

Hier wird GESUNDHEIT großgeschrieben
Naturheilpraxis Brüning

Gratis Bericht

**Ein Pups geht auf Reisen.
Was Blähungen über deinen Darm
verraten..**

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Online-Ratgeber, repräsentieren die Ansichten der Autorin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung.

Diese Schrift ist nicht als medizinischer Ratgeber gedacht. Sie dient nur zu Ihrer Information und für Ihre Orientierung. Die darin enthaltenen Hinweise sind in keiner Weise ein Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten und anerkannten Arzt.

Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens, wenn bei Ihnen dafür eine Notwendigkeit besteht. Beginnen variieren oder beenden Sie eine Behandlung nicht eigenständig. Der Inhalt dieses Ratgebers ist nicht zur Selbstdiagnose geeignet und bildet keine ausreichende Grundlage für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden.

Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die Ihnen aus der Verwendung irgendwelcher hier enthaltenden Informationen entstehen können.

Obwohl jeder Versuch gemacht wurde, alle enthaltenen Informationen zu verifizieren, kann keine Verantwortung dafür übernommen werden, dass Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen enthalten sind.

Für die wettbewerbsrechtliche Zulässigkeit haftet die Autorin nicht.

Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die gegebenen Empfehlungen im konkreten Fall zutreffend sind.

Jede Nutznießung des Online-Ratgebers erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sache- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ihnen gefällt dieser Online-Ratgeber? Geben Sie ihn einfach weiter!

Wenn Sie diesen Ratgeber ausdrucken möchten, kopieren wollen oder anderweitig nutzen möchten, dürfen Sie dies ebenfalls gerne tun.

Bleiben Sie dabei fair und nennen Sie immer die Quellenangabe.

Ein Pups geht auf Reisen – was Blähungen über deinen Darm verraten



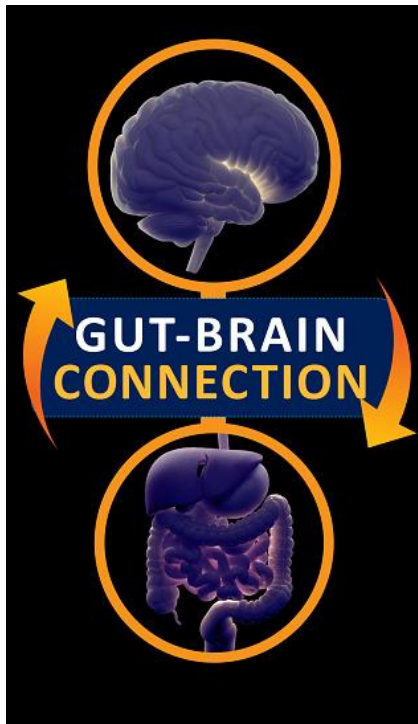
Zuerst einmal – Blähungen sind das Natürlichste der Welt und gehören zum Menschen (und zum Tier, ich weiß das so genau, weil ich einen Hund habe) dazu. Was aber die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass man durch Art und Geruch der Blähungen erste Rückschlüsse auf den gesundheitlichen Zustand des Körpers schließen kann.

Blähungen entstehen im Darm. Wie sieht es also in unserem Darm aus?



In unserem Darm leben ca. 2 Kilogramm !! Darmbakterien. Diese Darmbakterien könnten sehr gut ohne uns Menschen leben – aber wir leider nicht ohne sie. Sie zerlegen das Essen, welches wir zu uns nehmen, produzieren Vitamine und sorgen dafür, dass unser Immunsystem stark ist und somit keine/wenige Krankheitserreger uns schaden können. Sie sorgen also dafür, dass unsere 80 Billionen Zellen mit guten Nährstoffen versorgt sind. Darm-Bakterien sind Kleinstlebewesen mit einem Stoffwechsel. Es geht also etwas in sie hinein – und es kommt auch etwas heraus. Unter anderem Gas – Ab-Gas.

Wenn der Darm nun nicht gut funktioniert, werden unsere vielen Zellen nicht mit den nötigen Stoffen versorgt und das führt früher oder später zu Mangelerscheinungen.



Nun verkümmert nicht nur unser Körper, wenn der Darm nicht gut funktioniert, auch unsere Gedanken werden negativ beeinflusst.

Man weiß das 90% der Informationen aus dem Darm zum Gehirn gelangen, allerdings nur 10 % vom Gehirn zum Darm. Dies nennt man die „Darm-Hirn-Achse“. Sie ist schon ganz gut untersucht. Viele positive Effekte einer Darm-Therapie bei Multipler Sklerose, Parkinson und Alzheimer sind bereits gefunden worden. Hier geht es um spezielle Darmbakterien, die nur in einem Darm-Check zu finden sind.

Es wird weiter an dem Zusammenhang von **Darm – Gehirn – Ernährung und Psyche** geforscht.

Kauen – ist vor-verdauen

Wir haben es doch alle gelernt: Gut gekaut ist halb verdaut! Kau den Bissen so oft wie du Zähne hast. Aber schaffen wir das?

Durch unseren hektischen Alltag gerät das leider oft ins Hintertreffen. Der Faktor Stress ist Gift für den Darm (und für den Rest des Menschen auch). Denn nur in Entspannung kann Verdauung optimal ablaufen.

Was passiert nun in der Folge?

Jahrelang liegen ca. 3 bis maximal 8 Kilogramm !! stinkender Fäulnis-Kot in unserem Darm. Dadurch entstehen **Fäulnisgifte** – die den Pups auch so stinken lassen. Sie entstehen durch die Verstoffwechslung von Nahrungsbestandteilen am falschen Ort.

