

## Der Bauch – Dein zweites Gehirn

Es scheint eine Erscheinung des heutigen Zeitgeists zu sein, dass das Thema „Darm“ wieder salonfähig gemacht wird. Zuvor hat man diesen ca. 8 m langen Schlauch mit einer bloßen Fermentierungsanlage verglichen, der lediglich üble Gerüche, Winde und Blähungen verursacht. Doch längst hat man erkannt, dass der Darm nicht nur unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem steuert, sondern auch unsere Psyche und das damit verbundene soziale Verhalten beeinflusst.

Es sind geschätzte 120 Milliarden Bakterien im Darmbereich angesiedelt, welche ein eigenständiges Ökosystem bilden. Dieses ist verantwortlich für alle Verwertungs- und Reinigungsprozesse im Darm. Ist das System nicht mehr funktionstüchtig, kann es unweigerlich zu einer geschädigten Darmschleimhaut führen durch die gestörte Zusammensetzung der Darmbakterien. Wichtige Maßnahmen wie ein ausgewogenes Essverhalten, Psychohygiene, Colon-Hydro- und Ozon-Therapie als auch die Einnahme von Microbiotica, vor allem nach einer Chemotherapie oder Antibiotika Verabreichung, können die defekte Darmschleimhaut wieder aufbauen-

Ursprünglich diente der Darm sowie Solarplexus den Homo Sapiens als Gehirn. In einer frühen Zeitepoche war das Kopf-Hirn noch nicht vollständig ausgebildet. Die damaligen Lebewesen mussten sich auf Ihre Instinkte bzw. auf ihr Bauchgefühl verlassen um überleben zu können. Im Bauchraum befindet sich nicht nur ein autonomes Nervengeflecht bestehend aus ca. 100 Millionen Nervenzellen, sondern auch eine Wahrnehmungs- und Produktionszentrale, die im Darm angesiedelt ist. Sämtliche Eindrücke werden über das Bauchorgan gefühlsmäßig registriert und im Folgeschritt an das Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn bzw. der Hypothalamus meldet die Informationen umgehend an das Hormon- als auch Nervensystem weiter. Diese wiederum steuern wichtige Stoffwechselfvorgänge. Werden diese Vorgänge durch krankhafte Prozesse gehemmt, leidet unser Organsystem darunter. Die meisten Krankheiten beginnen somit laut Paracelsus im Darm. Die neusten Studien ergaben, dass nicht nur das Immunsystem zu 90% im Darm angesiedelt ist, sondern auch das Glückshormon Serotonin zu 80% im Darm gebildet wird. Ist der Darm und das Nervengeflecht durch starke Einflüsse geschädigt, fehlen diese wichtigen Botenstoffe in unserem Organismus. Als Resultat äußert sich dies durch Depressionen, Erschöpfungszustände, Schmerzen in Gelenken, entzündliche Vorgänge in den Nebenhöhlen, vegetative Dysfunktionen, Allergien, Schlafstörungen, Zyklus- und Libido Störungen, Migräne bis hin zu Diabetes, Parkinson und Alzheimer Erkrankungen.

Wir können mit unserem Darm kommunizieren, indem wir als erstes unser gewohntes Essverhalten ändern, Stress-Situationen zu vermeiden lernen und letztendlich in uns hineinhören. Wir können lernen heilend auf unseren Darm einzuwirken. Wir können ihm Ruhephasen einräumen anstatt im übertragenen Sinne alles in uns hineinzufressen. Mit etwas Übung entwickeln wir eine gewisse Sensibilität gegenüber dem was unserem Darm gut tut und was ihm nicht gut tut. Dazu gibt es etliche Möglichkeiten, schädigenden Vorgängen vorzubeugen, indem wir Gesundheitsvorsorge-Prävention betreiben bevor es zu spät ist.

Das im **Balance-Hotel** integrierte **Revital-Center** im bekannten Kurort **Badenweiler** bietet dafür eine professionelle Plattform, Ihren nächsten Gesundheits-Urlaub mit revitalisierenden

Maßnahmen zu verknüpfen. Sie finden uns unter [www.blauenwald.de](http://www.blauenwald.de) oder [www.balance-revital-center.de](http://www.balance-revital-center.de). Persönliche Informationen über Tel.: 07632-82160.

Ihre

Maria Grüninger  
Dipl. Naturärztin NVS (Schweiz)