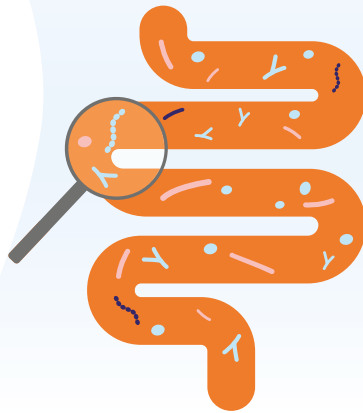


Lothar **URSINUS**

Der **Darm**

die Basis der Gesundheit



**Inklusive
DARMKUR!**

Von Kauen bis Verdauen:
Reizdarm, Leaky Gut und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
natürlich in Balance bringen

Der Darm ist die Basis der Gesundheit.

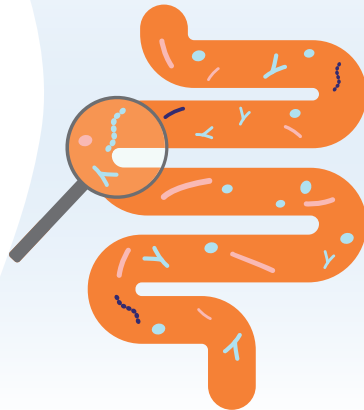
Die ganzheitlichen Ansätze, die hier vorgestellt werden, unterstützen Sie bei:

- Allergien
- Blähungen
- Chronischer Verdauungsschwäche
- Colitis ulcerosa
- Darmtumoren
- Divertikulose und Divertikulitis
- Leaky Gut/
Darmbarrierestörungen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Morbus Crohn
- Reizmagen und Reizdarm
- SIBO
- Sodbrennen
- Stillen Entzündungen/
Silent Inflammations

Lothar **URSINUS**

Der **Darm**

die Basis der Gesundheit



**Inklusive
DARMKUR!**

Von Kauen bis Verdauen:
Reizdarm, Leaky Gut und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
natürlich in Balance bringen

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1593-4

ISBN E-Book 978-3-8434-6568-7

Lothar Ursinus:
Der Darm – die Basis der Gesundheit
Von Kauen bis Verdauen:
Reizdarm, Leaky Gut und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
natürlich in Balance bringen
© 2022, 2026
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 1821632255
(© BRO.vector), www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer & Anna Twele, Schirner
Lektorat: Ina Keller &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Erweiterte Neuauflage 2026 – 1. Auflage März 2026

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

	Einige Worte vorweg	8
	Wunderwerk Darm.	10
	Wie funktioniert gesunde Verdauung?	13
	Chronische Verdauungsschwäche	17
	Die Stuhlabgabe – das Häufchen am Ende	19
	Blähungen – eine Krankheit?	22
	Darmferne Ursachen.	23
	Kräuter und Gewürze gegen Blähungen	25
	Die Darmbarriere – der innere Schutz vor der »Außenwelt«	27
	Die 4 Schutzfaktoren der Darmbarriere	29
	Die Darmflora – unsere winzigen Untermieter.	30
	Untersuchung der Darmflora im Labor	38
	Darmbarrierestörungen – Leaky Gut	40
	Stadien der Darmbarrierestörung.	41
	Auslöser für Darmbarrierestörungen	42
	Darmbarrierestörungen im Laborbefund.	61
	Was tun bei Darmbarrierestörungen?	66
	Die Darm-Gehirn-Achse – ein eingespieltes Team.	70



