



Abb. 1 Das sogenannte Spekulum: Das Darmspülrohr wird mit einem Zulaufschlauch und einem breiten Ablaufschlauch verbunden und in den Darm des Patienten eingeführt. So können sowohl reines Wasser in den Darm zugeführt als auch Abwasser und Kotreste abgeführt werden. Foto: © Adobe Stock / Kzenon

Sauber und gründlich

Der Einsatz der **COLON-HYDRO-THERAPIE** fördert die Darmgesundheit: Die Darmspülung setzt unter anderem abgelagerte Kot-Reste frei und unterstützt die Darmperistaltik.

Susanne S. Bürkert

BEATE K., 53 Jahre, Gewicht 48 kg bei einer Körpergröße von 1,72 m, Lehrerin in einer Grundschule, klang verzweifelt, als sie im Februar 2016 zum ersten Mal in meine Praxis kam. „Es geht mir einfach nur schlecht. Egal, was ich esse, ich bekomme nach dem Essen Bauchkrämpfe, Übelkeit sowie wässrige Durchfälle.“ Die Bauchschmerzen steigerten sich bis hin zu starken Schmerzen im Rücken, weshalb sie in ständiger orthopädischer und physiotherapeutischer Behandlung war. Nach dem Essen wurde sie müde und schwach, fühlte sich hilflos und wusste

nicht mehr, was sie machen sollte. Sie beschloss, gar nichts mehr zu essen, nur dann ging es ihr gut. Beate K. hatte eine Odyssee von Arztbesuchen, Laboruntersuchungen und Behandlungen hinter sich, aber wenig Besserung erfahren. Ihre Ernährung war recht eingeschränkt. Am besten vertrug sie pürierte Kürbissuppe. Aus ethischen Gründen ernährte sie sich nach eigenen Angaben pflanzenbasiert, das heißt, sie aß weder Fleisch und Fisch, noch Eier und Milchprodukte.

Anamnese: Nahrungsmittelunverträglichkeit und Zöliakie

Als kleines Mädchen war sie gesund, reagierte jedoch sehr empfindlich auf „fremdes Essen“, sie bekam dann Verdauungsbeschwerden. Das Essen ihrer Mutter vertrug sie dagegen gut. Ab dem Teenageralter verzichtete sie auf das Frühstück, weil sie dann beschwerdefrei war. Mit 22 Jahren erkrankte sie an einer eitrigen Tonsillitis. Nach vielfacher Antibiotikagabe wurden die Mandeln entfernt. Die Folge: Beate K. vertrug immer weniger Nahrungsmittel, oft aß sie

nur noch Kartoffeln und etwas Salat. Wegen ihrer Verdauungsbeschwerden konsultierte sie regelmäßig ihren Hausarzt, der jedoch leider nicht auf ihre Situation einging. Eine Diagnose wurde so über Jahre verzögert.

Beate K. bemerkte, dass sie nach glutenhaltigem Essen Herzklopfen und heftige Bauchschmerzen bekam, die der Hausarzt mit einem Betablocker und mit Protonenpumpeninhibitoren behandelte. Für ihn war ihre Krankheit psychosomatisch.

Als sie 41 Jahre alt war, hatte sie Blut im Stuhl. Ihr Hausarzt veranlasste eine Magen-Darm-Spiegelung. Das Ergebnis: Die Darmschleimhaut war gerötet und entzündet. Der Hausarzt sprach von einer Darmkrebsvorstufe und meinte, der Darm sei in einem katastrophalen Zustand. Beate K. ließ sich für drei Jahre vom Schuldienst beurlauben, denn der Stress in der Schule verschlimmerte ihre Symptome. Jetzt wollte sie sich nur noch um ihre Gesundheit kümmern.

In dieser Zeit legte sie stark an Gewicht zu, sie wog 72 kg, ihr Normalgewicht lag bei ca. 58 kg. Sechs Jahre später verschlechterte sich ihr Zustand plötzlich wieder dramatisch, sie litt regelmäßig an Durchfall und Bauchschmerzen. Daraufhin aß sie fast gar nichts mehr. Innerhalb eines halben Jahres nahm sie 24 kg ab und wog nur noch 48 kg. 2010, sie war 47 Jahre alt, ging Beate K. für mehrere Wochen in eine Klinik für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde. Dort wurden nach ausführlichen Stuhluntersuchungen weitere Unverträglichkeiten gegen Fruktose und Milcheiweiß sowie eine multiple Nahrungsmittelunverträglichkeit diagnostiziert. Der Gentest auf Zöliakie/Sprue fiel positiv aus. Beate K. erhielt eine Ernährungsberatung, die fehlenden Mikronährstoffe sowie Vitamin-B₁₂-Injektionen. Langsam ging es bergauf, und Beate K. konnte wieder arbeiten. Trotzdem kamen die Symptome phasenweise zurück: unter anderem das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung bei gleichzeitiger Neigung zu häufigen Durchfällen sowie starke Blähungen. Das war auch Beate K.s Anlass, meine Praxis aufzusuchen.

