

Von innen sauber



Auch wenn dafür keine wissenschaftlichen Belege existieren, schreiben viele Menschen einer Darmreinigung **gesundheitsfördernde** Effekte zu. Daher kommt sie häufig im Bereich der Alternativmedizin vor.

© Toma Petrovic / 123rf.com

Alles, was wir essen, muss durch ihn hindurch: Der Darm eines erwachsenen Menschen ist etwa sieben Meter lang. Er erstreckt sich vom Magenpförtner bis zum After und besitzt aufgrund seiner feinen Darmzotten eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern. Zu seinen Aufgaben gehören die Produktion von Hormonen und Botenstoffen, die Regulation

des Wasserhaushaltes, die Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung sowie die Bildung von Abwehrzellen des Immunsystems. Vor Fastenkuren, Untersuchungen oder Operationen des Darms ist unter Umständen dessen Reinigung nötig. Sie dient der Entleerung des Organs.

Abführen oder Spülen Fastende nehmen zu Beginn einer Kur häufig Glaubersalz (Na-

trium sulfat, Decahydrat) ein, da die Substanz aufgrund ihrer osmotischen Wirkung für eine rasche Darmentleerung sorgt. Raten Sie Ihren Kunden, in den folgenden Stunden nach der Anwendung keine wichtigen Termine wahrzunehmen und sich in der Nähe einer Toilette aufzuhalten, denn wenn der Effekt einsetzt, gibt es kein Aufschieben mehr. Eine andere Möglichkeit der Entleerung ist die Durchführung eines Ein-

laufs, wobei Flüssigkeit über den After in den Darm eingeleitet wird. Meist kommt dabei ein Klistier zum Einsatz, das im Enddarmbereich eine schnelle Defäkation hervorruft. Kunden, die zum ersten Mal einen Einlauf machen, spüren gegebenenfalls schon nach wenigen Millilitern Wasser einen Entleerungsdruck, da der Darm am Anfang oft etwas verkrampft reagieren kann. Ist der Druck zu stark, sodass es schwer fällt,

die Flüssigkeit zu halten, sollte man sich auf der Toilette aufhalten. Üblich ist es, zu Beginn einer Fastenkur und dann alle zwei Tage abwechselnd mit Glaubersalz oder einem Einlauf abzuführen.

Freie Sicht dem Arzt Vor medizinischen Eingriffen wie einer Koloskopie ist die Durchführung einer orthograden Darmspülung als vorbereitende Reinigungsmaßnahme angezeigt. Die Patienten erhalten am Tag vor der Untersuchung zum Beispiel eine PEG (Polyethylenglykol)-Lösung, von der sie zwischen drei bis fünf Liter in einer kurzen Zeitspanne trinken. Die Entleerung setzt meist ein bis zwei Stunden später ein und muss solange fortgesetzt werden, bis die austretende Flüssigkeit goldgelb ist und keine festen Bestandteile mehr enthält. Auch Natriumphosphatverbindungen veranlassen den Organismus, größere Mengen an Wasser an das Darminnere abzugeben, sodass sich eine vermehrte Darmperistaltik einstellt. Der Patient nimmt die Lösung morgens und abends am Tag vor der Untersuchung zu sich. Raten Sie Ihren Kunden stets, sich bei jeder Art der Darmreinigung unbedingt an die Anweisungen des Arztes zu halten sowie den Empfehlungen des Herstellers zu folgen.

