



Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Im Darm steckt unsere Gesundheit. Schauen Sie ihm gut, dann werden Sie wieder gesund.

Ihre Darmgesundheit beeinflusst Ihren gesamten Körper, einschliesslich Ihr Immunsystem, Ihr Gehirn, Ihre geistige Gesundheit, Ihre Hautgesundheit, Ihr Energieniveau und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Wenn Sie eine Darmentzündung haben und Ihre Darmgesundheit beeinträchtigt ist, werden Sie sowohl Darmgesundheits- als auch Nicht-Darmgesundheitsprobleme und Gesundheitsprobleme haben.

Darmentzündungen können Ihre gesamte Gesundheit beeinträchtigen.

Was ist eine Darmentzündung?

Es gibt zwei Arten von Entzündungen, akute und chronische

Entzündungen. Akute Entzündungen sind eine gesunde und normale Reaktion Ihres Körpers auf Verletzungen, Allergene, Infektionen oder Krankheiten.

Eine akute Infektion ist normal. Wenn Sie sich erholen, wird die akute Entzündung abklingen und verschwinden. Eine akute Entzündung dauert je nach Ursache und Schwere nur einen Tag, einige Tage oder einige Wochen. Es wird nicht zu langfristigen gesundheitlichen Problemen kommen.

Chronische Entzündungen hingegen sind langfristige Entzündungen mit oft mehreren Ursachen. Schlechte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Umweltfaktoren, chronischer Stress, schlechter Schlaf und andere Faktoren können zu chronischen Entzündungen führen, siehe weiter unten.

Chronische Entzündungen bedeuten, dass Ihr Körper ständig negative (zu oft brutalste) Auslöser erlebt und ständig mit Entzündungen reagiert. Der Körper will gesund werden und heilen, kann aber nicht, weil Sie es nicht zulassen. Das Problem ist, dass chronische Entzündungen zu chronischen Symptomen und chronischen Gesundheitsproblemen führen. Tatsächlich sind chronische Entzündungen eine der Hauptursachen für die meisten schweren chronischen Erkrankungen.

Wenn wir von Darmentzündungen sprechen, sprechen wir von chronischen Entzündungen, die Ihren Darm betreffen. Es bedeutet, dass sich Ihr Darm entzündet und chronisch entzündet bleibt. Chronische Darmentzündungen werden auch durch ein Ungleichgewicht des Darmmikrobioms und einer Reihe chronischer Symptome verursacht. Da Ihr Darm mit Ihrem gesamten Körper verbunden ist, erhöht eine chronische Darmentzündung auch das Risiko chronischer Symptome und gesundheitlicher Probleme in anderen Teilen Ihres Körpers.

Typische Darmentzündungen: [Morbus Crohn](#) | [Colitis Ulcerosa](#) | [Reizdarm](#) | [Divertikulitis](#) | [Zöliakie](#)

Symptome einer Darmentzündung

- Bauchschmerzen oder Krämpfe
- zu viele Blähungen / ständiger Blähbauch
- Gas, Gasansammlung, furzen
- Durchfall
- Verstopfung
- Brechreiz
- Erbrechen
- Schleim im Stuhl (der Darm will sich schonen und produziert deshalb Schleim)
- Ungewöhnlicher Stuhl (z. B. ungewöhnliche Farbe, Textur oder Geruch)
- Gemischte Stuhlgewohnheiten
- Gefühl von unvollständigem Stuhlgang
- Blut im Stuhl
- Appetitverlust
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Gewichtszunahme
- Heisshunger auf Zucker

Eine Darmentzündung kann auch zu nicht-darmbezogenen Symptomen führen:

- Hirnnebel
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Hautprobleme
- Wunde Stellen im Mund
- Schmerzende Gelenke
- Allergien
- Rötung oder Schmerzen in den Augen
- Geistige Gesundheitsprobleme
- Nachtschweiss
- Menstruationsveränderungen
- Nierensteine

- Fieber
- Innere Unruhe, Unwohlsein
- Depression, schlechte Gedanken
- Energieverlust
- Ermüdung
- Lustlosigkeit
- keine Freude mehr
- sich generell kränklich fühlen

Darmentzündung & Leaky Gut Syndrom

Ihr Darm ist entscheidend für den Abbau, die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen aus Ihrer Nahrung. Dies dient zur Zell-Reparatur, für Wachstum, mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden. Das Immunsystem im Darm soll Sie von Krankheitserregern wie schlechte Bakterien, Pilze, Parasiten und Giftstoffe schützen. Wenn Sie ein Leaky-Gut-Syndrom haben, ist Ihre Darmgesundheit beeinträchtigt und kann die wichtige Arbeit nicht mehr erfüllen.

Das Leaky-Gut-Syndrom entwickelt sich, wenn Ihre Darmbarriere undicht wird. Unter normalen Umständen hat Ihre Darmbarriere winzige Löcher. Sie sind gross genug, um Wasser und Nährstoffe durchzulassen, aber sie sind zu klein, als dass Eindringlinge in Ihren Blutkreislauf gelangen könnten. Bei chronischen Entzündungen, einer schlechten Ernährung, einer falschen Lebensführung, einer Toxinbelastung oder chronischem Stress können diese Öffnungen jedoch grösser werden.

Wenn diese Löcher in Ihrer Darmwand zu gross werden, entwickeln Sie einen undichten Darm. Dies bedeutet, dass Mikroben, unverdaute Nahrungspartikel, Schleim und Giftstoffe jetzt in Ihren Blutkreislauf gelangen können. Während chronische Entzündungen eine der zugrunde liegenden Ursachen und Auslöser des Leaky-Gut-Syndroms sind, nährt das Leaky-Gut-Syndrom auch chronische Entzündungen und schafft so einen Teufelskreis.

Das Leaky-Gut-Syndrom kann chronische Entzündungen und eine

Autoimmunreaktion auslösen. Es kann zu Verdauungsproblemen, Müdigkeit, Gehirnnebel, Hautproblemen, Histaminintoleranz, Autoimmunität und zu Diabetes führen.

Ursachen von Darmentzündungen

- ungesunde Ernährung, inkl. Getränke, Zubereitung der Mahlzeiten
- Verschleimung, Verschlackung, Vergiftung und Übersäuerung des Körpers
- Chemische Substanzen, die wir schlucken, spritzen oder auf die Haut auftragen, Drogen
- *Die modernen D-N/A-Eingriffe (Zensur), *Nanopartikel
- Körperpflegeprodukte, Reinigungsprodukte
- Rauchen, Rauch
- Umweltgifte, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle, Gifte in Möbeln, Industriechemikalien
- Schimmelpilze
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress, Traumata
- Schlafmangel
- SIBO: Überwucherung von Bakterien im Dünndarm
- Viren, Infektionen, Parasiten, Pilze
- Amalgam und Zahnprobleme
- Niedrige Magensäure
- Schlechter Gallenfluss und Pankreasenzymproduktion
- Schlechter Vagustonus (Ihr Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv. Es ist der wichtigste parasympathische Nerv Ihres Körpers, der hilft, Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen, den Würgereflex zu kontrollieren, eine unwillkürliche Verengung und Entspannung der Darmmuskulatur zu ermöglichen, das Schwitzen zu kontrollieren, den Blutdruck zu regulieren und den Gefästonus zu kontrollieren. Vagustonus ist die Aktivität des Vagusnervs. Eine übermässige Vagusnervenfunktion kann zu einer Vielzahl von Problemen des Nervensystems führen und bei Dysautonomien wie dem posturalen orthostatischen Tachykardiesyndrom (POTS) auftreten. Die Vagusnervstimulation kann zu plötzlichem Stress, plötzlichem

Blutdruckabfall, verlangsamter Herzfrequenz und gastrointestinalen Symptomen führen.

Ein schlechter Vagustonus kann auch zu psychischen und emotionalen Gesundheitsproblemen wie Angstzuständen, Panikattacken und Depressionen führen. Es kann bei einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen eine Rolle spielen, darunter Migräne, Kopfschmerzen, Tinnitus, Bluthochdruck, Fibromyalgie, Gewichtsprobleme und entzündliche Probleme.

Ihr Vagustonus hängt auch mit Ihrer Darmgesundheit zusammen und ein schlechter Vagustonus kann zu Darmentzündungen und Darmgesundheitsproblemen führen. Ihr Gehirn und Ihr Darm sind durch Nervenaktivität verbunden. Ihr Vagusnerv ist einer der Hauptnerven, die in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen.

*Bei diesen Auslösern wird es sehr schwierig bis unmöglich zu helfen. Weder wir noch die Schulmedizin kann da helfen. Warum? Diese Spikes und Nanopartikel stecken im Körper fest.

Eine ungesunde Ernährung verursacht Entzündungen durch entzündliche Inhaltsstoffe und einen Mangel an Antioxidantien. Bestimmte Lebensmittel verursachen Entzündungen, indem sie unser Immunsystem anregen. Unser Immunsystem reagiert auf diese Nahrungsmittel mit einer übermässigen Produktion von entzündungsfördernden Zytokinen und einer verminderten Produktion von [entzündungshemmenden Zytokinen](#).

Ernährungs-Diät, Nahrungsergänzungen zur Reduktion von Darmentzündungen

Hier lesen Sie vieles im Internet oder in Büchern. Doch sie nützen nicht viel bis gar nichts. In Nahrungsergänzungen, sowie pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln können Inhaltsstoffe enthalten sein, die Entzündungen fördern. Sollten Sie eine Diät machen, müssen Sie wissen, wie Sie sich nach der Diät gesund

ernähren, sonst entzündet der Darm in wenigen Tagen wieder.

Ganze Nahrung - LEBENSmittel, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der Ernährung. Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli und die Blaubeeren als frische **Lebensmittel** - und keine Brokkoberry-Ergänzung als **Totenmittel**.

Wenn Sie Ihrem Körper ständig künstliche Vitamine zuführen, wird er bald die Kraft verlieren, diese selbst aus der Nahrung herauszuziehen, da er sich auf die künstliche Zufuhr einzustellen beginnt und sich darauf verlässt, sie bereits extrahiert bequemer zu erhalten.

Die Lösung: Stärken Sie Ihr Immunsystem - schwächen Sie es nie!

Das klingt einfach, das ist es auch, wenn das Fachwissen vorhanden ist. Dieses Wissen vermitteln wir unseren Klienten. Bringen Sie viel Verständnis und etwas Geduld für Ihren nach Hilfe schreienden Körper auf. Er wird sich mit Gesundheit bei Ihnen bedanken.

[Leaky Gut: Wie Sie Ihren Darm in 5 Minuten ruinieren](#)

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)