KURZ GEFASST

- 1 Die Colon-Hydro-Therapie ist eine saubere und geruchsfreie Art der Darmspülung.
- 2 Ziel ist es, eine Regeneration des Darms auf natürliche Weise zu erreichen, indem Kotreste und Giftstoffe aus dem Darm gespült werden.
- 3 Mithilfe der CHT, einer Ernährungsumstellung, der Substitution von Mikronährstoffen und Probiotika kann sich der Darm erholen und regenerieren.

Laborergebnisse sind für die Diagnose hilfreich

Bei Beate K.s erstem Besuch veranlasste ich zwei Laboruntersuchungen: eine Stuhluntersuchung, den sogenannten Gesundheitscheck Darm, und eine Blutuntersuchung, um den Gehalt diverser Mikronährstoffe sowie den des Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Körper zu überprüfen. DAO baut Histamin im Blut ab.

Das Ergebnis der Stuhluntersuchung war:

- der Stuhl hatte einen pH-Wert von 7,5 und war damit deutlich zu basisch – ein klarer Hinweis auf eine Fäulnisflora. Der pH-Wert des Stuhls sollte zwischen 5,5 und 6,5 liegen, also leicht sauer sein.
- Die Darmflora war durch eine vermehrte aerobe Fäulnisflora (Klebsiellen, Enterokokken) sowie durch eine Verminderung der anaeroben Säureflora (Bifidobakterien) gekennzeichnet, was den erhöhten pH-Wert erklärt.
- Verdauungsrückstände gab es keine, obwohl der Wert der Pankreas-Elastase vermindert war. Normalerweise finden sich Verdauungsrückstände, wenn die Konzentration der Pankreas-Elastase zu niedrig ist. Dass dies bei Beate K. nicht der Fall war, war wohl auf ihre sehr reduzierte Nahrungsmittel-Auswahl zurückzuführen.
- Der Wert des sekretorischen IgA war erniedrigt. Das deutet auf eine verminderte mukosale Immunabwehr hin, die mit einer erhöhten Infektanfälligkeit und Allergieneigung assoziiert ist.

Der Blutbefund ergab Folgendes:

- Mangel an Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink. Mit einem Ferritinwert von 21,7 ng war der Eisenspeicher zu niedrig. Ein Wert von mindestens 30 ng oder höher wäre erstrebenswert.
- Die Werte für B-Vitamine und Vitamin D lagen im Normbereich und für Selen weit darüber. Beate K. hatte diese Mikronährstoffe als gesundheitsbewusste Veganerin schon seit einiger Zeit substituiert.
- Der DAO-Wert war mit 5,1 U/ml viel zu niedrig. Er sollte über 30 U/ml liegen. Frau K. litt an einer deutlichen Histaminose.

Diese Histaminose wurde durch die vermehrte Fäulnisflora im Darm verstärkt. Denn sie führt dazu, dass bei einer eiweißreichen Ernährung Histamin im Darm gebildet wird. Durch den Mangel an Zink, Vitamin B₆ und Kupfer kann der Körper nicht genug DAO bilden.

Die Behandlung mit der Colon-Hydro-Therapie

Ab dem zweiten Termin behandelte ich Beate K. regelmäßig mit Colon-Hydro-Therapie (CHT). Ziel war es, alte Kotreste, die Giftstoffe freisetzen, sanft zu lösen und auszuspülen, damit sich die Darmschleimhaut gut regenerieren konnte.

