

Gaumens-Lust gleich Darmes-Frust?

Die Weihnachtszeit naht und mit ihr die süße Versuchung von Lebkuchen und anderen Leckereien. Auch die Weihnachtsgans hat ein hohes Potenzial, im Darm eine Transformation von fest über flüssig in einen gasförmigen Zustand durchzumachen. Das nicht immer zur Freude der Umgebung... 😊

Unser Darm ist ein robustes und dicht besiedeltes Organ, das eine Menge aushält-bis es irgendwann mal genug hat. Und die Weihnachtszeit fordert fast jeden Darm heraus: Manche von uns lassen sich da gerne verführen und essen zu viel, zu spät, zu fett und zu zuckerreich. Oft lässt auch die Bewegungslust zu wünschen übrig, denn der Zug in den Sessel nimmt zu.

Wenn unser Darm sich verbal äußern könnte und drei Wünsche frei hätte, dann wären das vielleicht folgende:

- Bitte leiste bessere Vorarbeit!

Die Verdauung beginnt eben nicht erst im Darm, sondern bereits im Mund: der erste Vorgang besteht aus dem sorgfältigen Kauen, so lange bis im Mund nur mehr ein flüssiger Speisebrei vorhanden ist. Während des Kauens werden viele Enzyme aus dem Speichel freigesetzt und beginnen schon mit der Aufspaltung der einzelnen Nahrungsbestandteile.

Probieren Sie es aus! Sie werden erstaunt sein, wie viele Kaubewegungen Sie brauchen, bis wirklich flüssig gekaut ist.

Ein angenehmer Nebeneffekt: Sie essen insgesamt weniger und das Sättigungsgefühl wird nicht mehr übergangen.

- Bitte iss nur das, was ich auch vertrage!

Wir sehen in der Praxis, dass 80% unserer Klienten Stress mit verschiedenen Grundnahrungsmitteln haben, die sie aber täglich mehrmals essen. Dadurch setzt ein Gewöhnungseffekt ein, der verhindert, dass man dies überhaupt bemerkt. Der Darm aber merkt es sehr wohl und reagiert mit Überlastung. Das kann sich dann in vielerlei Beschwerden äußern: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, mangelnder Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, Blähungen, Schmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, usw.

In speziellen Untersuchungen kann man feststellen, dass der Darm entzündet ist, eine Fehlbesiedlung mit krank machenden Keimen aufweist und zu wenig gute (probiotische) Keime überlebt haben- industriell hergestellte Joghurts mit probiotischen Keimen können einer Fehlbesiedlung nicht wirklich etwas entgegensetzen.

Wie kann man das feststellen?

Es gibt Tests bei spezialisierten Labors oder aber die preisgünstigere Methode der Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®. Unsere Behandler können genau feststellen, welche Nahrungsmittel für Ihren Darm energetischen Stress bedeuten und dadurch seine Arbeit erschweren könnten und welche Ihnen gut tun und Sie entlasten.

- Bitte gönne mir meine Ruhephasen!

Nach den Erkenntnissen der über 2000 Jahre alten Traditionellen Chinesischen Medizin haben unsere Organsysteme Aktivitäts- und Ruhephasen. Bedauerlicherweise beginnt die Ruhephase des Magens gegen 19 Uhr- das heißt, dass man ihn dann nicht mehr belasten sollte. Ab 7 Uhr morgens hat der Magen seine höchste Aktivität. Die Verdauungsleistung nimmt im Verlauf des Tages ab, abends ist sie am geringsten. Wenn Sie diese Bedürfnisse Ihres Verdauungstraktes berücksichtigen, dann dankt er es Ihnen mit Wohlgefühl.

Wir wünschen Ihnen Genuss und Freude bei weihnachtlichen Festtagsmahlzeiten.

Sollte Ihr Darm doch nicht so friedlich geblieben sein, wie Sie es sich gewünscht haben, dann stehen Ihnen die entsprechend ausgebildeten KinesiologInnen unseres Teams gerne zur Seite.¹

¹ Unsere Teammitglieder haben neben der Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® verschiedene andere Ausbildungen. Beratungen im Bereich der Ernährung werden nur von entsprechend ausgebildeten und berechtigten Teammitgliedern durchgeführt. Austestungen über den kinesiologischen Muskeltest bietet jedes Teammitglied an. Der Verein Team Dr. Klinghardt übernimmt keine Haftung für die Sitzungen der einzelnen KinesiologInnen in ihrer eigenen Praxis.