

Verstopfung mit Colon-Hydro-Therapie beseitigen



*Erfahrungen aus der Praxis von
Martina Grünenwald
(www.martina-gruenenwald.de)*

Verstopfung ist eine weit verbreitete Angelegenheit. Unsere moderne Ernährungsweise bringt oft eine zu geringe Aufnahme an Ballaststoffen, Faserstoffen und Enzymen mit sich, welche für eine gesunde Verdauung jedoch von großer Bedeutung sind. Insbesondere durch das Fehlen von Ballaststoffen kommt es im Inneren des Darms zu einem Stau, wobei auch Teile des Kots an der Darmwand kleben bleiben können.



Um die Entstehung teils schwerwiegender Folgekrankheiten zu verhindern, muss die Verstopfung ursächlich behandelt und beseitigt werden. Sehr viele Gesundheitsprobleme hängen mit diesen Ablagerungen im Darm zusammen. In über 20 Jahren habe ich umfassende Erfahrung mit der Behandlung von Darmerkrankungen sowie den gesundheitlichen Folgen von verstopften Därmen gesammelt. Dabei brachte die Colon-Hydro-Therapie vielen meiner Patienten Erleichterung. Sie gewannen ihre Vitalität und Lebensfreude zurück. Ich verabreiche während der Reinigung zusätzlich entsprechende Heilkräuter, um die Entschlackung zu fördern.

In meiner Naturheilpraxis frage ich meine Patienten immer nach ihrem Stuhlgang. Verstopfung bleibt in der Anfangsphase oft unbemerkt, denn allein der tägliche Gang zu Toilette ist kein Indiz für eine wirklich gesunde Verdauung.

Fall aus der Praxis: Verstopfung mit Allergie



In meine Praxis kam eine Geschäftsfrau Mitte 40. Sie wurde von Verstopfung geplagt. Der Gang zur Toilette war für sie oftmals eine Qual. Sie musste dann lange Sitzungen auf dem stillen Örtchen verbringen, fühlte sich aber nie wirklich vollständig entleert. Nur mit Pressen und starkem Druck ging es langsam vorwärts. Meistens nahm

sie vorher Abführmitteln ein. An manchen Tagen schien alles normal zu sein. Teilweise trat sogar Durchfall auf. Dadurch ahnte sie nicht, dass sie tatsächlich an einer fortgeschrittenen inneren Verstopfung ihres Dickdarms litt. Hinzu kam ein lästiger Heuschnupfen, der meine Patientin jedes Frühjahr quälte. Die Augen tränten, brannten und waren sehr lichtempfindlich, wodurch sie teilweise kaum noch etwas sehen konnte. Nur mit dunkler Sonnenbrille und Nasenspray überstand sie die Pollenzeit.

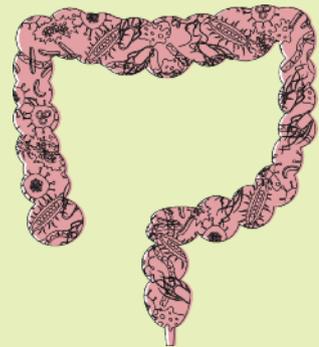
Im Rahmen der Behandlung führte ich eine große Serie an Colon-Hydro-Darmspülungen durch, um die Darmwand von Ablagerungen zu befreien. Mit kleinen Einläufen ist es oft nicht getan, diese spülen nur den Enddarm aus und gelangen nicht in die höherliegenden Dickdarmabschnitte. Ich kombinierte die CHT mit einer Kräuterkur



und einer Ernährungsumstellung. Nach und nach ging es der Patientin immer besser. Sie hatte wieder ohne Schwierigkeiten mehrmals täglich Stuhlgang. Sie fühlte sich vital, lebendig und leistungsfähig, während sie vorher immer müde, schlapp und lustlos war. Auch die Hämorrhoiden bildeten sich zurück. Die Allergie verschwand, weil der Darm wieder seine Funktion der Abfallstoffausscheidung wahrnehmen konnte. Voller Energie und mit Leichtigkeit konnte die Geschäftsfrau jetzt ihre Berufstätigkeit meistern.