Das ist wichtig, schließlich ist der Darm eine der wichtigsten Schaltzentralen unseres Körpers. Er definiert den „Wachheitszustand“ unseres Immunsystems und ist ein sehr wichtiges Entgif-

tungsorgan. Manfred A. Ullrich schrieb dazu: „Die in den Darmtaschen verschweißten Kotreste, teilweise 30 Jahre alt und älter, sind die Herde der Fäulnisbakterien, die aus einem gesunden, einen kranken Menschen machen...“ [1]

Fehlernährung, die heutzutage zu einem globalen Phänomen geworden ist, führt zu Verschlackungen. Zum Beispiel setzen sich dann im Dickdarm unverdauliche und nicht ausscheidbare Stoffe fest und werden dort dauerhaft abgelagert [2]. Viele Menschen leiden als Folge unter Darmträgheit, das heißt sie können ihren Darm nicht vollständig entleeren. Kotreste geben laufend Giftstoffe in den Körper ab, die mit dem Blut über die Leber an die unterschiedlichsten Stellen im Körper wandern. Unverdaute Kohlenhydrate werden zu Fuselalkoholen vergoren und verursachen Müdigkeit, Benommenheit, starke Blähungen und oft auch Kopfschmerzen. Die Leber wird stark belastet.

Darüber hinaus führen Verschlackungen und Darmträgheit auch zu einer Darmfloradysbiose oder Fäulnisflora. Verkrustete Darmwände werden starr, die Darmperistaltik kommt zum Erliegen. An einer Darmfloradysbiose, einer gestörten „Lebensgemeinschaft“ zwischen Bakterien, Pilzen und Mensch, leiden heute große Teile der Bevölkerung. Neben der Fehlernährung sind häufige Ursachen: denaturierte Lebensmittel, Medikamentenmissbrauch wie häufige Einnahme von Antibiotika, Stress, Umweltbelastungen und zu wenig Bewegung an der frischen Luft.

Das Reinigen des Dickdarms bringt nicht nur abgelagerte Kotreste nach außen. Mit der Darmspülung wird auch die natürliche Darmperistaltik wieder aktiviert, sodass der Patient bereits nach den ersten Sitzungen deutliche Verbesserungen spüren kann. Symptome, die entweder direkt oder indirekt mit der Bakterien-Fehlbesiedlung des Darmes zusammenhängen, können auf diese Weise verbessert werden.



Abb. 2 Sanfte Bauchmassagen während der Colon-Hydro-Therapie unterstützen die Darmreinigung.
Foto: © Adobe Stock/Kzenon

Für welche Patientengruppe eignet sich die Therapie?

Die Darmspülung ist keine neue Erfindung. Schon vor Tausenden von Jahren kannten die Chinesen sie, und auch unsere Großeltern waren mit dem Einlauf vertraut. Immer mehr Heilpraktiker und Naturärzte kommen wieder auf das Darmbad zurück. Sie setzen die CHT zusätzlich bei folgenden Krankheiten mit Erfolg ein, denn diese haben ihre Ursache häufig im Darm:

- Obstipation, Diarrhö
- Reizdarm, Darmschmerzen
- Remission von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Kopfschmerzen, Migräne
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne
- Infektanfälligkeit (80% des Immunsystems sitzt im Darm)
- depressive Verstimmungen, Angstzustände
- Müdigkeit, Konzentrationsmangel
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Allergien

- Gelenksbeschwerden (Rheuma)
- Prävention gegen bösartige Darmerkrankungen (bei positiver Familienanamnese)
- Darmpilzbefall
- Rückenschmerzen im Lendenbereich (durch einen gereizten Darm kann eine Verkrampfung und Verkürzung des Musculus iliopsoas entstehen)
- begleitend als Entgiftung und zur Stärkung des Immunsystems bei chronischen und bösartigen Erkrankungen

Kurmäßig empfehlen sich 1–2 Reinigungszyklen pro Jahr zur Prävention von Krankheiten. Die CHT empfiehlt sich auch begleitend bei der „Leber- und Gallenblasenreinigung“ nach Andreas Moritz.

Für welche Patientengruppen eignet sich die Therapie nicht?

- Eine CHT-Behandlung ist kontraindiziert:
- bei einer Schwangerschaft

- zu Beginn einer Menstruationsblutung (durch die angeregte Darmperistaltik verstärkt sich die Blutung)
- während eines akuten Entzündungsschubes bei einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- bei einer Divertikulitis
- nach einer frischen OP im Bauchbereich
- bei einer Herz- und Niereninsuffizienz

Der weitere Verlauf der Behandlung bei Beate K.

