



Denken mit dem Darm

Frau Dr. Botchen, wie ist das gemeint?

Der Darm kann nicht so denken, wie das Gehirn. Aber das, was sich in unseren Därfen abspielt und welche Wirkung die Darmflora auf uns hat, ist mittlerweile ein großes Gebiet der Forschung. Man weiß auch, dass mindestens genauso viele Informationen vom Darm ans Gehirn gehen wie umgekehrt.

Warum ist das so wichtig?

Der Darm hat eine Länge von ca. 5 Metern und mehr Darmkeime als Menschen auf der Welt. Diese Keime werden beeinflusst durch Ernährung, Mikroentzündungen, Fettleibigkeit und Stress. Wenn gewisse Darmkeime die Überhand gewinnen, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit aus. Das Immunsystem wird schwach, Schmerzen, Stressanfälligkeit, psychische Stö-



rungen und Konzentrationsmängel nehmen zu. Verdauung und Stoffwechsel werden schlechter.

Wann sollte man daran denken, den Darm untersuchen zu lassen?

Natürlich bei Beschwerden wie Aufstoßen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Durchfällen. Aber auch gerade bei allen chronischen Erkrankungen, bei Leistungsknick, Burn out, Depression, chronischen Schmerzen, Hauterkrankungen jeder Art, Pilzinfektionen, Allergien, Zuckerkrankheit, vermehrten Erkältungen gehört eine Stuhluntersuchung gemacht.

Was passiert dann?

Die Behandlung des Darmes ist nicht immer einfach. Die Beratung ist ganz individuell. Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden auch berücksichtigt. Gutes Kauen ist ein Grundpfeiler. Dazu kommen Darmreinigung und Aufbau der Darmflora.

Was empfehlen Sie noch?

Bei chronischer Entzündung zusammen mit Übersäuerung sollte ein innerer „Rostschutz“ gegeben werden. Das kann die Ozon-Sauerstoff-Therapie leisten. Kombiniert mit Baseninfusionen ist das eine gute Ergänzung zur Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Weiterhin Geduld und eine gute Mitarbeit.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Berit Hinnercks

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b
Tel. 0474 830 494
Mobil 346 621 68 84
info@botchen.it