Schleimbildung durch falsche Ernährung

Durch eine Ernährung, die zu viel Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte und Süßigkeiten enthält, entsteht im Darm eine kleisterartige Masse. Professor Dr. Arnold Ehret nannte diese Ernährung „schleimbildend“, weil sie im Darm zu klebrigen Ablagerungen führt, welche die Verdauung bremsen und auf diese Weise Verstopfung fördern. Dieser Prozess wird auch als Verschlackung bezeichnet. Ein wichtiger Hinweis kann eine verstärkte Schleimabsonderung über die Lunge sein, besonders morgens nach dem Aufstehen. Die Schleimhäute helfen bis zu einem gewissen Maß beim Entgiften mit, jedoch reicht ihre Leistung nicht aus, um den verstopften Darm zu kompensieren. Daher können Allergien, Heuschnupfen, chronische Nebenhöhlenentzündungen und Lungenprobleme anzeigen, dass die Schleimhäute mit Abfallstoffen überlastet sind. Eine gründliche Darmreinigung befreit daher nicht nur den Darm, sondern entlastet auch die Atemwege.



Durchfall kann Folge von Verstopfung sein

Wenn zu viele Ablagerungen die innere Darmwand verkleben, kann der Dickdarm das Wasser nicht mehr durch die feinen Öffnungen in der Darmwand ins Blut resorbieren, wodurch der Speisebrei unverändert ausgeschie-

Den Darm gezielt reinigen

In Amerika ist es unter den Stars Gang und Gäbe, den Dickdarm mit Colon-Hydro-Darmwäschen zu säubern. Nicht umsonst sehen Schauspielerinnen oft jung, schön und vital aus, obwohl sie schon ein höheres Lebensalter erreicht haben. Vor der Prozedur selbst braucht man sich nicht zu fürchten. Bei der Colon-Hydro-Therapie (CHT) liegt man bequem und zugedeckt auf einer Liege. Durch das CHT-Gerät, das über Filter mit der Wasserzufuhr verbunden ist, wird in mehreren aufeinander folgenden Spülungen der Darm mit Wasser gefüllt. Im Gegensatz zu einem normalen Einlauf erreicht das Wasser bei der CHT auch die höheren Abschnitte des Dickdarms (von dem wir 1,5 bis 2 Meter haben). Dadurch gelangt innerhalb kurzer Zeit viel mehr Wasser in den Darm. Zwischen den Füllungen wird das Wasser immer wieder abgelassen. Das Abwasser gelangt im geschlossenen System vom Patient durch ein Glasrohr im Gerät ins Abwasser-Rohr. In dem beleuchteten Glasrohr – dem wahren Fernseh-Bildschirm der Welt – kann der Darminhalt für Diagnosezwecke begutachtet werden, bevor er samt des Einweichwassers in den Abfluss geleitet wird. Das ganze Verfahren verläuft diskret und geruchlos. Die vielen Einweichungen lösen die harten Ablagerungen in mehreren Sitzungen auf und spülen sie aus.



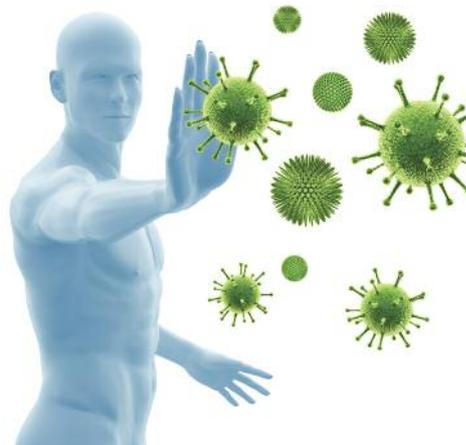
Wer nicht ausreichend oft ausscheidet, hat auch weniger Lebensenergie

den wird und die Nährstoffe nicht effektiv ausgenutzt werden. Dabei können wässrige Stühle im Wechsel mit Verstopfung auftreten. Die Darmwand wird durch diesen Zustand gereizt und neigt zu Entzündungen. Parasiten und Pilze nutzen die Schwäche aus und siedeln sich an. Die Schulmedizin spricht oft von einem Reizdarm. Allein der Toiletengang reicht im fortgeschrittenen Stadium nicht mehr aus, um die Darmwand vollständig von Kotresten zu befreien, damit es zur wirklichen Entlastung und Regeneration kommen kann.