Reaktionen auf Nahrungsmittel. 77



Heimliche Fernbeziehungen 88

Lunge – Dickdarm 89

Schilddrüse – Darm 93

Nieren – Darm 96



Gestörte Darmgesundheit – eine Frage des Lebensstils? 99

Umwelt – eine Analogie zur Innenwelt 102

SIBO – Keime am falschen Ort 104

Sodbrennen – die Folge einer Übersäuerung? 109

Reizmagen und Reizdarm – Leiden ohne Ursache 113

Colitis ulcerosa – wenn die Schleimhaut
ihre Schutzkraft verliert 117

Morbus Crohn – wenn die Regulation
aus dem Gleichgewicht gerät 121

Divertikulose – Ausbuchtungen in der Darmwand 127

Tumoren im Darm. 130



Was dem Bauch guttut. 137

Ernährung – unsere Lebensmittel 138

Kohlenhydrate – schneller Brennstoff für unseren Motor 138

Eiweiß – unser sättigender Fitmacher 139

Fett – ein lebenswichtiger Energielieferant und Baustoff 140

Mikronährstoffe – kleine Mengen mit großer Wirkung 141

Ballaststoffe – Work-out für den Darm 144

Die Lebenskraft in unseren Nahrungsmitteln 145

Nahrungsmittel für einen gesunden Darm	147
Individuelle Ernährung.	152
Genetische Stoffwechselprägung – Blutgruppen	154
Stoffwechselverbrennungstyp.	158
Epigenetische Stoffwechselprägung	159
Hohe Mahlzeitenfrequenz – ein Luxusproblem?	161
Fasten – ein Reset des Stoffwechsels	163



Die Naturapotheke für den Darm 166

Bitterstoffe – Gesundes für jeden Tag	171
Teemischungen, die dem Darm guttun	176
Hefe – eines der ältesten Heilmittel	178
Apfelessig – Genuss- und Wundermittel	180
Pro- und Präbiotika – Gutes für die Darmflora.	182
Nahrungsergänzungsmittel für die Darmgesundheit	185
Darmreinigung mit Einläufen	188



Die integrative Darmkur 191



Die sanfte Darmkur mit Hausmitteln 197



Der Darm – die Wurzel der Gesundheit 213

Literatur und Quellen	215
Über den Autor	217
Bildnachweis	224



Einige Worte vorweg

Gesund sein wollen wir alle. Aber was genau müssen wir dafür tun? Ich denke, jedem ist bewusst, dass sowohl eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung als auch soziale Kontakte dazugehören. Nur ist es scheinbar so, dass wir insbesondere in den letzten Jahrzehnten immer weniger nach diesem Wissen handeln.

Die Auswirkungen der heutigen Lebensweise, die durch Dauerstress und Wohlstand bis zum Überfluss gekennzeichnet ist, hinterlassen ihre Spuren in der Zusammensetzung der Darmflora. Insbesondere die Reduzierung der Artenvielfalt des Mikrobioms steht aktuell im Fokus der Medizinforschung und wird verdächtigt, die Ursache für chronische Erkrankungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Depressionen und Demenz zu sein – eine Erkenntnis, die der Naturheilkunde seit Jahrhunderten bekannt ist.

Nach der Veröffentlichung meines Buches »Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel« (erschienen im Schirner Verlag) war es mir ein Anliegen, ein leicht verständliches Buch über die Wurzel der Gesundheit zu verfassen: den Darm.

Ich möchte Sie in diesem Buch auf eine Reise mitnehmen, bei der Sie Ihre geheimnisvollen inneren Mitbewohner kennenlernen, das Mikrobiom. Wir werden gemeinsam den Darm aus ganzheitlicher Sicht betrachten und Fernbeziehungen zu anderen Organen entde-

