

„Glücklich, ausgeglichen und beweglich werden“ - mit der Darmregeneration

Wissenschaftlich gesehen ist der **Dünndarm** der größte und **wichtigste Abschnitt** im Verdauungstrakt **zur Aufnahme der Nähr- und Mikrostoffe**.

Die etwa vier Millionen Darmzotten besitzen zentrale Lymphgefäße, die maßgeblich an der **Abwehrfunktion** des Körpers beteiligt sind.

Auch ist bekannt, dass der Bauch der **Sitz der Gefühle** (Bauchgehirn, Bauch-Hirn-Achse) ist und wir daraus unbewusst handeln.

Viele Beschwerden und Krankheiten können ihre Ursache in einer unausgewogenen Darmflora (Mikroorganismen) oder gestörten Darmbarriere haben.

Eine Dünndarmregeneration, die das natürliche Gleichgewicht wieder herstellt, ist sehr hilfreich

- > **nach Antibiotika-Einnahmen, bei Medikamenten-Einnahmen,**
- > Sodbrennen, Magen-/Darm-Beschwerden, **Verdauungsstörungen, Diabetes II,**
- > Resorptionsstörungen (Aufnahmestörungen von z.B. Vitaminen),
- > Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Gluten, Lactose),
- > **Allergien** (z.B. Frühblüher wie Birke), **Hautproblemen** (z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte),
- > **Kopfschmerzen, Migräne,**
- > Herz-/Lungenbeschwerden,
- > **Stimmungsschwankungen**, Depressionen, hormonellen Schwankungen z.B. Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre, **Überbelastungen**
- > Müdigkeit, Vitalitätsverlust, **Konzentrationsmangel**
- > Krämpfen und **Entzündungen,**
- > **chronischen Erkrankungen, Immunschwäche**
- > **Alzheimer, Demenz (Diabetes III)**
- > **Berufsbilder mit belastenden Stäuben**

Die Darmregeneration ist **nicht zu verwechseln** mit der Colon-Hydro-Therapie, bei der der Dickdarm durch den After mit temperiertem Wasser gespült und gereinigt wird.

Unter **Darmregeneration** versteht man die **Reinigung und Entschlackung, die Regeneration der Schleimhäute und den Aufbau des Mikrobioms.**

Das Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen, welche das Immunsystem, den Stoffwechsel und andere Prozesse beeinflusst.

Dazu bedarf es im Vorfeld einer systematischen Befragung zum Gesundheitszustand (Anamnese).

Danach werden mindestens 10 Tage lang täglich individuell abgestimmte, natürliche Lebensmittel über die Mahlzeiten aufgenommen, um den gesamten Verdauungstrakt (Mund, Magen, Dünndarm und Dickdarm bis After) zu entlasten, zu entsäuern, zu entgiften, zu entschlacken und auszuscheiden.

Die Verdauungssäfte in Mund, Magen, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse werden in der Sekretbildung unterstützt.

„Nahrung soll Dein erstes Heilmittel sein“ Hippokrates



Die Dünndarm-Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes besteht aus folgenden Schritten.

1. Du erhältst von mir einen **Anamnesebogen**, den Du sorgfältig ausfüllst und mir zurückschickst. Dieser bildet die Grundlage für die individuelle Beratung und die entsprechende Lebensmittelauswahl während der Darmreinigung.
2. Eventuell sind telefonische Rückfragen zum Anamnesebogen erforderlich, um dann einen **Gesprächstermin** festzulegen, einschließlich Wissensvermittlung zur Gesundheit und was zu Krankheiten führt sowie einer Anleitung zur Durchführung der Darmreinigung.
3. Durchführung der Darmreinigung über **mindestens 10 Tage plus 4 Aufbau tage**. Dazu werden speziell zusammengestellte Lebensmittel benötigt. Während dieser 10 Tage **kontaktieren wir uns alle 3 Tage**, um die Reaktionen Deines Körpers (Stuhlgang, Schlaf, Aktivität, usw.) zu beobachten und gezielt einzuwirken.
4. Nach diesen 10 Tagen reflektieren wir den Prozess (**2ter Gesprächstermin**) und es geht in die Aufbau phase, das heißt Wiederbeginn der normalen Nahrungsaufnahme.
5. **Du erhältst eine individuelle Ausarbeitung, bezogen auf Deine persönliche körperliche Situation.** Ich spreche leicht umsetzbare Empfehlungen aus, wie Du künftig Deine Lebensmittel besser auswählen kannst, um damit Dein Verdauungssystem in Zukunft zu entlasten und gleichzeitig zu stärken.

Häufig gestellte Fragen:

Kann ich in dieser Zeit meiner Arbeit nachgehen?

Ja. Manche erhalten geradezu einen Energieschub, andere möchten sich gern dem Körper hinwenden und besinnlich ruhen.

Wann ist die beste Jahreszeit?

Die Darmregeneration ist ganzjährig durchführbar. Das Frühjahr und der Nachsommer/Herbst stellen dem Körper zusätzliche Energie aus dem Jahreszyklus zur Seite.

Wieviel kann ich essen?

Von den ausgewählten Lebensmittel mindestens 3-5x täglich mit Pauseneinheiten. Die Menge kannst Du selbst bestimmen. Es geht um eine Grundreinigung nicht um eine Diät.

Für wen ist eine Darmregeneration besonders wichtig?

Im Grunde für jeden, vor allem in Zeiten mit erhöhten Belastungen mit Umweltgiften in Nahrung, Erde, Luft und Wasser, durch Impfungen, Bestrahlungen, Medikamenteneinnahmen und täglichen **vielschichtigen Stressfaktoren**.

Besonders wichtig ist die Entschlackung für Immunschwache, chronisch Erkrankte, Berufsbilder mit belasteten Stäuben, Giften, usw.,
denn **je stärker der Körper belastet ist, umso kranker werden wir**.

Lese aus Interesse an Deiner Gesundheit die [> Erfahrungsberichte <](#) auf meiner Homepage.

Zur Durchführung der Bauch-Gehirn-Regeneration können folgende Möglichkeiten gewählt werden

[> Praxisbesuch](#) [> Videoanruf](#)

Gerne stehe ich Dir für weitere Rückfragen telefonisch zur Verfügung.
Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06128 – 8600 920

„Glücklich, ausgeglichen und beweglich sein“

Herzlichst

Sybille Pfeifer