Gesunder Darm ist eine Ausnahme

Durch die verbreitete ungesunde Ernährung mit zu wenigen Ballaststoffen ist ein gesunder, sauberer Darm in unserer Gesellschaft leider eine Ausnahme. Doch kaum jemand spricht frei und ungezwungen darüber, und so meinen viele, sie seien die einzigen, die unter Blähungen und Darmproblemen leiden. „Der Darm ist die Wurzel der Gesundheit“, sagte schon der berühmte Arzt Paracelsus. Er wusste, dass der Mensch so gesund ist wie seine Darmfunktion. In früheren Zeiten prüften die Ärzte und Gelehrten noch den Gesundheitszustand, indem sie die Ausscheidungen ihrer Patienten untersuchten. Allein die Beschaffenheit sagt etwas über den Grad der Lebensenergie und die Kraft des Immunsystems aus. Wer ein schwächelndes Immunsystem hat, sollte sich über eine Darmreinigung Gedanken machen.



Tiere zeigen, wie man richtig ausscheidet

Ist es also richtig, dass man nur einmal wöchentlich ausscheidet, während man mehrmals täglich isst? Wenn man täglich isst und trinkt, dann sollte man auch täglich mindestens einmal Stuhlgang haben. Wenn wir die Tiere in der Natur beobachten, sieht man ganz leichte Entleerungen. Sie bekommen keinen verschmutzten Po, sie brauchen weder Toilettenpapier, noch müssen sie drücken. Es gibt kein Hupkonzert, es weht kein Wind. Meist erfolgen mehrere Entleerungen täglich. Die Natur zeigt uns, wie es sein soll, vorausgesetzt die Ernährung ist natürlich. Erst wenn z. B. Haustiere unnatürlich ernährt werden, reduziert sich die Häufigkeit und/oder Qualität der Ausscheidungen, die Form, Farbe und der Geruch verändern sich negativ.

Wie sauber ist Ihr Darm?

Je mehr der unten genannten Situationen bei Ihnen zutreffen, umso höher ist wahrscheinlich die Reinheit Ihres Darmes.

1. Sie haben nach jeder Mahlzeit Stuhlgang. Mindestens jedoch ein Mal täglich. Bei einer Ernährung mit genügendem Rohkostanteil sowie Ballaststoffen ist dies Normalität.
2. Der After bleibt nach der Entleerung sauber. Bei einer Ernährung ohne Ballaststoffe ist der Speisebrei klebrig und rutscht schwerer voran. Kommen dazu noch tierische Produkte auf den Speisezettel, erhöht sich die Klebrigkeit des Kots. Je mehr Kotreste sich nach dem Toilettengang am After befinden, desto mehr solcher klebriger Kotreste befinden sich auch im Inneren des Dickdarms.
3. Es gibt zu keiner Zeit Gasbildung, Winde oder Blähungen, denn diese deuten auf nicht ausgeschiedene, gärende und faulende Kotmassen hin. Je mehr Blähungen, desto mehr nicht ausgeschiedene Kotreste befinden sich im Darm.
4. Es besteht Stuhl drang, sobald der Kot am Ende des Dickdarms angelangt ist, der eine sofortige Entleerung notwendig macht. Dieser gleitet schnell, angenehm und auf einmal ohne jegliches Drücken heraus. Ein Gefühl, dass sich noch etwas im Darm befindet, deutet darauf hin, dass die Zusammensetzung des Kots sowie die Verdauung nicht optimal sind. Auch ist der Kot nicht hart.
5. Der Kot ist nicht flüssig, matschig oder klebrig, sondern geformt. Er bleibt nicht an der Kloschüssel haften und hinterlässt keine „Bremsspuren“ im WC.



Meine eigene Geschichte

Ich selbst habe am eigenen Leib erfahren, wie heilsam sich eine Ernährungsumstellung auf eine ballaststoffreiche, vollwertige pflanzliche Nahrung mit viel Rohkost auf den Darm auswirkt. Früher aß ich viel Käse und viele Süßigkeiten. Da-



