

Naturheilkundliche Perspektiven:

Die Colon-Hydro-Therapie

Über den Darm, seine Gesundheit, seine Aufgaben und seine Probleme zu sprechen, fällt den meisten von uns schwer. Vor allem, wenn es um die Ausscheidungen geht, stehen wir vor einer anerzogenen Hemmschwelle. Über „so etwas“ redet man nicht, schon gar nicht öffentlich. Und doch will ich genau dies heute tun, weil es wichtig ist. Deshalb freue ich mich, eine Vorläuferin gefunden zu haben. Sie ist Medizinstudentin und heißt Giulia Enders und hat ein Buch mit dem schönen Titel „Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ“ geschrieben. Darin schildert sie ihre Erfahrungen als Medizinerin, aber auch solche persönlicher Art. Auf lustige, charmante und kompetente Art erklärt sie dem Leser die Anatomie und das hochkomplexe Funktionieren des Darms. Sie bezieht neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Mikrobiologie mit ein, und sie scheut sich auch nicht, über Dinge und Vorkommnisse des WC-Alltags zu reden. Im Vorstellungsraum der Leser entsteht das Bild eines wahren Wunderwerks der Natur.

Die Aufgabe, die ich mir heute stelle, ist viel bescheidener. Ich möchte Ihnen über eine Behandlung berichten, bei der es in erster Linie um den Darm und seine Ausscheidungsfunktionen geht. Die Behandlung, die ich dabei vorstelle, heißt Colon-Hydro-Therapie (CHT).

Seit mehreren Jahren biete ich in meiner Praxis Behandlungen mit sogenannten hohen Einläufen an. Dabei wird der Dickdarm mithilfe eines speziellen Beutelsystems mit ca. 2 bis 3 Litern Flüssigkeit durchspült. Da meine Erfahrungen mit dieser Behandlung sehr positiv sind, habe ich mein Behandlungsspektrum seit einiger Zeit um die klassische apparative CHT erweitert. Die Methode steht am Ende einer langen Entwicklungsreihe.

### **Geschichte der Darmbäder**

Bereits im Altertum wurden Darmbäder zur Linderung verschiedener Beschwerden empfohlen. Im pharaonischen Ägypten wurden vor 3000 Jahren Darmbäder beschrieben. Bei den Griechen verordnete Hippokrates (460-377 v.Chr.), der Vater der Heilkunde, Darmbäder zur Entgiftung des Körpers. Ebenso wurde im alten China vor Tausenden von Jahren die Wirksamkeit der Darmspülung erkannt. Sie ist bis heute ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die moderne CHT entwickelte sich aus dem subaqualen Darmbad (Sudabad), welches bis Mitte der 50er Jahre noch in vielen Universitätskliniken und Sanatorien eingesetzt wurde. Diese Darmbäder wurden dann in den 80er Jahren in den USA und in Europa weiterentwickelt. Die CHT ist das Ergebnis dieses Fortschritts.

### **Zusammenhänge zwischen Darm, Gehirn und Immunsystem**

Bereits in einem früheren Artikel (Der Darm: Die Wurzel der Gesundheit; in TiF 10/2013) habe ich über solche Zusammenhänge gesprochen, deshalb gebe ich hier nur eine kurze Zusammenfassung.

Unsere Darmbakterien stehen über bestimmte Botenstoffe, die jene ständig abgeben und die von der Darmschleimhaut aufgenommen werden, in dauerhafter Verbindung zum Gehirn. Über den Vagusnerv (unseren zehnten Gehirnnerv) werden die Botenstoffe aus dem Darm z.B. zur Regulierung des Hormonhaushalts (u.a. Stressregulierung) an das Gehirn weitergeleitet. Unser Immunsystem, das bis zu siebzig Prozent im Darm seinen Ursprung hat, ist eng mit der Darmflora und den Abwehrzellen (Lymphozyten) verbunden. Alle Giftstoffe aus der Umwelt, aus der Nahrung oder aus Medikamenten werden großenteils über den Darm ausgeschieden. Bereits 1931 hatte der Nobelpreisträger Otto Warburg (die Warburg-Hypothese) erkannt, dass gestörter Stoffwechsel im Darm und die daraus resultierenden Gärungsprozesse samt erhöhter Laktatwerte in enger Beziehung zu tumorösen Erkrankungen des Darms stehen. Da mithin viele Erkrankungen im Darm ihren Ursprung haben, gilt es hier anzusetzen.