Die CHT half, Beate K.s Dickdarm immer wieder zu entlasten. „Nach jeder Spülung fühlt sich mein Bauch ganz frei und leicht an“, berichtete sie. Sie vertrug auch viele Nahrungsmittel zunehmend besser. Über einen Zeitraum von ca. sechs Monaten bekam sie wöchentlich eine CHT, dann verlängerten wir die Abstände zwischen den Behandlungen auf zwei Wochen. So häufige CHTs sind aber nicht die Regel. Meistens empfehle ich Patienten mindestens drei, höchstens zehn aufeinanderfolgende Behandlungen in 2–3 Zyklen pro Jahr – je nach Beschwerden des Patienten.

Therapie in vier Schritten

Neben der CHT habe ich Beate K. in Anlehnung an das 4-R-Programm von Klaus-Dietrich-Runow [3] (siehe Kasten) wie folgt behandelt:

Zunächst verordnete ich milchsäurebildende Darmbakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien, um die anaerobe Säuerungsflora wiederaufzubauen, zum Beispiel tgl. 1 Kps. BactoFlor® 10/20 (Fa. Intercell) nach dem Essen. Damit lässt sich die Produktion des körpereigenen sekretorischen IgA sowie das Darmmilieu verbessern. Um Beate K.s Pankreasschwäche auszugleichen, erhielt sie Verdauungsenzyme, zum Beispiel Nortase (Fa. Repha), 2- bis 3-mal tgl. 1–2 Kps. mit Wasser zum Essen. Bitterstoff-Tropfen, zum Beispiel 3 × tgl. 20–25 Tr. Absinthium (Fa. Nestmann) mit etwas Wasser zum Essen, regten das Verdau-

ungsfeuer an. Um die Abwehrleistung der Darmmucosa gegenüber eindringenden Krankheitserregern zu steigern, empfahl ich eine Lösung, die Stoffwechselprodukte des E.-coli-Stammes enthält: Synerga (Fa. Laves), 1- bis 2-mal tgl. 1 TL mit etwas Wasser ca. 30 min vor dem Essen. Denn auch Nahrungsmittelallergene können Entzündungen der Schleimhaut auslösen. Homöopathisch behandelte ich die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die Histaminose von Beate K. mit Okoubaka in aufsteigenden Potenzen, zunächst Okoubaka D2 für 3 Monate, dann Okoubaka D4 für weitere 3 Monate und schließlich Okoubaka D6.

Die beiden Laborwerte Alpha-1-Antitrypsin (Marker für einen durchlässigen Darm, leaky gut) und Calprotectin (Marker für Entzündungen im Darm) waren zwar nicht erhöht, was sicher mit Beate K.s extrem geringer Nahrungsmittelauswahl erklärbar ist. Trotzdem behandelte ich die vermutlich äußerst sensible und geschädigte Darmschleimhaut mit anti-entzündlichen Substanzen wie MucosZink (Fa. Nutriumun), 2- bis 3-mal tgl. 1 Messlöffel in Wasser. Dabei handelt

Was ist das 4-R-Programm?

Die Regulation und der Aufbau der Darmflora erfolgt nach folgendem Schema [3]:

- **Remove (eliminieren, weglassen):** Ernährungsumstellung; Nahrungsmittel, die allergische Reaktionen hervorrufen, werden weggelassen. Im erweiterten Sinne eliminiert man mit der CHT alte Kotreste.
- **Replace (ersetzen, hinzufügen):** Hier unterstützt man die Verdauungsleistung, zum Beispiel mit Enzymen und Bitterstoffen.
- **Reinoculate (neubesiedeln):** Mit der Gabe von Probiotika wird die gesunde Darmflora unterstützt und wiederaufgebaut.
- **Repair (reparieren):** Mithilfe von anti-entzündlichen Wirkstoffen und Mikronährstoffen wie Curcumin, L-Glutamin, Pantothenensäure, Zink und Omega-3-Fettsäuren wird die Heilung der defekten Mukosa unterstützt.

Colibiogen®

Das Darmschleimhauttherapeutikum

- ▶ Colibiogen® regeneriert die Darmschleimhaut zuverlässig und ist dabei besonders gut verträglich
- ▶ Ohne Bakterienzellen oder Zellwandbestandteile



Colibiogen® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus 2,3x10⁸ lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. Andere Bestandteile: Laktose, Glukose, Natriumchlorid, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsbereiche:** Enteritis; Colitis, u. a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von Colibiogen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Warnhinweis:** Colibiogen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z. B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Colibiogen® oral nicht einnehmen.

INFORMATION

Wie funktioniert eine CHT?

Colon-Hydro-Therapien werden heute mit Hilfe von Colon-Hydro-Geräten durchgeführt. Colon-Hydro-Geräte sind geschlossene Systeme und sorgen so für eine sichere, saubere, geruchlose und effektive Reinigung des Dickdarms mit reinem Wasser.