Wenn es extrem riecht, kann ein gesundheitliches Problem dahinterstecken.

Unser Verdauungsapparat besteht aus mehreren Abschnitten

Die Nahrung gelang zunächst in den Magen in dem die Salzsäure mit einem pH-Wert von 2 die aufgenommenen Eiweiße vorverdaut. Ein Faktor für die Aufnahme von dem für die Nerven so wichtigen Vitamin B 12 wird ebenfalls im Magen gebildet und der Schleim, der den Magen vor der Selbstverdauung schützt, auch.

Hier beginnt das Chaos oft schon. Sehr häufig hat der Magen nämlich nicht GENUG Magensäure. Bspw. weil man nicht genug gekaut hat, man schon Säureblocker einnimmt, man schon ein reiferes Alter erreicht hat und und und

Nicht genug Säure bedeutet nicht gut verdaute Eiweiße. Die restlichen Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse schaffen es nicht, diese großen „Brocken“ optimal zu verdauen. Sie durchwandern dann den Dünndarm ohne komplett aufgeschlossen zu sein und landen im Dickdarm.

Da ist was faul im Darm

Im letzten Abschnitt, dem Dickdarm, sollen eigentlich nur Ballaststoffe ankommen. Die im Dickdarm lebenden Bakterien sind jedoch auch in der Lage Eiweiße aufzuspalten. Kommen die an – werden sie liebend gern auch von unseren kleinen Mitbewohnern verstoffwechselt. Mit dem vollen Erfolg einer erheblichen Gasbildung. Diesmal sind es aber dann: Fäulnis-Gase!

Auch durch ein zu viel an Ballaststoffen (Gemüse, Gemüse, Gemüse) kann es im Dickdarm zur Gasbildung kommen – diese Blähungen sind dann geruchlos.

Migräne durch einen nicht funktionierenden Darm?



Bei einer Fehlverdauung von Eiweißen können auch sehr belastende Stoffe entstehen, welche Kopfschmerzen und Migräne auslösen können, oder einer Allergie Vorschub leisten oder diese verschlimmern können.

Wobei wir bei den Unverträglichkeiten sind...

Milch – macht müde Männer munter



Das war vor etlichen Jahren mal ein Werbespruch für die Milch. Damals war diese auch noch ein **Lebensmittel**, heute ist sie so stark verarbeitet, dass man sie nur noch als Nahrungsmittel titulieren kann.

Die meisten Menschen kennen die Laktoseintoleranz. Entweder durch die Medien oder aus eigener Erfahrung. Laktoseintoleranz ist die Unverträglichkeit des Milchzuckers. Hierbei handelt es sich um **KEINE** Allergie. Viele leiden darunter. Viele aber auch an der Unverträglichkeit des Milcheiweißes. Dies wird schulmedizinisch noch nicht untersucht. Diese Menschen reagieren auf Milch-Eiweiß oft mit Blähungen bis hin zu Durchfällen.

Brot – des Deutschen liebstes Kind



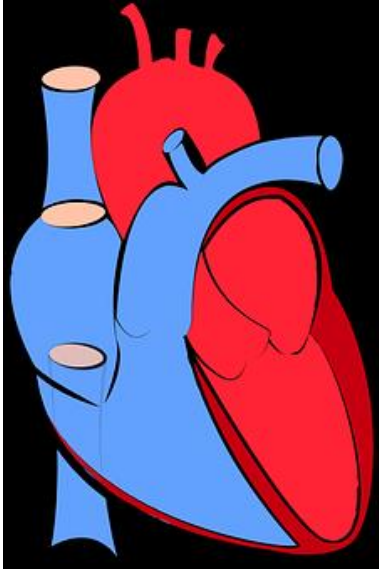
(Zum Sinn oder Unsinn von Vollkorn habe ich auch einen Artikel geschrieben)

Viele Menschen reagieren heute auf Weizen – meist sogar ohne es zu wissen. Da wir Weizen von klein auf kennen und er fast überall enthalten ist, kennt unser Körper dieses oft „ver-züchtete“ Getreide gut und reagiert, nur abgeschwächt, allergisch. Aber auch das kann zu „Luft im Bauch“ führen.

Dieser miese kleine Parasit, macht sehr krank

Pilze gehören zu unserem Körper – allerdings nur in geringsten Mengen. Kommt der Körper aus dem Gleichgewicht, weil bspw. ein Antibiotikum benötigt wird – DANN haben Pilze freie Bahn. Und ... sie lassen sich nicht so gern verdrängen. Auch sie sind sehr stoffwechselaktiv und können Blähungen verursachen.

Das Herz kommt aus dem Takt – wenn zu viel Luft im Bauch ist



Hat sich sehr viel Luft im Darm angesammelt, kann es tatsächlich auch zu Herzbeschwerden kommen. Die viele Luft drückt das Zwerchfell nach oben, somit die Lungenflügel zusammen und „bedrängt“ damit das Herz. Unser Herz kann dann aus dem Takt geraten. Auch Atemnot und Schmerzen im mittleren Rücken können durch zu viel Luft verursacht sein.

Gerade Menschen mit einer Vorerkrankung des Herzens oder der Lunge sollten unbedingt ein Zuviel an Luft im Darm vermeiden.

Wir für Sie

Nehmen Sie unsere Unterstützung und Erfahrung in Anspruch. Mit modernen naturheilkundlichen Verfahren testen wir mögliche Unverträglichkeiten und Belastungen aus. Im Anschluss besprechen wir die Testergebnisse mit Ihnen und schlagen einen Behandlungsplan vor.