Der gesunde Darm...

Der Darm ist das grösste Organ unseres Körpers und hat viele, ganz unterschiedliche Funktionen:

- Aufspaltung und Aufnahme von Nährstoffen
- Abwehrfunktion durch lymphatisches Gewebe
- Produktion von Vitaminen durch die vorhandenen Darmbakterien
- Abwehr von eindringenden Keimen

Durch verschiedene Ursachen z.B. Medikamente, Durchfall, Infektionen, Operationen, Übersäuerung und Stress kann es zu Veränderungen der Bakterienflora kommen. Die Folgen sind vielfältig. Es kann zu Mangelernährung, Schwächung des Immunsystems, Unterversorgung mit Vitaminen und einer Fremdbesiedlung mit pathogenen Erregern (Dysbiose) kommen.

Verdauungsproblemen können Sie entgegenwirken:

- bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost
- nehmen Sie sich Zeit zur Darmentleerung
- gewöhnen Sie den Darm an eine feste Zeit
- seien Sie entspannt - auch wenn Stuhlentleerungen nicht täglich stattfinden

Folgende Symptome können ein Hinweis auf eine gestörte Darmfunktion sein:

Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Reizdarmsyndrom, erhöhte Infektanfälligkeit und Allergien.

Therapeutische Massnahmen bei den beschriebenen Symptomen:

- mikrobiologische Stuhluntersuchung
- Blutuntersuchung zur Testung einer evtl. Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Ursachenvermeidung
- Ernährungsumstellung
- Behandlung der pathogenen Keime
- Regeneration der Darmflora

Elisabeth Frohwein
Heilpraktikerin

Schmerztherapie
Entspannungstherapie
Anti-Stress-Therapie

Praxis:
Amtsstrasse 9
59759 Arnsberg-Hüsten
Tel. 02932 / 485150

Homepage: www.elisabethfrohwein.de
E-Mail: praxis@elisabethfrohwein.de