Dem Patienten, der zunächst auf der Seite liegt, wird ein Darmspülrohr (Spekulum) vorsichtig und schmerzlos in den After eingeführt. Danach kann er sich auf den Rücken legen. Das Colon-Hydro-Gerät leitet körperwarmes Wasser mit geringem Druck in den Dickdarm, das dort kurz verbleibt und wieder abgelassen wird. Über einen dicken Schlauch lässt man den Spülinhalt immer wieder abfließen. Der Darminhalt gelangt über das geschlossene System direkt ins Abwasserrohr. Für den Zu- und Ablauf wird ein Einmalschlauch verwendet, das ist eine wichtige Voraussetzung für eine hygienische Anwendung jeder Therapie. Dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt.

Während der Spülung helfen sanfte Bauchmassagen, um die Reinigung des Darms zu unterstützen. Manchmal hat der Patient kurzfristig das Gefühl von starkem Stuhldrang, welches aber nach dem Abfließen der Spülflüssigkeit wieder verschwindet.

Dauer und Häufigkeit der Behandlung

- **Dauer pro Behandlung:** 50–60 min, 45 min reine Spülzeit, 1- bis 2-mal pro Woche
- **Insgesamt:** 6 bis 10 Darmspülungen reichen für eine Darmsanierung
- **Wassermenge:** 20–25 Liter pro Behandlung

Bei chronischen Beschwerden sind fortlaufende Behandlungen in regelmäßigen Abständen sinnvoll. Begleitend empfiehlt sich eine Verordnung von Prä- beziehungsweise Probiotika sowie eine Ernährungsberatung beziehungsweise -umstellung.

Zertifizierung und Wartung

Bei der Installation eines Colon-Hydro-Geräts müssen

- der sogenannte „Freie Auslauf“ (DIN EN 1717) und
- die technischen Regeln für Trinkwasser-Installationen (TRWI) eingehalten sowie
- der allgemeine Stand der Technik beachtet werden.

Der Anschluss an die Trinkwasserversorgung darf nur durch einen zugelassenen Installationsbetrieb vorgenommen werden. Um der DIN-Normen gerecht zu werden, muss die Warm- / Kaltwasserversorgung des Gerätes mit einem selbstentlüftenden Rückschlag- und Absperrventil

versehen sein. In Europa müssen alle Geräte eine CE-Zertifizierung aufweisen sowie gemäß Medizinproduktegesetz alle 24 Monate gewartet werden. Eine jährliche Wartung laut Herstellervorgaben empfiehlt sich jedoch.

Abrechnung

Von der Beihilfe ist die CHT selbst ausgeschlossen. Über private Krankenkassen lässt sie sich über verschiedene Ziffern abrechnen. Jedoch müssen diese als „analoge Leistung“ gekennzeichnet werden, da die CHT nicht direkt im GebüH aufgelistet ist. Es eignen sich folgende Ziffern:

- 36.3 für Spezialdarmbad
- 20.7 für medikomechanische Behandlung
- 36.2 für Leitung eines ansteigenden Teilbades
- 36.4 für Kneipp'sche Güsse

Im Rahmen der Behandlung lassen sich folgende beihilfefähigen Leistungen zusätzlich abrechnen:

- 1 für eingehende Untersuchung (1 × im Monat)
- 2 für ein Krankenexamen (6 × im Jahr, 3 × im Halbjahr)
- 5 für eine Beratung (1 × im Monat)
- 20.4 für eine Teilmassage

es sich um ein orthomolekulares Kombinationspräparat, das unter anderem L-Glutamin und Pantothenäure (Vitamin B₅) enthält. Bei einer gestörten Darmmukosa zeigt die Substitution von L-Glutamin heilende Effekte, sie regt die Regeneration der Schleimhaut an und stärkt das Darmimmunsystem.

Die fehlenden Mikronährstoffe substituierte ich zunächst mit Einzelmitteln für ca. 3 Monate. Danach erhielt Frau K. ein Kombinationspräparat. Folgende Präparate verordnete ich:

- Woscha Eisen aktiv (Fa. Podomedi): 1 Kps. tgl.
- Kalinor® Retard: 1 Kps. tgl.