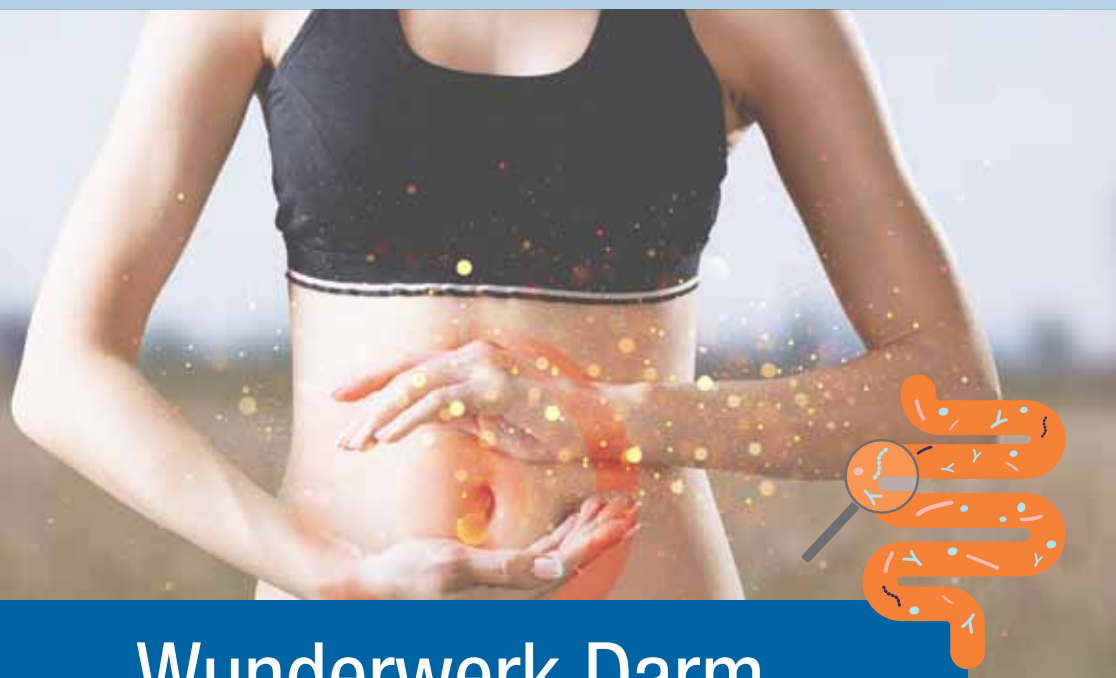


cken. Mittlerweile ist den meisten geläufig, dass die beste Medizin aus der Speisekammer kommt. Ich möchte diesen so wichtigen Ansatzpunkt durch die individuelle Ernährung auf Basis der genetischen und epigenetischen Stoffwechselfprägung ergänzen. Nahrungsmittel können Heilmittel sein. Die Naturheilkunde hat in ihrer Apotheke wahre Schätze, die uns helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Heilpraktikerinnen, Ärzte, Psychotherapeutinnen, Hebammen, Physiotherapeuten, aber auch interessierte Laien finden in diesem Buch eine Fülle von Informationen über Krankheitsursachen im Zusammenhang mit dem Darm. Ich möchte an dieser Stelle jedoch verdeutlichen, dass die von mir empfohlenen Therapeutika oder »altbewährten Hausmittel« nicht den Besuch bei der Ärztin oder dem Heilpraktiker ersetzen sollen.

Ich möchte meiner Frau Christine für ihre liebevolle Unterstützung und die vielen Anregungen und Impulse danken, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Ich hoffe, dass ich die Welt mit diesem Buch etwas gesünder machen kann.

Herzlichst

Lothar Ursinus



Wunderwerk Darm

Der Darm ist das größte unserer inneren Organe und ein wahres Wunderwerk. Mit seinen 7 Metern Länge füllt er fast den gesamten Bauchraum aus. Direkt nach dem Magenausgang (Pylorus) beginnt der aus 3 aufeinanderfolgenden Anteilen bestehende Dünndarm. Der erste Abschnitt ist der Zwölffingerdarm (Duodenum). Er verdaut und neutralisiert den aus dem Magen kommenden Speisebrei. Dafür stellen Bauchspeicheldrüse und Gallenblase die notwendigen Enzyme und Sekrete bereit.

Der mittlere Abschnitt des Dünndarms ist der Leerdarm (Jejunum). Er holt Nährstoffe und Wasser aus dem Darmvolumen.

Im letzten Abschnitt des Dünndarms, dem Krummdarm (Ileum), werden überwiegend Elektrolyte, Spurenelemente und Vitamine aufgenommen.

Der letzte Teil des Verdauungstraktes ist der Dickdarm (Kolon). Er übernimmt die unverdauten und flüssigen Überreste aus dem Dünndarm und entzieht ihnen Salze und Wasser. Der untere Teil des Dickdarms, der Mastdarm, speichert den Stuhl, bevor er ausgeschieden wird.

Von innen ist der Darm mit fingerförmigen Ausbuchtungen und Erhebungen (Darmzotten) ausgekleidet, die die Oberfläche um ein Vielfaches vergrößern. Die Darmoberfläche beträgt dadurch etwa 400 Quadratmeter. 90% dieser Fläche gehören zum Dünndarm.

