

# Wenn der Darm nicht so will, wie wir wollen

Es wird wohl jedem von uns schon einmal so ergangen sein: Der Darm streikt, wir sind verstopft, wir leiden unter einem Völlegefühl oder einem peinlichen Blähbauch und fühlen uns total unwohl. Nun, solche Darmprobleme sind häufig, aber glücklicherweise meistens harmlos und bei vielen Menschen auch nur von vorübergehender Natur.

**W**enn wir uns vergegenwärtigen, was unser Darm, überhaupt unser ganzer Stoffwechsel tagtäglich leisten muss, dann kann es schon einmal sein, dass nicht alles so rhythmisch verläuft, wie wir es gewohnt sind. Über die Nahrung nehmen wir viele Schadstoffe auf, aber auch Bakterien und Viren. Diese müssen erst einmal unschädlich gemacht werden. Ausserdem muss sichergestellt werden, dass sie nicht die Darmwand passieren und ins Blut übergehen. Treten die Beschwerden häufig auf, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig, um eine genaue Abklärung der Ursachen vorzunehmen.

## Darmprobleme: Welche Vitalpilze helfen hier?

Vielleicht leiden Sie an einer Verstopfung? Ein träger Darm kann das Thema sein, oder ein zu trockenes Milieu. Hier kann man mit schleimbildenden Nahrungsmitteln gut unterstützen. Bei den Vitalpilzen wäre es der berühmte Schlaberpilz *Auricularia*, auch Judasohr genannt. Nebst der befeuchtenden Wirkung auf Haut und Schleimhaut, fördert sein hoher Ballaststoffgehalt die Stuhlformung. Häufig lässt sich keine organische Ursache feststellen. Was nun? Es kommt zur Diagnose «Reizdarm, Colon irritabile». Dieser geht einher mit Unterbauchschmerzen, Durchfall, Blähungen und Verstopfung sowie dem Gefühl der unvollständigen Entleerung. Viele Menschen erkennen folgendes als Ursache für die Beschwerden: Hektik, Zeitdruck, Stress, keine Zeit fürs Essen, unregelmässige Mahlzeiten, Nervosität und übermässige innere Anspannung. Themen, die uns psychisch belasten, dürfen nicht unterschätzt werden! Wenn es um die natürliche Behandlung von Darmproblemen geht, führt kein Weg an dem Vitalpilz *Hericium* vorbei. Verschiedene klinische Studien belegen, dass die Wirkstoffe des *Hericium* den Aufbau einer intakten Darmflora unterstützen und auf diese Weise eine geregelte Verdauung dauerhaft sicherstellen. Zusätzlich werden auch noch die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt gekräftigt und geschützt. Ausserdem hat *Hericium* einen

sehr positiven Einfluss auf die psychische Verfassung. Dieser beruhigende Effekt kommt speziell dem Reizdarmsyndrom zugute. Ein geregelter Tagesablauf mit regelmässigen Mahlzeiten ist aber das wichtigste Therapie-Mittel, damit alle anderen Mittel auch wirklich greifen können.

## Wie die Mykotherapie und die Traditionelle Chinesische Medizin uns dabei helfen können

Die Leber ist nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin verantwortlich für den geschmeidigen Fluss von Qi & Blut und stellt zusammen mit der Bauchspeicheldrüse die Verdauungssäfte zur Verfügung. Diese enthalten viele Enzyme. Die Lage der Bauchspeicheldrüse ist auf der Höhe des Sonnengeflechts, unseres dritten Kraftzentrums. Dieses steht für unsere Persönlichkeit und für das, was wir im Leben möchten. Wenn uns äusserer Druck davon abbringt, was und wie wir leben möchten, werden auch die Organe gestört, gestaut und damit geschwächt. Sie bringen nicht mehr ihre volle Leistung in der Sekretion der Drüsenäfte und der Hormon-Bildung (Insulin).

## Dies betrifft viele von uns:

Eine verbreitete Krankheit ist die Infektion des Darmtrakts mit dem Hefepilz *Candida albicans*. Diese Darmbesiedelung kann durch die Einnahme von Breitbandantibiotika entstehen oder von regelmässigem und überhöhtem Zuckerkonsum. Es ist sinnvoll, die Vitalpilzkur mit chinesischen Kräuter-Rezepturen oder ätherischen Ölen aus der Naturheilkunde zu kombinieren, um die *Candida*-Bakterien in die Knie zu zwingen. Eine wirklich zuckerfreie Ernährung hilft dabei, das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen wiederherzustellen. Kombiniert mit den Vitalpilzen *Reishi* und *Shiitake*, welche sehr stark «aufräumen» und das Immunsystem stärken, wird die Wirkung erhöht. Danach kommen *Hericium* zur Regeneration der Schleimhäute und *Pleurotus* zur Wiederherstellung der Darmflora zum Einsatz. Auch der

*Coprinus* kann in Frage kommen. Es gilt auszuwerten, was jeder Betroffene individuell benötigt. Leider gibt es auch einige chronische Erkrankungen im Darmbereich, die mit schweren Symptomen einhergehen und meist eine lebenslange Therapie erfordern. Menschen mit einer solchen Krankheit verlieren einen grossen Teil ihrer Lebensqualität.

Die Krankheitsbilder *Morbus Crohn* und *Colitis Ulcerosa* erfordern eine intensive therapeutische Betreuung. Hier können die Vitalpilze eine gute Ergänzung der Gesamtbehandlung darstellen. *Reishi*, *Hericium* und *Maitake* können hier eine ausgleichende und regulierende Wirkung auf das Immunsystem herstellen und das psychische Wohlbefinden positiv beeinflussen. ■

**Gerne helfe ich Ihnen bei gesundheitlichen Problemen weiter und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme, am besten per Mail.**



**Gina Heller**

Kant. approbierte Naturärztin, Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen-angelernt, Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil  
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10  
gina.heller@daotcm.ch  
www.tcm-therwil.ch und www.daotcm.ch



Blutspendezentrum  
beider Basel 

Mein Name ist nicht  
**Sarah,**  
aber ihr Blut hat mein Leben gerettet.

**Spende Blut.  
Rette Leben.**

[www.blutspende-basel.ch](http://www.blutspende-basel.ch)

 BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ  
TRANSFUSION CRS SUISSE  
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA