

# Colon-Hydro-Therapie

## DARMGESUNDHEIT



### Ein gesunder Darm ist essentiell für unser Wohlbefinden

Unser Verdauungssystem versorgt uns mit Nährstoffen und verhindert gleichzeitig das Eindringen von für uns schädlichen Stoffen. Durch Umwelteinflüsse, falsche Ernährungsweisen, Medikamente (besonders Antibiotika), Stress und vieles mehr gerät der Darm häufig in ein Ungleichgewicht, welches sich leider meist erst nach Jahren richtig bemerkbar macht.

Gängige Symptome sind Blähungen, Verstopfung/Durchfall, Bauchschmerzen, Depressionen, Nahrungsmittelintoleranzen, Allergien oder Autoimmunprozesse. Die Colon-Hydro-Therapie ist eine sanfte Methode zur Spülung des Dickdarms.

#### Diagnostik

- Basisprofil Darm
- Parasiten
- SIBO

#### Weitere Therapien

- Probiotika
- Fastenkuren
- Leber-Galle-Reinigung

#### Supplements

- Flora Plus
- Herbal Extract
- Ferment Plus

## Was ist Colon-Hydro-Therapie?

Bei der Colon-Hydro-Therapie (CHT) handelt es sich um eine geräteunterstützte Spülung des Dickdarms. Das Prinzip ist ähnlich eines Einlaufs, es wird jedoch mehrmals gespült und mit einer Massage, das Abführen unterstützt. Zudem kann mit verschiedenen Temperaturen gearbeitet werden, um die Peristaltik anzuregen.

## Wie läuft eine CHT ab?

Die CHT besteht aus der Verwendung eines sterilen Einwegspekulums mit angeschlossenem doppeltem Kreislauf (ein Zulaufschlauch für Wasser und ein Ablaufschlauch für gelösten Kot), durch die der Dickdarm nacheinander gefüllt und entleert wird. Die gesamte Behandlung wird von einer wohltuenden und entspannenden, tiefgehende Bauchmassage mit ätherischen Ölen begleitet. Das unterstützt die Darmperistaltik und zusammen mit Atemübungen kann die Darmtätigkeit nachhaltig verbessert werden.

## Warum den Darm reinigen?

Moderne Lebensmittel, schlechte Essgewohnheiten, wenig Wasseraufnahme, hastiges Essen oder fehlendes Kauen und insbesondere auch Stress können neben vielen anderen Faktoren die Ursache für verschiedene Darmprobleme sein. In der Regel erzeugen diese Faktoren eine Veränderung der Darmflora, Blähungen, Verstopfung, u.a... Zudem ist die Colon-Hydro-Therapie zur Begleitung von Fasten besonders geeignet. Wir empfehlen immer mindestens 3-5 Behandlungen im wöchentlichen Abstand. Es ergibt sich so auch ein guter Trainingseffekt für die Peristaltik und die Spülungen werden auch nach und nach tiefgehender.

## Vorteile:

- Reinigung und Pflege der Darmschleimhaut
- Stabilisierung des Darmmilieus
- Aufweichen und Spülen von Schlackestoffen
- ohne Nebenwirkungen



## Wie kann ich die Darmflora unterstützen?

Die Darmflora ist die Gesamtheit der Bakterien, die im Darm leben und arbeiten. Sie ist insbesondere wichtig für unser Immunsystem. Daher werden am Ende einer jeden Behandlung zur positiven Unterstützung der Darmflora Probiotika mit verschiedenen Stämmen von Darm-bakterien in den Wasserzulauf und somit direkt in den Dickdarm geleitet.

## Was muss ich während der CHT beachten?

Für die Colon-Hydro-Therapie brauchen Sie Ihren Alltag nicht verändern. Dennoch empfehlen wir natürlich, die Wochen der Therapie für eine Umstellung hin zu einem (darm-) gesünderen Lebensstil zu nutzen. Sie sollten auf besonders schwer verdauliche Nahrungsmittel verzichten, wie z.B. sehr fetthaltige Gerichte. Wir empfehlen eine leichte, vitale Ernährung mit viel frischem Gemüse. Insbesondere auch grüne Smoothies unterstützen Ihre Darmgesundheit. Zusätzlich sind Spaziergänge und Sport eine Wohltat für Ihre Verdauung und Ihre Gesundheit.

## Indikationen:

- bei Darmbeschwerden und Verstopfung
- zur Unterstützung beim Fasten
- bei chronischen Erkrankungen
- bei Leber- und Gallenreinigung
- bei Entgiftungsprogrammen
- bei Gelenksproblemen
- zur Prävention

*Optimale Darmgesundheit – nämlich durch die Besiedelung des Darms mit den „richtigen“ Bakterien – bildet eine ideale Basis für ein vitales Leben.*