



Heilfasten und Bauchhirn - ein einzigartiges Bündnis

(Mynewsdesk) Welche Rolle unser Bauch bei der Nahrungsauswahl spielt, ist uns oft gar nicht bewusst. Wenn der Süßhunger kommt oder die Lust auf Mächtiges sind wir oft machtlos. Der Grund? Falsche Programmierung und fehlgesteuerte Nervenimpulse im Verdauungssystem legen den Schalter um auf Süß und Fett und treiben uns zu dem, was wir eigentlich meiden wollen. Aber dagegen ist ein Kraut gewachsen? Heilfasten erleichtert den Ausstieg. Mit der richtigen Darmflora haben wir unser Bauchhirn auf unserer Seite.

Es mag unlogisch klingen, aber ein regelmäßiger, zeitweiser Nahrungsverzicht kann ein ungesundes Ernährungsverhalten wieder ins Lot bringen. Darauf verweist die Malteser Klinik von Weckbecker, die für Heilfasten und Naturheilmedizin international bekannt und anerkannt ist. Das Modell Weckbecker kombiniert klassische Schulmedizin mit bewährten Naturheilverfahren, Osteopathie und Ernährungswissenschaft. In beinahe 6 Jahrzehnten wurden am Standort Bad Brückenau tausende von Patienten beim stationären Heilfasten begleitet und betreut. Die Erfolgsberichte unserer Stammpatienten sprechen für sich, bestätigt Fastenarzt Dr. Robert Bachmann, der der naturheilkundlichen Abteilung der Fachklinik vorsteht.

Zurück zum instinktiven Bauchgefühl!

Hätten sich unsere Steinzeitvorfahren vorstellen können, welchen ungehemmten Zugriff ihre Nachfahren auf Nahrung haben würden? Für sie waren große Pausen zwischen der Nahrungsaufnahme die Regel, und diese zu überstehen Überlebensprinzip. Sie gingen ausgehungert auf die Jagd und kehrten nach harter Anstrengung (im Idealfall) satt und zufrieden zurück. Diese Überlebensfähigkeit ist in unseren Genen noch verankert, aber unser ursprüngliches Bauchgefühl hat gegenüber einer hochindustrialisierten, denaturierten Nahrungsproduktion wenig Chance. Doch wie wir uns ernähren, welchen Lebensstil wir pflegen, bestimmt mit wie gesund wir alt werden.

Der Darm - das zentrale Kraftwerk in uns

Essen wird nicht unbedingt von der Körperregion bestimmt, die für vernunftgerechtes Verhalten zuständig ist, unserem Gehirn. Wonach wir greifen, wenn der Hunger (oder auch nur die Gewohnheit) sich meldet, folgt einer inneren Steuerung durch unser Bauchhirn. Was wir essen beeinflusst unser Verhalten und unsere Gefühle. Stimmungsaufhellende Glückshormone werden zu 95% im Bauch gebildet. Über diesen Effekt freuen sich Schokoladeproduzenten, Konditoren und Pizzabäcker.

Unser Verdauungssystem ist ein erstaunlich dicht besiedeltes Universum, ein Kraftwerk mit 200 Millionen Nervenzellen und einer Trillion Bakterien auf einer Fläche von 400-500 Darm-Quadratmetern. Hier sitzt das Zentrum des Immunsystems, das sogenannte Microbiom. Dieses 2 kg schwere Biotop aus Bakterien in unserem Darm arbeitet hart daran, die zugeführte Nahrung nach seinen Möglichkeiten optimal aufzuschließen und zu verdauen. Ohne es würden wir verhungern.

Die richtigen Bakterien entscheiden über Bauch-Wohl und Wehe, und unser Gewicht

Nach Meinung des erfahrenen Fastenarztes haben wir es mit der Zusammenstellung unserer Nahrung weitgehend in der Hand, wie geartet der Bakterienbesatz im Darm ist. Ob das Bauchhirn einwandfrei und zu unserem Besten funktioniert, hängt von der Art der Keime ab. Verändere sich die Darmflora zum Negativen beeinträchtigt dies die Vitalstoff- und Nahrungsverwertung und folgerichtig auch die körperliche und psychische Befindlichkeit. Auch das Körpergewicht wirkt wie ein Seismograph. Wissenschaftler gehen heute soweit zu sagen, dass für das Gewicht nicht nur entscheidend sei, was man zu sich nehme, sondern auch welche Art Keime das Essen im Darm verwerten.