Im Laufe unseres Lebens durchlaufen 30 Tonnen Nahrung und über 50 000 Liter Flüssigkeit den Darm. Er sorgt dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate zu Traubenzucker, Fruchtzucker oder Galaktose, Eiweiße zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut werden. Darüber hinaus filtert er Vitamine, Mineralien und Spurenelemente heraus, die für den Stoffwechsel, das Hormonsystem und zur Zellerneuerung benötigt werden. Eine wahre Höchstleistung, die dieses Organ erbringt!



Neben der Verdauung sorgt der Darm für ein starkes Immunsystem, denn er beheimatet 80 % aller Immunzellen, die in ständiger Bereitschaft sind, den Organismus vor schädigenden Substanzen und Erregern zu schützen.

Außerdem sorgen die Darmbakterien auch für unser Wohlbefinden. Sie produzieren den Botenstoff Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Schon Hippokrates wusste: »Der Darm ist der Vater aller Trübsal«, denn dessen Nervensystem ist ähnlich komplex ausgestattet wie das Gehirn.

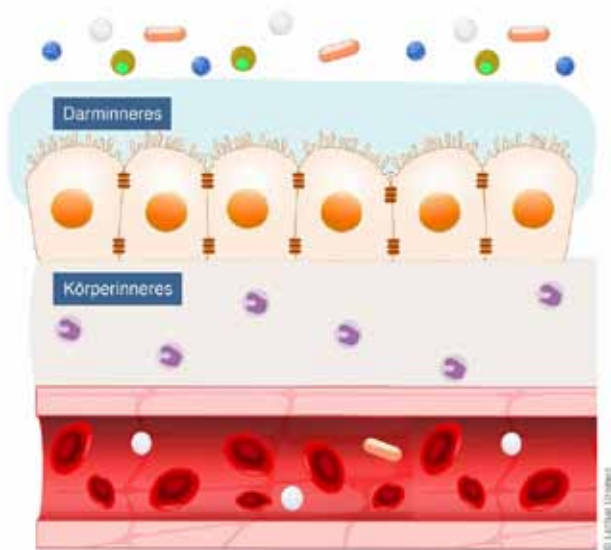
Der Darm hat zwei wichtige, aber zugleich gegensätzliche Aufgaben. Er soll einerseits Bestandteile aus der Nahrung aufnehmen, die wir für den Stoffwechsel benötigen, andererseits soll er uns vor Giftstoffen und Keimen darin schützen. Diese Sortierung übernimmt ein spezielles Barriersystem. Es besteht aus einer Schleimhautschicht mit Abwehrzellen (SIgA) und Schleusen zwischen den Darmzellen (Tight Junctions). Die lebenswichtigen Stoffe aus der Nahrung werden durch Enzyme und Bakterien im Darm aufgeschlüsselt und können die Darmbarriere passieren. Unbrauchbare oder giftige Darminhalte werden von den Mikroorganismen der Darmflora unschädlich gemacht und ausgeschieden.



Die Darmbarriere – der innere Schutz vor der »Außenwelt«

Die Darmwand hat 2 wichtige, aber zugleich gegensätzliche Aufgaben. Sie soll einerseits Nahrungsbestandteile aufnehmen, die für den Energie- und Aufbaustoffwechsel benötigt werden. Andererseits ist es wichtig, dass sie das Körperinnere vor Schadstoffen, Bakterien, Viren und Pilzen schützt.

Um das zu gewährleisten, muss genau reguliert werden, was die Darmwand passieren darf und was nicht. Zu diesem Zweck hat der Darm ein vierfach aufgebautes Schutzsystem entwickelt.



gesunde Darmbarriere

Die 4 Schutzfaktoren der Darmbarriere

1. Die Darmflora (das Darm-Mikrobiom):

Die »guten« Darmbakterien hindern krank machende Keime daran, an der Darmwand anzudocken. Zudem produzieren sie teilweise antibakterielle Stoffe und versorgen die Darmwand mit Nährstoffen. Sie regulieren die Erneuerung der Zellen und unterstützen das darmeigene Immunsystem.

