbild und vielen weiteren Symptomen zeigen. Je nach Beschwerdebild und Symptomen biete ich in meiner Praxis verschiedene Therapiemöglichkeiten für die Wiederherstellung einer intakten Darmflora an:

- **Darmcheck mit Stuhlanalyse:** Eine eingesendete Stuhlprobe wird von einem spezialisierten Labor auf die verschiedensten Parameter hin untersucht. Aufgrund der Auswertung wird eine gezielte Therapie eingeleitet.
- **Darmsanierung:** Entgiften und Reinigen des Darmes sowie Neuaufbau der Darmflora

Für die Behandlung stehen die verschiedenste [pflanzliche Heilmittel](#), Probiotika oder Mikronährstoffen zur Verfügung.

Um den Darm während dieser Therapiezeit nicht unnötig zu belasten, erhalten sie in der ebenfalls durchgeführten [Ernährungsberatung](#) zusätzlich auf ihre Auswertung angepasste Tipps für die Ernährung.

Als sehr gut verständlich und unterhaltsam geschriebenen Zugang zum Thema empfehle ich das [Buch "Darm mit Charme" von Giulia Enders](#) vom Ullsteinverlag, das auch lange Zeit auf den Bestsellerlisten war.



Tipps für einen gesunden Darm

- **ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 - 2lt pro Tag** (v.a. Wasser, Tees

Neuer Auftritt von Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Ab sofort hat die Naturheilpraxis Carol Muchenberger einen Facebook-Auftritt, wo ich sie immer wieder über verschiedene Themen aus dem Gesundheitsbereich informiere. Deshalb bitte ich alle Newsletter-Leser,

oder verdünnte Fruchtsäfte)

- **ausgewogene, abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Ernährung:**
Mahlzeiten mit viel Gemüse und Obst (roh und gekocht, verschiedene Farben), Kohlenhydraten (Vollkornprodukte vorziehen) und Eiweiss (Hülsenfrüchte)
- **Hektik und Stress vermeiden**
- auch während dem Essen -
immer gut Kauen
- **natürlichen Stuhlgang nicht unterdrücken**
- **regelmässige Bewegung**

die im Facebook aktiv sind, meine neue Seite zu besuchen, zu liken und auch zu bewerten.

[Naturheilpraxis Carol Muchenberger](#)

Besten Dank für ihre Unterstützung!

Nun wünsche ich ihnen eine gute und beschwerdefreie Verdauung und eine wunderschöne und farbenfrohe Herbstzeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger
Florastrasse 42
8610 Uster

E-Mail Adresse:
<mailto:info@carol-muchenberger.ch>