Alternativ Eine weiterentwickelte Form der Darmreinigung ist die Colon-Hydro-Therapie, bei der etwa zehn Liter Wasser ohne Druck in den Darm gelangen. Es handelt sich um eine geruchsfreie und saubere Spülung, bei der die gelösten Darminhalte über ein geschlossenes System abgeleitet werden. Die Temperatur der Flüssigkeit liegt abwechselnd entweder bei 21 oder bei 41 °C. Diese Verän-

VORSORGE- MASSNAHME

Die Koloskopie ist eine bedeutsame Untersuchungsmethode, bei der das Organ mithilfe eines Endoskops von innen betrachtet wird. Gleichzeitig können Gewebeproben von verdächtig aussehenden Schleimhautbereichen entnommen, Blutungen gestillt oder Polypen entfernt werden. Vor einer Darmspiegelung muss der Darm gründlich gereinigt werden. Einige Tage vorher sollten die Patienten auf körnerhaltige Speisen verzichten. Am Vortag darf nach dem Mittagessen nichts mehr gegessen, aber reichlich getrunken werden. Zusätzlich nehmen Betroffene ein abführendes Mittel ein.

derungen sollen die Darmtätigkeit anregen, folglich soll laut der Verfechter der Darm von älteren Kotresten und von schädlichen Bakterien und Pilzen befreit werden – eine wissenschaftliche Grundlage für die Methode und den dahinter steckenden Theorien existiert nicht. Die Anzahl der benötigten Sitzungen variiert je nach Ernährungsweise, Gesundheitszustand und Darmkonstitution zwischen 6 und 20 Anwendungen. Die Krankenkassen übernehmen aus erwähnten Gründen keine Kosten. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

Husten und Bronchitis natürlich behandeln

WALA Plantago Hustensaft

- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) lindert schmerzhaften Hustenreiz und beruhigt die Schleimhäute
- Pestwurz (*Petasites hybridus*) und Rotfichte (*Picea abies*) wirken krampf- bzw. schleimlösend
- Rein pflanzliches Präparat ohne Alkohol, daher auch für Kinder geeignet



WALA
Arzneimittel

Plantago Hustensaft
Sirup 90 ml

Zusammensetzung: 10 g (8,5 ml) enthalten: Wirkstoffe: *Petasites hybridus e radice ferm 33c Dil. D3* (HAB, Vs. 33c) 0,1 g; Wässriger Auszug mit Zucker (1:1) aus 0,3 g *Picea abies, Summitates rec.* (4:1) 1,5 g; Wässriger Auszug mit Zucker (1:1) aus 0,7 g *Plantago lanceolata, Folium rec.* (4:1) 3,5 g. Sonstige Bestandteile: Saccharose, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturekenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Atmungs- und Schleimbildungsvorgängen bei katarrhalisch-entzündlichen Erkrankungen der Luftwege und zur Auswurf-förderung (Expektoration), z. B. Bronchitis, Lungenentzündung (Bronchopneumonie), Bronchialasthma. **Gegenanzeigen:** Als allgemeine Vorsichtsmaßnahme sollten Personen, die gegen Spitzwegerichpollen allergisch sind, Plantago Hustensaft nicht einnehmen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose. Wenn Sie eine Diabetes-Diät einhalten müssen, sollten Sie folgende Angaben zum Plantago Hustensaft berücksichtigen: 1 Esslöffel (15 ml = 17,7 g) Sirup entspricht 0,6 BE (= 7,1 g Zucker). 1 Teelöffel (5 ml = 5,9 g) Sirup entspricht 0,2 BE (= 2,4 g Zucker). Plantago Hustensaft kann schädlich für die Zähne sein (Karies). **Dosierung und Art der Anwendung:** Soweit nicht anders verordnet, Säuglinge und Kleinkinder unter 6 Jahren 3- bis 4-mal täglich 1 Teelöffel (5 ml) Sirup in warmem Wasser einnehmen. Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre 3-mal täglich 1 Esslöffel (15 ml), in akuten Fällen alle 2 Stunden 1 Teelöffel (5 ml) Sirup in warmem Wasser einnehmen. **Nebenwirkungen:** Nach Anwendung von Plantago Hustensaft wurden in seltenen Fällen allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Nesselsucht (Urtikaria), Haut-/Schleimhautschwellungen (Ödeme) und Juckreiz beobachtet.

WALA Heilmittel GmbH – 73085 Bad Boll/Eckwälden – www.walaarzneimittel.de