mals ging es mir wie vielen meiner Patienten, ich litt unter Schwierigkeiten mit der Verdauung. Ich führte eine große Serie an Colon-Hydro-Darmspülungen durch. Meine vorher mit starker Akne übersäte Gesichtshaut wurde wieder klar und strahlend. Vorher litt ich viele Jahre unter schrecklichen Rückenschmerzen, konnte nachts nicht mehr ausgestreckt liegen und war am nächsten Morgen wie gerädert. Die Schmerzen wurden mit zunehmender Reinigung meines Dickdarms immer weniger und heute bin ich vollkommen schmerzfrei. Vorher hatte ich stets einige Bücher und Zeitschriften auf der Toilette gestapelt, um mir die Sitzungen zu erleichtern. Heute ist der Gang zur Toilette eine kurze Sache, so wie



das Wasserlassen. Auch habe ich mehrmals täglich Stuhlgang, so dass sich der Bauch leicht und frei anfühlt.

6. Sie können erkennen, wann Sie was gegessen haben, weil die verschiedenen Kotabschnitte jeweils eine andere Farbe aufweisen. Sie können einen Test mit Mais machen. Kommt der Mais vollständig mit dem nächsten Toilettengang heraus, oder kommen noch Tage später einzelne Maiskörner zu Tage? Dementsprechend lange ist Ihre Darmpassage. Bei Rohkosternährung mit Früchten, Nüssen und Samen und einer kleinen Menge an Grünpflanzen, werden bereits nach ca. 3-4 Stunden die Überreste davon ausgeschieden. Bei Kochkosternährung, vor allem mit tierischen Bestandteilen, verweilen die Speisemassen mehrere Tage in den Gedärmen, bis sie ausgeschieden werden. Dementsprechend unangenehm ist dann auch der Geruch nach Verwesung.

Buchempfehlung:

Dr. Norman Walker (1886-1985) war einer der Pioniere der amerikanischen Rohkost- und Darmgesundheitsbewegung. Der Titel eines seiner ersten US-Bestseller hieß (übersetzt): „Darmgesundheit – der Schlüssel zum blühenden Leben“. In deutscher Sprache sind von ihm erschienen: „Auch Sie können wieder jünger werden“ (Goldmann) sowie „Darmgesundheit ohne Verstopfung“ (Waldthausen).



Walker hat sich selbst in jüngeren Jahren von einem Darmkrebs geheilt, indem

er sich bis zu seiner Heilung ausschließlich von frisch gepressten und unerhitzten Karottensäften ernährte, und seinen Dickdarm mit Colon-Hydro-Darmspülungen vollkommen reinigte. Durch diesen eigenen Erfolg motiviert widmete er sein Leben der Erforschung und Verbreitung der Darmreinigungslehre, der Ernährung mit Rohkost sowie der Colon-Hydro-Therapie. Er wurde bei bester Gesundheit 99 Jahre alt und hat noch in höchstem Alter sein letztes Buch geschrieben (Natürliche Gewichtskontrolle). Seine Bücher sind sehr interessant und aufschlussreich.



7. Bei Rohkost PLUS sauberem Dickdarm gibt es so gut wie keinen Geruch (höchstens nach Wiesenheu ;). Betritt jemand nach Ihnen die Toilette, droht keine Ohnmacht.
8. Der Körper sowie der Schweiß haben keinen unangenehmen Geruch und riechen fast neutral.
9. Es gibt keinen unangenehmen Geruch aus dem Mund (außer es besteht Karies, die ihren eigenen Geruch aufweist). Wenn es im Darm fault, dann kann dies bis hoch in den Mund zu riechen sein, und in fortgeschrittenen Fällen kann der Atem leicht nach Kot oder Gärung riechen.
10. Es besteht kein übermäßiges Schwitzen, Frieren, Unwohlsein, wenn die Außentemperaturen entsprechend angenehm sind.
11. Die Haut ist dem Alter entsprechend straff und gut durchblutet. Eine für das jeweilige Alter übermäßige Faltenbildung und Hauterschlaffung ist ein Spiegel für den Tonus (die Straffheit) des Darmes. Ein erschlaffter Darm kann nicht mehr ordentlich ausscheiden und bedarf der Hilfe bei der ordentlichen Ausscheidung, bis der gesunde Zustand wieder hergestellt ist.
12. Der Körper fühlt sich leicht an. Keine Körperregion drückt oder fühlt sich unwohl an. Der Energiepegel des Menschen ist hoch und er hat große geistige Klarheit.
13. Ein Mensch mit einem gesunden Darm ist kerngesund. Gesundheit wird oft mit Schmerzfreiheit verwechselt. Gesund ist der Körper aber nur dann, wenn jeder Teil so funktioniert, wie es für ihn vorgesehen ist.