### **Anwendungsgebiete der CHT**

Anfangs wurde die CHT entwickelt, um Darmträgheit und Verstopfungen zu behandeln. Rasch zeigte sich dabei, dass durch diese Behandlung auch andere Beschwerden abnehmen oder gar komplett verschwinden. Wie kurz berichtet schädigt eine gestörte Darmflora die Entgiftungsfunktion des Darms. Giftstoffe werden nicht mehr ausgeschieden und lagern sich an und in der Darmschleimhaut ab. Hefepilze können sich im Darm ausbreiten und ihrerseits Stoffwechselgifte absondern. Schließlich wird der Darm in seiner rhythmischen Bewegungstätigkeit (der Peristaltik) stark gehemmt. So kann es zu inneren Vergiftungen (Autointoxikation) kommen.

Vitalitätsverlust, Konzentrationsschwäche oder depressive Angstzustände können psychische Reaktionen auf solche Belastungen sein. Körperlich zeigt sich oft eine Immunschwächung (z.B. in Form von Allergien, Infektanfälligkeiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Erhöhter Blutdruck, Migräne oder Hauterkrankungen (wie Neurodermitis oder Psoriasis) werden heute auch einem trägen Darm zugerechnet.

Die CHT entfernt wirksam und schonend angesammelten und stagnierenden Stuhl. Fäulnisbakterien und Pilze werden ausgeleitet, und die Darmschleimhaut kann sich regenerieren. Kurz: Unser Körper wird entgiftet.

### **Ablauf einer CHT**

Bei dieser Behandlungsmethode wird der Dickdarm des Patienten oder der Patientin über ein vorher eingeführtes kleines Kunststoffröhrchen sanft mit temperiertem Wasser gespült. Der Patient oder die Patientin liegt bequem in Rücken- oder Seitenlage und bekommt über 30 bis 45 Minuten 4 bis 5 wechselnd warme (22 bis 37 Grad) Darmspülungen. Das warme Wasser entspannt und lockert die Darmmuskulatur. Festsitzender und angestauter Darminhalt wird durch die Spülung und durch eine begleitende sanfte Bauchmassage von der Darmwand gelöst. Der gelöste Darminhalt (die „Schlacken“) werden geruchsfrei über einen Ablaufschlauch in den Abfluss geleitet. Damit wird die Ausbreitung krankmachender Pilze und Bakterien im Darm gemindert und der Körper entgiftet. Der Wechsel zwischen kühlen und warmen Spülungstemperaturen fördert die Durchblutung der Darmschleimhäute. Hierdurch wird bewirkt, dass der Darm wieder selbständig zu arbeiten beginnt und stagnierten Darminhalt weiterbefördert.

Zur Erweiterung des Repertoires meiner Behandlungsmethoden habe ich mich entschlossen, die Erfahrungen meiner Kollegin Frau Heilpraktikerin Dr.rer.nat. Susanne Beckmann mit in die CHT-Behandlungen in unserer Praxis einfließen zu lassen. Zusammen werden wir unseren Patienten/innen ein ganzheitliches Konzept zur Darmgesundheit anbieten.

Vor jeder CHT bieten wir einen umfassenden Darm-Gesundheits-Check an. Dabei wird das Verhältnis wichtiger Bakterienstämme zueinander überprüft. Es wird untersucht, ob evtl. eine Entzündung der Darmschleimhaut vorliegt. Die Verdauungsenzyme werden gemessen, und es wird abgeklärt, ob eine Pilzbelastung gegeben ist. All dies ist angezeigt, wenn wir diesem wunderbaren Organ namens Darm diagnostisch und therapeutisch gerecht werden wollen.

Um Ihnen all dies und mehr persönlich erläutern zu können, laden wir Sie herzlich ein, uns am Mittwoch, den 21.5.2014 ab 20Uhr oder am Mittwoch, den 28.5.2014 ab 20:00Uhr in unserer Praxis zu besuchen. Wir werden Ihnen einen umfassenden Einblick in die naturheilkundliche Darmdiagnostik und in die Colon-Hydro-Therapie geben. Bei einer Tasse Tee können Sie sich mit uns und wir uns mit Ihnen in entspannter Gesprächsatmosphäre unterhalten.

*Verfasser:*

*Jan Laucken, Heilpraktiker,*

*Neckarhalde 5, 72070 Tübingen*

*Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11*

*[www.naturheilpraxis-laucken.de](http://www.naturheilpraxis-laucken.de)*