In der Malteser Fachklinik in Bad Brückenau hat man diese Zusammenhänge schon vor Jahrzehnten erkannt und eine spezifische, äußerst schonende Darmreinigung entwickelt. Die Colontherapie nach Weckbecker beruht auf der Erkenntnis, dass die Körperzellen durch den Fastenprozess angeregt werden, defekte Eiweiße, Entzündungsstoffe und nicht ausgeschiedene Stoffwechselendprodukte auszuleiten und zu verstoffwechseln.

Ein entsprechend befreiter Darm lebt auf. Die Peristaltik normalisiert sich, Nervenaktivitäten werden reguliert. Heilfasten aktiviert zahlreiche lebensverlängernde Stoffwechselprozesse: Blut-, Cholesterin-, Zucker- und Blutdruckwerte verbessern sich, Alterungsprozesse des Gehirns werden gestoppt, Krebszellen vorgebeugt. Die Chancen stehen gut, dass sich psychische und physische Problematiken auflösen.

Über Nahrungsverzicht in ein gesünderes Leben

Verbunden mit einem Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Leptin kommt es zu erstaunlichen Veränderungen. Patienten sind nach ihrer Heilfastenkur aufnahmebereiter für eine Nahrungsumstellung auf Gesundes, Natürliches, Frisches. Verfälschte Bedürfnisstrukturen lösen sich auf. Unwillkürlich meldet sich der Appetit auf Nahrung, die ihrem Verdauungssystem mit Ballast- und Vitalstoffen die richtigen Impulse gibt. Fett, Süßes, Salziges verliert an Anziehungskraft und Abhängigkeiten mindern sich ganz automatisch. Der Genuss eines knackigen Apfels lässt keinen Gedanken mehr an Schokoriegel aufkommen. Ein gesunder Darm tut dem Menschen ganzheitlich gut.

Wann und wie fasten?

Heilfasten ist während des ganzen Jahres möglich. Aus dem normalen Alltag auszusteigen empfiehlt sich, ein stationärer Aufenthalt in angenehmer und naturnaher Atmosphäre erleichtert das Fasten ebenso wie eine dort vorhandene medizinische und therapeutische Betreuung. Vor der Fastenkur sollte der Hausarzt befragt werden. Für das Fasten gibt es allerdings wenige Ausschlüsse. Auch dazu berät das medizinische Team der Weckbecker-Klinik.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im MissWord! .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ngy035>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/food-trends/heifasten-und-bauchhirn-ein-einzigartiges-buendnis-41107>

Pressekontakt

-

Ellen Morper
Casinostraße a 6
53474 Bad Neuenahr

ellen.morper@malteser.org

Firmenkontakt

-

Ellen Morper
Casinostraße a 6
53474 Bad Neuenahr

shortpr.com/ngy035
ellen.morper@malteser.org

Über MissWord!

Das Redaktionsbureau für strategische Kommunikation legt seinen Fokus auf Strategieberatung, Texting für PR, Presse, Web, Magazin, eBook, Buch. Mit ihrer 25-jährigen Berufserfahrung als Journalistin, PR-Beraterin, Texterin, Lektorin und Autorin ist Sigrid Jo Gruner da angekommen, wo sie hinwollte: Für ihre Strategie- und Textkunden das Optimum erreichen. Sie schreibt eBooks und Sachbücher zu gesellschaftspolitischen Themen und greift als Food-Journalistin Themen aus Kulinarik, Essen & Trinken, Lifestyle und verwandten Sachgebieten auf. Auf 1a-Grenadas bloggt sie zu Branchenthemen und zeitaktuellen News. Besondere Arbeitsschwerpunkte liegen auf Kulinarik, Essen & Trinken, Lifestyle, Health, Persönlichkeit.