



Fasten und Heilen nach F. X. Mayr
 Dr. med. R. Bachmann
 128 S. Euro 12,90 (D)
 Knaur-Verlag
 München 2005
 ISBN: 3-426-64278-6



Säure-Basen Kursbuch
 Dr. med. R. Bachmann
 144 S. Euro 14,95 (D)
 Knaur-Verlag
 München 2006
 ISBN: 3-426-64305-7

Anwendungsgebiete der Colon-Hydro-Therapie:

- Die häufigsten Behandlungsanlässe sind **Verdauungsstörungen** wie träger Stuhlgang (Obstipation), Reizmagen, Reizdarm (Colon irritabile), Blähungen, Kotsteine, Sodbrennen, auch Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsmangel durch langfristige Übermüdung des vegetativen Nervensystems und damit einhergehender Verdauungsmüdigkeit.
- Auch besteht eine unterstützende Wirkung bei der **ganzheitlichen Behandlung** von rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Neurodermitis, Asthma und Allergien der Haut und Schleimhäute.
- Die Colon-Hydro-Therapie eignet sich zur **Intensivierung** bei Fasten- und Darmreinigungs-, Gewichtsreduktions- und Regenerationskuren.

Nicht anzuwenden ist die Colon-Hydro-Therapie nach frischen Operationen, bei Blutungen und Blutungsneigung, bei akuten Entzündungen und während der Schwangerschaft.

Eine Schädigung der **nützlichen Bakterienflora** ist übrigens nicht zu befürchten – eine krankhaft veränderte Flora jedoch wird verdünnt, um sich dann im Rahmen einer anschließenden Ernährungsumstellung wieder in eine gesunde Richtung zu entwickeln.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns:

Dr. med. R. M. Bachmann, c/o Praxisklinik für Naturheilverfahren
 D - 86842 Türkheim, Römerstraße 21 a
 Tel.: 0049 (0) 8247 / 393 – 400, Mobil: 0049 (0) 171 / 6225116
 Fax: 0049 (0) 8247 / 393 – 199
 Email: drbachmann@t-online.de, www.praxisklinik-naturheilverfahren.de

© Dr.Bachmann, www.darm-gesund.de , V6/23.7.07

Der gesunde Darm

DARMREINIGUNG · DARMSANIERUNG · ENTGIFTUNG · ENTSCHLACKUNG · ENTSÄUERUNG

www.darm-gesund.de



Migräne und Kopfschmerz

Asthma, Bronchitis, Allergien

Arthritis, Arthrose, Rheuma

Gefäßerkrankungen,
Arterien, Venen

Leber, Galle,
Bauchspeicheldrüse

Fettstoffwechselstörungen,
Cholesterin, Harnsäure

Reizmagen, Reizdarm,
Sodbrennen

Dr. med. R. M. Bachmann
 Praxis für Naturheilverfahren
 D-86842 Türkheim, Römerstr. 21 a
 Tel.: 0049 (0) 8245 / 903377
 Fax: 0049 (0) 8245 / 4301
 Email: drbachmann@t-online.de
 www.drbachmann.de

Dr. med. Th. Fischer
 Praxis für Naturheilverfahren
 D-83075 Bad Feilnbach, Reithof 1
 Tel.: 0049 (0) 8066 / 18565
 Fax: 0049 (0) 8066 / 18777
 Email: drbachmann@t-online.de
 www.praxis-naturheilverfahren.de



Dickdarm-Therapie zur Reinigung, Entschlackung und Regeneration des Stoffwechsels

Was ist die Colon-HYDRO-Therapie?

Die Colon-HYDRO-Therapie (CHT) ist eine aus den USA bekannte und dort seit Jahren mit Erfolg praktizierte Möglichkeit der Darmreinigung und Darmsanierung, die im Rahmen der Darmentleerung bei Astronauten entwickelt wurde.

Lange Tradition der Darmreinigung

Die Colon-Hydro-Therapie zählt zu den ausleitenden Verfahren. Die Methode der Darmreinigung – in ihrer ursprünglichen Form als Einlauf – ist sehr alt und wird in vielen Kulturen praktiziert, so z. B. im Rahmen des Panchakarma in der indischen Ayurveda-Lehre zur Entschlackung und Förderung der Verdauung oder in der westlichen Naturheilkunde zum Abführen „schlechter“ Körpersäfte („Purgation“).

Darmreinigung – wozu?

Krankmachende Stoffwechselreste („Schlacken“) belasten den Körper und können zu einer schleichenden Selbstvergiftung (Autointoxikation) und in der Folge zu zahlreichen Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten führen. Auch wenn Schlacken und Rückvergiftungen wissenschaftlich nur schwer nachweisbar sind, so ist doch unbestritten, dass ein gesunder Darm wesentlich für das Wohlbefinden ist.

In der Volksmedizin wurde dem Darm weltweit schon immer eine besondere Bedeutung zugemessen: Er gilt als „Vater der Trübsal“ (arabisches Sprichwort), „der Tod sitzt im Darm“ (Hippokrates, um 460-375 v. Chr.), er ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“ (F. X. Mayr, österreichischer Arzt, 1875-1965) – solche und ähnliche Thesen beschreiben die Empfindungen betroffener Menschen oft besser, als dies wissenschaftliche Untersuchungen belegen können.

Der Darm – unser größtes Immunorgan

Die Schleimhaut des Darmes hat eine „innere Kontaktfläche zur Außenwelt“ von ca. 300 qm und ist damit unsere größte und wichtigste Abwehrbarriere. (Zum Vergleich: Die Hautoberfläche nimmt nur etwa 2 Quadratmeter, die innere Oberfläche der Lunge und der Atemwege etwa 70 Quadratmeter ein.) Zudem ist der Darm das wichtigste Entgiftungsorgan des Menschen – Stoffwechselprodukte (darunter Harnsäure oder Cholesterin) verlassen neben anderen Abfallprodukten den Körper hauptsächlich über den Darm. Oft ist auch die Besiedelung des Dickdarmes mit nützlichen Mikroorganismen durch eine fehlerhafte Ernährung* (**zu viel, zu spät, zu oft, zu schnell, zu trocken, zu fett**) sowie durch den Einsatz von Antibiotika gestört.

*Ernährung = Nahrung x Verdauung !

Dadurch aber verliert der gesamte Darm seine Selbstreinigungskraft oder er verkrampft und verspannt sich aufgrund der anfallenden, durch Gärung (Säuren, Gase, Fuselalkohole) oder Fäulnis (Ammoniak) bedingten Endprodukte. Dadurch wird die so wichtige Schleimhaut-Barriere (Mukosa-Barriere) geschädigt, was bei der großen inneren Oberfläche des Darms schließlich auch zum Eindringen unerwünschter Stoffe führen kann. 80 Prozent des gesamten menschlichen Immunsystems sind im Darm lokalisiert – dies ist bei allergischen und immunologischen Erkrankungen von zentraler Bedeutung und kann hier sogar auch ursächlich sein.

Unterstützende Maßnahmen zur Darmreinigung und Darmsanierung:

- Viel trinken (2 Liter heller, klarer Urin soll den Körper über die Nieren verlassen; nicht alle Getränke aber sind dazu geeignet!)
- Bewegung in Form von sanften Ausdauersportarten – jedoch ohne Übertreibung
Therapien wie Colonmassage, Heusack, heiße Rolle, Leibwickel und Leibwaschung nach KNEIPP > siehe www.kneipp-wassertherapie.de
- Individuell geeignete Entspannungsmethoden
- Ernährungs- und Fastenkuren, z. B. nach F.X. Mayr > siehe www.f-x-mayr.org
- Ausgleich in der Säure-Basen-Balance > siehe www.saeure-basen-therapie.de
- Spezielle Kräuterteeuren zur Unterstützung der Darmfunktion und Entblähung
- Hinführung zu einer individuell verträglichen Nahrung, die an die Lebensverhältnisse angepasst ist („Die Kost, die dem Schmied bekommt – die zerreißt den Schneider“)

Wie wird die Behandlung durchgeführt?

Der Patient liegt bequem in Rückenlage auf einer Liege. An einem Einmalröhrchen aus Kunststoff, das durch Vaseline gleitfähig gemacht wird, befinden sich Zu- und Abfluss. Der gelöste Darminhalt verlässt den Körper. (Es handelt sich dabei um ein geschlossenes System, so dass kein Geruch entsteht.) Der Therapeut kann den Wasserfluß lenken und mit massageähnlichen Handgriffen Verspannungen und ggf. Verkrustungen lösen. Die sanfte Spülung durch das (meist körperwarmer) Wasser führt über den milden Dehnungsreiz zur Anregung der Darmbewegung (Peristaltik), so dass der Darm wieder zu arbeiten beginnt und seine Selbstreinigungsfähigkeit langsam wiedergewinnt.

Wie oft soll die Behandlung durchgeführt werden?

Eine Behandlungsserie besteht in der Regel aus wöchentlich 2 Einheiten und insgesamt bis zu 6 –10 Sitzungen im Rahmen einer Darmsanierung, die durch Trinklösungen, Fastengetränke, pflanzliche Tees, basische Mineralien und Heilwässer (zur Zufuhr wichtiger Elektrolyte) unterstützt wird.

Die Behandlung wird in den meisten Fällen als beruhigend, entspannend und wohltuend empfunden. Verletzungen sind nur bei unsachgemäßer Handhabung möglich.

© Dr. Bachmann, www.darm-gesund.de