2. Die Muzinschicht (Schleimhaut):

Sie wird von den Becherzellen der Darmschleimhaut produziert und wirkt als mechanische Barriere zwischen Darmbakterien und Darmepithel. Krankheitserreger verfangen sich in der Schleimschicht und können nicht an der Darmwand anhaften. Außerdem enthält der Schleim Substanzen, die Erreger abwehren.

3. Die Darmepithelzellen:

Sie sind durch intelligente Eiweißbrücken, die aus Proteinen bestehen und den Zellverband aufrechterhalten, verbunden. Diese dichten Verbindungen (in der Fachsprache »Tight Junctions«) sorgen dafür, dass keine unerwünschten Stoffe aus dem Darm ins Blut gelangen können.



4. Das darmeigene Immunsystem:

Es hat die Aufgabe, Schadstoffe und Erreger zu neutralisieren. Gleichzeitig muss das Immunsystem unschädliche Nahrungsmittelbestandteile als solche erkennen und die nützlichen Darmbakterien tolerieren. Eine komplexe Aufgabe, die tagtäglich zu lösen ist. Ein Grund dafür, dass sich etwa 80% aller Abwehrcellen des Immunsystems in der Darmschleimhaut befinden.

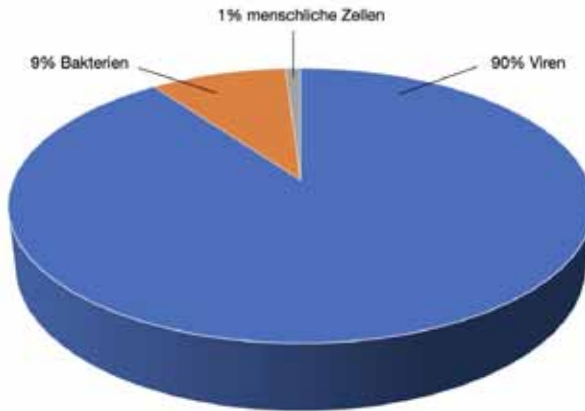
Diese komplexe Einheit verhindert, dass Darminhalte ungehindert in den Blutkreislauf eindringen und ihn belasten können. Alle 4 Schutzfaktoren sind dabei gleichermaßen wichtig.

Die Darmflora – unsere winzigen Untermieter

100 Billionen Bakterien wohnen im Darm und helfen uns, gesund zu bleiben. Es ist eine riesige und verborgene Welt. Die Gesamtzahl aller Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien, Viren, Parasiten und Mikroben, mit denen wir in einer Gemeinschaft leben, wird als Flora oder Mikrobiom bezeichnet. Dazu zählen neben den Darmbakterien auch die Mikroorganismen auf der Haut oder den Schleimhäuten von Mundhöhle, Urogenitalorganen und Lunge. Sie beeinflussen das Immunsystem, den Stoffwechsel, den Hormonhaushalt und das Wohlbefinden.

Die Anzahl dieser Mikroorganismen ist 100-mal größer als die Summe der körpereigenen Zellen. Viele medizinisch Forschende bezeichnen daher das Mikrobiom als eigenes Organsystem, dem eine zentrale Bedeutung für Krankheit und Gesundheit zukommt. Die meisten der zum Mikrobiom gehörenden Bakterien leben im Darm.

Neben den geläufigen Bakterien befinden sich in unserem Darm auch eine Vielzahl von Viren. Als Bestandteil des Mikrobioms fristet das »Virom« in der Forschung noch ein Schattendasein. Zu Unrecht, da die Gesamtzahl der Viren die der Bakterien im Körper um etwa das 10-Fache übertrifft. Bei genauer Betrachtung besteht der Mensch zu 90 % aus Viren, zu 9 % aus Bakterien und zu 1 % aus eigenen Zellen – zumindest der Menge, nicht der Masse nach. Viren haben einen Einfluss auf die Steuerung sämtlicher Stoffwechsellvorgänge und das Wohlbefinden.



Wohngemeinschaft der Zellen im menschlichen Organismus

Was wissen wir eigentlich über die Darmbakterien?

Der Darm des Fötus im Mutterleib ist noch keimfrei. Der erste Kontakt mit Mikroorganismen entsteht während einer natürlichen Geburt durch die Körperflora der Mutter. Die Natur hat hier bestens vorgesorgt, indem sie über die Muttermilch reichlich passende Antikörper zur Verfügung stellt. Dadurch erfolgt die Besiedlung mit Bakterien und Viren kontrolliert und planmäßig. Sie verläuft parallel zur Entwicklung des kindlichen Immunsystems. Viele machen die

Erfahrung, dass gestillte Kinder in den ersten Lebensjahren weniger anfällig gegenüber Infekten der Atem- und Harnwege sind als ungestillte. In den ersten 3 bis 5 Lebensjahren wird der Grundstock für die lebenslange Darmflora gelegt.

Bisher sind rund 1500 verschiedene an das Darmmilieu angepasste Bakterienarten bekannt. Forscherinnen und Forscher schätzen jedoch, dass es noch deutlich mehr gibt. Die meisten Bakterien leben in der Schleimhaut des Dickdarms. Inzwischen gibt es immer neue, oft überraschende Erkenntnisse zu dieser gigantischen Bakterien-WG. Ganz erforscht ist sie noch nicht, da sich viele der Mikroorganismen im Labor nicht anzüchten lassen. Sie schützen vor krankmachenden Keimen und sind gleichzeitig auch Trainingspartner für das Immunsystem. Orten sie einen Feind, melden sie es direkt an die Immunzellen in der Darmschleimhaut, die das Abwehrsystem aktivieren.

Mithilfe von Enzymen spalten Bakterien unverdauliche Pflanzenstoffe auf. Dabei entstehen wichtige Substanzen wie beispielsweise Vitamin K, Vitamin B12 oder kurzkettige Fettsäuren, vor allem Buttersäure (Butyrat). Diese ist wichtig für die Gehirnentwicklung, die Aufrechterhaltung der Darmbarriere und die Energieversorgung der Dickdarmschleimhaut. Buttersäure wirkt als Entzündungshemmer und senkt sogar nachweislich das Darmkrebsrisiko.

Die bei der Spaltung auftretenden Gase können sich durch Aufstoßen, Blähungen oder Darmgeräusche bemerkbar machen. Solange sie sporadisch auftreten, sind das keinesfalls Zeichen einer gestörten Darmflora.

In der Mikrogenwerkstatt werden auch Botenstoffe für das Gehirn und Nervensystem produziert. Die Sialinsäure der Bifidobakterien ist wichtig für die kindliche Gehirnentwicklung. Ghrelin, ein Stoffwechselformon mit Ursprung in der Schleimhaut von Magen und Dünndarm, reguliert das Hunger- und Sättigungsgefühl.

Je artenreicher die Besiedlung des Darms ist, desto stabiler ist das bakterielle Ökosystem. Eine gesunde, vielfältige Darmflora verhindert, dass sich schädliche Fremdkeime einnisten. Die Wissenschaft geht von einer individuellen Zusammensetzung der Bakterien im Darm aus. Jeder Mensch hat seinen eigenen »Darmbakterien-Fingerabdruck«, auch wenn Mikroorganismen wie Koli-, Lacto- oder Bifidobakterien in uns allen leben.

Den größten Einfluss auf die Artenvielfalt der Darmbakterien hat die Ernährung. Die Besiedlung und die Funktionalität der Bakterien hängen von der Menge und Art der konsumierten Lebensmittel (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) sowie von den aus Obst, Gemüse, Getreiden, Nüssen und Hülsenfrüchten gewonnenen Bestandteilen ab.



Vor allem gesättigte Fettsäuren, wie sie unter anderem in Wurst, Käse, Schweinefleisch oder Sonnenblumenöl enthalten sind, fördern eine ungünstige Zusammensetzung des Mikrobioms. Besonders dann, wenn Fast Food oder konservierte Lebensmittel gegessen werden, vermehren sich die Keime, die Entzündungen verursachen und somit die Darmbarriere destabilisieren.

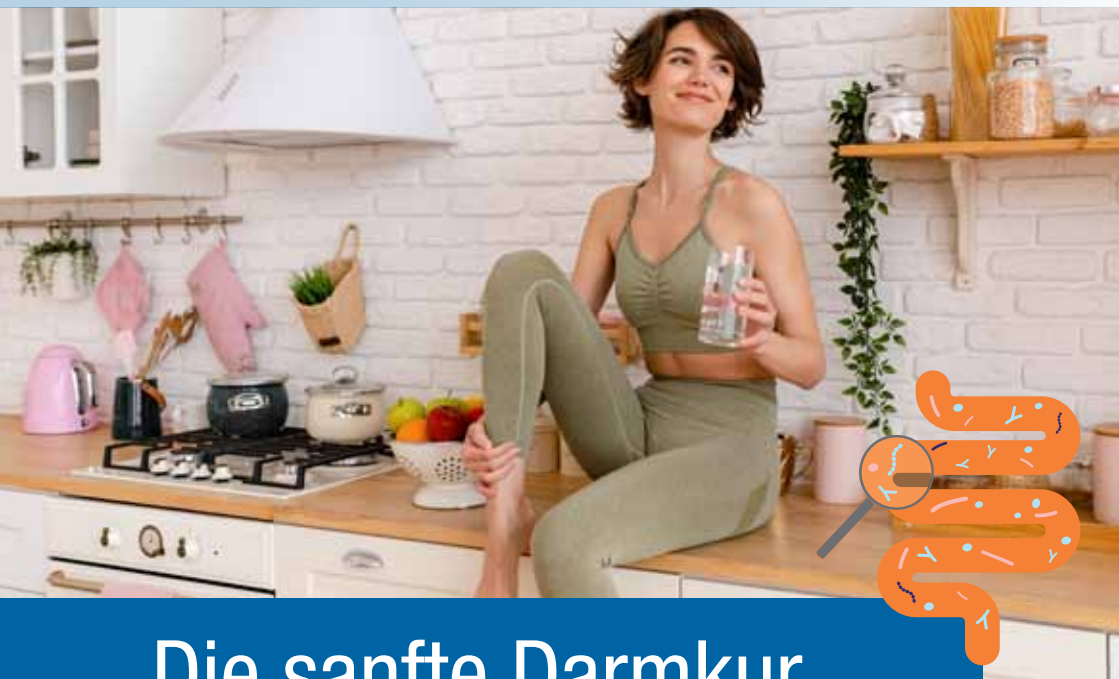
Ganz anders wirken Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering sowie in Pflanzenölen wie Lein-, Raps- und Walnussöl vorkommen. Sie unterstützen das Darm-Mikrobiom

und reduzieren Entzündungen. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken sich ebenfalls positiv auf die Darmbakterien aus und können das Darm-Immunsystem unterstützen. Das gilt auch für lebende Bakterien: die Probiotika in Lebensmitteln. Sie sind beispielsweise in Sauerkraut, sauren Gurken, Joghurt und Kefir enthalten.

Es ist allgemein bekannt, dass Antibiotika einen Einfluss auf die Artenvielfalt und Zusammensetzung der Darmbakterien haben. Aber auch Abführmittel, Antirheumatika und andere Schmerzmittel verändern die Darmflora. Im Abschnitt »Darmbarrierestörungen« (S. 40) gehe ich darauf näher ein.

Konservierungsstoffe und Desinfektionsmittel beschränken ihre antimikrobielle Wirkung leider nicht auf Bakterien und Viren auf Lebensmitteln und Körperoberflächen. Sie beeinträchtigen auch das Mikrobiom. So hatten die Hygieneregeln im Rahmen der Coronamaßnahmen einen Einfluss auf das menschliche Mikrobiom. Das könnte langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit gehabt haben. Zu diesem Schluss kommen amerikanische Wissenschaftler um Brett Finlay »The hygiene hypothesis, the Covid pandemic, and consequences for the human microbiome«. Die zellgesteuerte Immunreaktion wird durch eine sterile Umwelt infolge ständiger Desinfektion aus dem Gleichgewicht gebracht. Dieses Missverhältnis kann die Entstehung allergischer und autoimmuner Reaktionen mitverantwortlich begünstigen.

Mit zunehmendem Alter wird die bakterielle Darmflora instabiler. Die Anzahl und Art der Mikroorganismen ändern sich. Die Ursache liegt in der nachlassenden Drüsenaktivität von Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber.