- Magnesium pur S (Fa. Gesund & Fit): abends einen gestrichenen TL in heißem Tee aufgelöst schluckweise trinken
- Kupfergluconat (Fa. Wörwag): 1 Tbl. tgl.
- Zinkorot® 25 (Fa. Wörwag): 1 Tbl. abends
- AH-Glutamin Formula (Fa. Biogena): morgens und abends je 1 Kps. Das Kombinationspräparat enthält Vitamin B₆, Kupfer, Zink, Vitamin C, L-Glutamin und eignet sich bei Histaminunverträglichkeit.

In kleinen Schritten zur Ernährungsumstellung

Ich bat Beate K., ihre Nahrungsmittelauswahl in kleinen Schritten auf vitalstoffreiche Kost zu erweitern. Sie startete mit gekochten Süßkartoffeln, dann folgten gedünsteter Fisch ohne Zusatz von Gewürzen oder Salz, weichgekochter Reis, Kartoffeln, leicht verträgliche Gemüsesorten wie gedünstete Karotten und Zucchini, Ei, Reiswaffeln, ein wenig Blattsalat, Kräuter und immer wieder ein grüner Smoothie aus Salat und Wildkräutern. Obwohl Beate K. Veganerin ist, konnte ich sie davon überzeugen, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen, den

sie gut verträgt. Vorsichtig ist sie bei Genuss von fruktosereichen Obstsorten, Zitrusfrüchten, histaminreichen Nahrungsmitteln und blähenden Gemüsesorten. Auf glutenhaltige Getreideprodukte, Kaffee, aromatisierten Tee, Rohkost, Fleisch und Fertigprodukte mit Nahrungszusatzstoffen verzichtet sie ganz. Auf meinen Wunsch hin führt sie ein Ernährungstagebuch, um die „Übeltäter“ in ihrer Ernährung zu finden.

Beate K. wiegt inzwischen – nach einer Behandlungsdauer von 18 Monaten – 55 kg und verträgt deutlich mehr Lebensmittel. Ihre Rückenschmerzen sind fast verschwunden. Die Probiotika nimmt sie noch ein- bis zweimal pro Woche, um das intestinale Mikrobiom in einem guten Zustand zu halten. Einige Mikronährstoffe wie Vitamin B₁₂, Vitamin D, Zink, Selen und Magnesium substituiert sie täglich. Auch die Präparate für die Mukosa nimmt sie regelmäßig. Um die Entzündungsneigung im Darm zu reduzieren und die Darmperistaltik anzuregen, trinkt sie 2- bis 3-mal tgl. 10 min vor dem Essen 10 ml eines speziellen Tonikums mit Bitterstoffen und Kurkuma: Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum (Fa. Salus). Bitterstoffe sind gut für die Mukosa und regen die Produktion von Pankreasenzymen an. Kurkuma wirkt antiinflammatorisch.

Ein neues Leben

Beate K.s jetziges Leben unterscheidet sich deutlich von ihrem Zustand davor. Sehr selten und nur nach Ernährungsfehlern bekommt sie Bauchschmerzen und Durchfälle. Auch Stress tut ihr nicht gut. Ansonsten fühlt sie sich fit und gesund, sie bewegt sich regelmäßig an der frischen Luft, praktiziert Yoga und achtet auf ausreichenden Schlaf. Die monatlichen Darmspülungen geben ihr ein gutes „Bauchgefühl“.

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-120915>

Literatur

- [1] Ullrich MA. Colon-Hydro-Therapie. Chronische Krankheiten durch Darmsanierung heilen. Zürich: Jopp / Oesch; 2005
- [2] Schultz-Wittner T. Das Buch der ganzheitlichen Darmsanierung. Gesund durch Colon-Hydro-Therapie. Weil der Stadt: fit fürs Leben; 2001
- [3] Runow KD. Der Darm denkt mit: Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen. München: Südwest Verlag; 2011



HP Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23

76297 Stutensee-Blankenloch

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de

Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Sie vervollständigte die Lehrzeit bei ihrem Kollegen Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten unter anderem mit der CHT. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag) und bildet Ärzte und Heilpraktiker in der CHT aus.

Anzeige



**Qualität
aus einer
Hand**

**Osteopathie-Ausbildung
CranioSacrale Therapie
Neurale Manipulation
Viszerale Manipulation
Osteopathische Techniken
CranioMandibular Concept
Fascial Release Treatment**

**Upledger
Institut Deutschland**

Gutenbergstraße 1 Eingang C 23611 Bad Schwartau
Telefon 0451-47 99 50 Fax 0451-47 99 5-15
E-Mail: info@upledger.de
www.upledger.de