Maßnahmen zur Reinigung und Funktionsverbesserung des Darmes

Folgende Möglichkeiten gibt es, um aus eigenen Mitteln, aber auch mit Hilfe eines geeigneten Therapeuten, seinen Darm zu sanieren:

1. Förderung des Weitertransports des Nahrungsbreis durch Steigerung des Ballaststoffanteils in der Nahrung (Wildkräuter, Faserstoffe in Früchten, Grünpflanzen, Wurzeln, Sprossen, Früchte, Samen).



2. Auflösen von Ablagerungen durch Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe (enzymhaltige Früchte und/oder Nahrungsergänzungsmittel) und spezielle lösende und Darm verbessernde Kräuter.
3. Einbinden, aufnehmen und ausscheidungsfähig machen von locker sitzenden Ablagerungen durch Kräuterkuren zum Einnehmen.
4. Einweichen von oberflächlich sitzenden und leicht zugänglichen Ablagerungen und Ausschwemmen derselben durch Wasser (Klistier, Einlauf, Colon-Hydro-Therapie).
5. Eliminierung einer pathologischen Darmflora und Vertreibung von Pilzen, Bakterien und Parasiten: Enzymhaltige Nahrungsergänzungsmittel, ätherische Öle gegen Parasiten, Kräutermischungen gegen Parasiten. Die Colon-Hydro-Therapie scheidet auch Parasiten aus.
6. Wiederaufbau der Darmflora (Darmkräuter und spezielle Darmreinigungs-Kräuterkuren mit Milchsäurebakterien, rohkostbetonte pflanzliche Ernährung).
7. Wiederbelebung und Anregung der Sekretion eingeschränkt arbeitender Verdauungsdrüsen wie Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Magen, Dünndarm (Früchte, Wildkräuter, spezielle Verdauungskräuter, Darmreinigungs-Kräuter-Pulver mit entsprechenden Kräutern). Hier lasse ich oft zusätzlich speziell auf den Bedarf und die Beschwerden des jeweiligen Patienten abgestimmte Kräutermischungen in der Apotheke herstellen.
8. Anregung und Entgiftung des Lymphflusses (erfolgt während der Colon-Hydro-Therapie).
9. Anregung der Darmperistaltik (Bewegungsfähigkeit des Darmes) sowie Muskelaufbau der Darmwandmuskulatur durch passive Muskelbewegungen durch Wasserüberdruck (während der Colon-Hydro-Therapie oder zuhause mit Einläufen), aber auch durch körperliche Ertüchtigung.
10. Festigung der Beckenbodenmuskulatur durch entsprechende Übungen.
11. Und nicht zuletzt die richtige Hockhaltung auf der Toilette.



Dieser Artikel kann natürlich nur Ansätze zum Verständnis einer ganzheitlichen Darmgesundheit geben. Weitere Informationen oder eine ausführliche Beratung erhalten Sie bei einem Termin in meiner Praxis oder bei einem telefonischen Termin. Sie können mich auch per Email kontaktieren.

Martina Grünwald, Kreis Ludwigsburg; ab Anfang 2018 Kreis Schwäbisch Hall. Tel. 0179 / 227 90 34. www.martina-gruenewald.de



Tamara Lebedewa

Reinigung



Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper

Die Reinigung unseres Körpers von außen ist heutzutage eine Selbstverständlichkeit. Doch wie steht es mit der Reinigung von innen?

Der Moskauer Krebsforscherin Tamara Lebedewa geht es in diesem Buch um eine ganzheitliche Sanierung des Körpers, die einerseits den Schlüssel zur Heilung darstellt sowie andererseits eine Voraussetzung dafür ist, dass der Körper gegen schwere Krankheiten gestärkt wird.

Dieses Buch vermittelt eine Reihe erprobter und bewährter Reinigungstechniken, die in ein ganzheitliches Sanierungskonzept eingebettet sind. Damit erhalten Sie ein umfassendes und wirksames Werkzeug zur Unterstützung gegenwärtiger Therapien sowie zur eigenen Prophylaxe.

190 Seiten, TB

978-3-932130-19-9

DEINE
Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden