

Für den Darm

Vor allem das **Darm-Mikrobiom** steht mehr denn je im Interesse der Forschung. Schüssler-Salze haben sich seit über 140 Jahren bei vielen Darmproblemen bewährt – angefangen bei Diarrhö bis zur Obstipation.



© ferkeiraggae / stock.adobe.com

Zu Schüsslers Lebzeiten hat die Medizin nicht im Entferntesten daran gedacht, der Darm könne einmal Ursache für psychische Probleme sein - oder dass er eigenständig „denken“ kann - das ist heute alles bewiesen. Selbst das Immunsystem brachte man nicht mit einer intakten Darmflora – heute sprechen wir von Darm-Mikrobiom oder Mikrobiota – in Zusammenhang. Probleme, die wir mit Prä- und Probiotika lösen, behandelte Dr. Schüssler mit seinen Salzen. Und das funktioniert auch heute noch. Das bedeutet: Ist eine Störung vorhanden, kann sie ebenso durch Regulation – Veränderungsimpuls, anstatt

durch Substitution, beseitigt werden. Das heißt nicht, dass wir Dr. Schüssler-Anhänger die mikrobiologische Therapie ablehnen – in der heutigen Zeit ist beides wichtig.

Viele Ursachen Warum leidet unser Darm? Einerseits hängt es mit den häufig durchgeführten Antibiosen zusammen und auch andere Medikamente können sich negativ auf die Darmschleimhaut auswirken. Das Essverhalten der Menschen ist ebenfalls ein Faktor, viele Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe stören das sensible Mikrobiom - die Folge sind Intoleranzen, die stetig zunehmen. Die Therapie ist deshalb nur die eine Seite der Medaille -

unser Essverhalten und Bewusstsein die andere, um bleibende Schäden zu vermeiden.

Helfende Salze Bei Verdauungsschwäche und Obstipation helfen in erster Linie die Salze Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 und Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – sie aktivieren die Darmperistaltik. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden zusätzlich die Salben Nr. 5 und Nr. 10 – sie sollen im Uhrzeigersinn in die Bauchhaut einmassiert werden. Bei Obstipation ist die Nr. 10 Natrium sulfuricum D3/D6 das wichtigste Salz. Bei trocken aussehendem Stuhl aufgrund mangelnder Bildung von Darmschleim kommt die Nr. 8 Natrium chloratum D6 zum Einsatz; bei kleinen und knolligen Stuhlmengen (wie Schafskot): Nr. 11 Silicea D12; bei hartem Stuhlgang mit trägem Darm: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12; bei nervöser Verstopfung, zum Beispiel vor oder nach einer Reise: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.

Bei Fülle und Völlegefühl Leiden Ihre Kundinnen und Kunden nach schwer verdaulichen Mahlzeiten unter Völlegefühl (Roemheld-Syndrom), so raten Sie Ihnen zu dem besten Akutmittel, das die Naturheilkunde kennt: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 – einzuneh-

men analog der „Heißen Sieben“ (zehn Tabletten in heißem Wasser aufgelöst, langsam und schluckweise trinken).

Entzündungen und Reizungen Sollten Ihre Kundinnen und Kunden unter Darmschleimhautentzündungen und -reizungen wie Reizdarm (Colon irritabile), Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn leiden, dann kommen diese Salze zum Einsatz (auch adjuvant): Bei Entzündungen der Darmschleimhaut mit blutig-schleimigem Durchfall (vor allem bei weißgrau belegter Zunge): Nr. 4 Kalium chloratum D6; bei Reizdarm mit Schmerzen, Bauchkrämpfen und Durchfall: Nr. 4 Kalium chloratum D6 und Nr. 24 Arsenum jodatum D6; generell bei gereizter Darmschleimhaut – zum Beispiel nach verdorbenen Speisen, mit Blähungen, Durchfall: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12. Bei Schmerzen und Krämpfen: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ oder alternativ Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6. Bei Durchfall mit gelblich-bräunlich belegter Zunge: Nr. 6 Kalium sulfuricum D6; bei wässrigem Durchfall: Nr. 8 Natrium chloratum D6.

Irritationen Bei Darmfäulnis (Flatulenz, Meteorismus) empfehle ich die folgenden Salze: Bei unangenehm riechenden Winden (durch Fäulnis): Nr. 5 Kalium phosphoricum D6; bei „Seifenstuhl“ (Stuhl sieht aus, als liege eine seifige Schicht darüber): Nr. 9 Natrium phosphoricum D6; bei Blähungen mit Völle- und Druckgefühl: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ oder Nr. 11 Silicea D3 als „Heiße Sieben“. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor

EUNOVA® DuoProtect

Vitamin D3 clever kombiniert mit Vitamin K2.

NEU



Wie gut sind Ihre Kunden mit Vitamin D3 versorgt?

Jeder Zweite in Deutschland ist mit Vitamin D unterversorgt. Denn besonders in der dunklen Jahreszeit reicht die UVB-Strahlung häufig nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden. Dabei hat das sogenannte Sonnenvitamin viele positive Effekte auf unsere Gesundheit und trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Aber fehlt dem Körper Vitamin K2, kann D3 sein volles Potenzial nicht ausschöpfen.

Vitamin K:

Wichtig, aber weitgehend unbekannt

Obwohl Vitamin K für unseren Körper unverzichtbar ist, blieb es lange Zeit von der Wissenschaft unbemerkt. Zu den wichtigsten Vertretern der K-Vitamine gehören K1 und K2. Vitamin K2 wird auf natürlichem Wege von Mikroorganismen in der Darmflora gebildet. Es kann aber auch z. B. durch fermentierte Lebensmittel aufgenommen werden.

Vitamin K2 spielt eine wichtige Rolle für verschiedene Proteine, indem es als Co-Faktor für ihre Aktivierung benötigt wird.

Vitamin D und K: Für gesunde Knochen

Eine der wichtigsten Aufgaben von Vitamin D: Die Resorption von Calcium. Für den Einbau von Calcium in die Knochen wird das Protein Osteocalcin benötigt, dessen Bildung von Vitamin D angeregt wird. Damit Osteocalcin jedoch seine Funktion erfüllen kann, muss es zunächst aktiviert werden. Dafür wird Vitamin K2 als Co-Faktor benötigt. Beide Vitamine sollten daher im Körper ausreichend verfügbar sein, um zum Erhalt normaler Knochen beizutragen.

Neu:

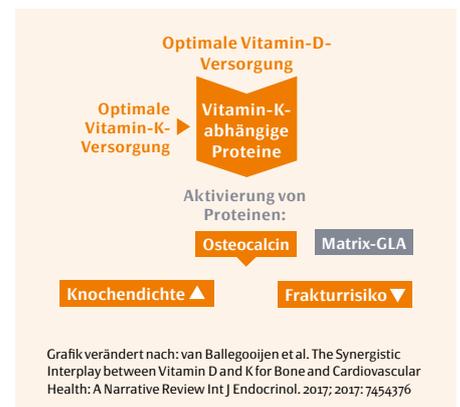
EUNOVA® DuoProtect D3+K2

Eine gute Möglichkeit, die tägliche Versorgung mit Vitamin D und K zu unterstützen, bietet das neue EUNOVA® DuoProtect D3+K2. Es bietet eine ausgewogene Kombination der beiden Vitamine und leistet als 2-in-1-Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Ergänzung zu einer bewussten Lebensweise.

Das Besondere: Mit MenaQ7® wird ein wissenschaftlich geprüftes Vitamin K2 in 100% „All trans“-Form eingesetzt, das sehr gut vom Körper verwertet werden kann. Je nach individuellem Bedarf stehen Kapseln in den Dosierungen 1.000 I.E., 2.000 I.E. und 4.000 I.E. Vitamin D3 kombiniert mit jeweils 80 µg Vitamin K2 zur Verfügung. Zusätzlich ist EUNOVA® DuoProtect D3+K2 als praktisches Tropfenprodukt erhältlich.



Prof. Dr. Tilman Grune,
Experte für
Ernährungsforschung



„Die Kombination der Vitamine D und K ist ernährungsphysiologisch sinnvoll“, sagt Prof. Dr. Tilman Grune, Experte für Ernährungsforschung. „Denn Vitamin K2 unterstützt die positiven Effekte von Vitamin D3, indem es die durch D3 erhöhte Verfügbarkeit spezieller Proteine für den Körper besser nutzbar macht. Dazu zählen das Knochenprotein Osteocalcin zum Erhalt normaler Knochen und das Matrix-Gla-Protein. Zur Neubildung dieser Proteine benötigt der Körper Vitamin D3, was die Kombination der Vitamine K2 und D3 so bedeutsam macht.“