

Der Darm, unser zweites Gehirn?

Ständige Erkältungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit ... und daran soll unser Darm schuld sein? Sie werden staunen, welche große Bedeutung dieses knapp fünf Meter lange Organ für den menschlichen Organismus hat, finden in ihm doch lebenswichtige Prozesse statt, von denen wir wenig mitbekommen ...

Gesunde Ernährung ist das Top-Thema in den Magazinen und Büchern auf den Ladentischen. Die Schlagworte heißen Low-Carb, Logi, Superfood oder Paleo-Ernährung ... mal sollen wir gar keine Kohlenhydrate essen, mal nicht nach 18:00 Uhr, mal Rohkost zu uns nehmen oder in Form von Mono-Diäten an unserer Figur arbeiten. Meist haben diese Ernährungsformen mit der Reduzierung unseres Körpervolumens zu tun. In Zeiten, in denen der menschliche Organismus mit Fast Food, industrieller Nahrung und überdüngten Lebensmitteln zu kämpfen hat, müssen wir uns bewusst mit vollwertiger Kost ernähren, damit unser Körper seine Aufgaben gut erfüllen kann.

Guter Koch = guter Arzt?

Hochwertige Nahrung dient Körper und Seele, füllt die Energiespeicher, schenkt Vitalstoffe, Vitamine, Proteine, gesunde Fette und hilft uns so, im oftmals stressigen Alltag zu bestehen – ohne zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen zu müssen. So viel ist den meisten von uns noch klar. Dass der Darm aber die Hauptrolle in diesem Spiel um die Gesundheit innehat und wir besonders auf seine Unversehrtheit achten sollten, ist bei den meisten noch nicht ins Bewusstsein vorgedrungen. Der Darm verarbeitet die Speisen, verteilt die wichtigen Elemente an den Organismus und filtert und scheidet aus, was nicht

gebraucht wird. Werden die wichtigen Darmbakterien zum Beispiel durch Antibiotikagaben mehrfach zerstört oder fehlen dem Darm durch mangelhafte Ernährung wertige Inhaltsstoffe, leidet der ganze Körper darunter. Und spätestens hier bemerkt der betroffene Mensch, dass etwas im Argen liegt: Er wird krank.

Sanierung für den Darm

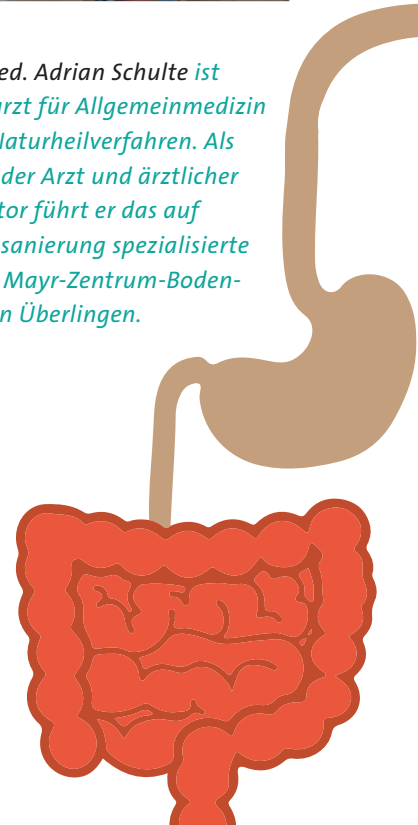
In seinem Buch »Alles Scheiße!« bringt Dr. Adrian Schulte die Sache auf den Punkt: Das, was unseren Darm am Ende verlässt, gibt schon eine Menge Aufschluss über den Zustand unseres Verdauungsorgans. Wer bewusst leben möchte und um seine Gesundheit bemüht ist, kann mit der Ernährung entscheidende Weichen stellen. Schulte nennt in seinem Buch die Hauptursachen eines erkrankten Verdauungssystems und gibt auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse verblüffende Tipps und praktische Ernährungshinweise, wie wir unseren Körper unterstützen können. Dem Kauen als ersten, aber wesentlichen Schritt und dem Fasten als Reinigungs- und Entgiftungsvorgang wird besondere Beachtung geschenkt. Ein Zehn-Tage-Fitness-Programm hilft, den Darm wieder auf Vordermann zu bringen und Erkrankungen vorzubeugen.

Ein umfassender Ratgeber, charmant geschrieben und gut nachzuvollziehen!

Julia Feldbaum



Dr. med. Adrian Schulte ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Als leitender Arzt und ärztlicher Direktor führt er das auf Darmsanierung spezialisierte »F.X.- Mayr-Zentrum-Bodensee« in Überlingen.



BUCHTIPP:



DR. MED. ADRIAN SCHULTE
Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird
Die Ursachen verstehen und richtig reagieren

Scorpio Verlag
208 Seiten, Klappenbroschur
17,99 €
ISBN 978-3-95803-025-1