Die sanfte Darmkur mit Hausmitteln

Die folgende Darmkur zielt auf Schutz, Aktivierung, Ordnung und Ruhe ab. Sie ist leicht durchzuführen und eignet sich für Menschen, die ihren Darm beruhigen, stärken und ins Gleichgewicht bringen möchten. Sie kann ohne therapeutische Begleitung angewendet werden und unterstützt die natürliche Regeneration der Schleimhaut. Die sanfte Darmkur basiert ebenfalls auf 4 Modulen, nutzt aber ausschließlich natürliche Lebensmittel, Gewürze und pflanzliche Zubereitungen. Sie hilft der Verdauung, entlastet die Schleimhaut, beruhigt die Darm-Hirn-Achse und fördert einen gleichmäßigen Stoffwechsel. Alle Rezepte sind leicht zuzubereiten und können je nach Geschmack und Verträglichkeit angepasst werden.

Aufbau

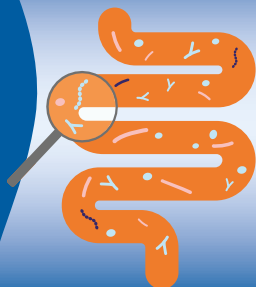
Modul 1: Die Verdauung aktivieren

Die Verdauung benötigt besonders morgens, aber auch im Laufe des Tages immer wieder klare Impulse. Viele Beschwerden entstehen dadurch, dass Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse nicht ausreichend aktiviert werden. Dabei helfen wärmende und anregende Gewürze:

- **Ingwer** wirkt wärmend, regt Speichel, Magensaft und Enzyme an und löst Stauungen im Oberbauch.
- **Kurkuma** fördert den Gallenfluss, wirkt entzündungsberuhigend und erleichtert die Fettverdauung.
- **Zitrone** weckt das System, regt die Peristaltik und die Leberaktivität an.
- **Nelke** fördert die Verdauung und hemmt Gärungsprozesse.
- **Zimt** wärmt den Magen, stabilisiert den Blutzucker, beruhigt den Darm und unterstützt die Verdauung bei Empfindlichkeit oder innerer Unruhe.
- **Kardamom** hat einen entblähenden und krampflösenden Effekt, löst Druckgefühle im Oberbauch und bringt eine milde Wärme in das gesamte Verdauungssystem.



»In meiner langjährigen naturheilkundlichen Praxistätigkeit habe ich gelernt, bei allen Beschwerden stets den Darm in der Diagnostik mit zu berücksichtigen. Die Veränderung des Mikrobioms ist allerdings meist nicht die Ursache, sondern das erste Anzeichen einer inneren Dysbalance. Der Ausgangspunkt von Erkrankungen liegt immer auch in der geistigen Grundhaltung, den Einflüssen der Außenwelt und dem Lebensstil. Und diese Faktoren können wir beeinflussen!«



Der Darm

wird oft unterschätzt.

Wie wichtig der Darm für Gesundheit und Wohlbefinden ist, wird uns erst bewusst, wenn die Verdauung Probleme macht. Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sind aber oft nur Anzeichen dafür, dass unser gesamtes Körpersystem aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Der renommierte Heilpraktiker Lothar Ursinus zeigt Ihnen, wo Darmprobleme und -erkrankungen wie Reizdarm, Leaky Gut, Divertikulitis, SIBO oder Colitis ulcerosa wirklich ihren Ursprung haben: Stress, einseitige oder nicht zum eigenen Organismus passende Ernährung, Bewegungsmangel und Umweltgifte wirken auf das faszinierende Mikrobiom ein. Und der Zustand des Darms wiederum beeinflusst Gewicht, Immunsystem, Hautbild, Hormonbalance und andere Organe wie die Schilddrüse.

Dank zahlreicher ganzheitlicher Tipps zu Ernährung, Prä- und Probiotika, Naturheilmitteln, Nahrungsergänzungen und Fasten-tagen sowie erprobter Darmkuren können Sie die Gesundheit Ihres Verdauungstrakts eigenständig verbessern und erhalten.

Damit es am Ende wieder heißt: Darm gut, alles gut!