

# GESUNDHEITS-POST

## Colon-Hydro-Therapie (CHT)

Die Colon-Hydro-Therapie wurde in der USA durch die NASA ins Leben gerufen.



### Was ist die Colon-Hydro-Therapie (CHT)?

Wörtlich übersetzt bedeutet die Colon-Hydro-Therapie Darmbehandlung mit Wasserspülungen. Es ist eine moderne Form der Darmspülung.

Tatsächlich wurde die Colon-Hydro-Therapie, die moderne Form des Einlaufs, von der NASA entwickelt, um Astronauten auf ihren Aufenthalt im Weltall vorzubereiten.

Der Einlauf ist bereits seit der Antike ein beliebtes Mittel zur Darmreinigung. Doch durch Hygiene und den umständlichen Ablauf geriet diese Methode lange in Vergessenheit, bis die Colon-Hydro-Therapie entwickelt wurde.

*„Der Tod sitzt im Darm“*

*Paracelsus*

### Wie wirkt die Colon-Hydro-Therapie?

Während der Patient bequem auf einer Liege liegt, wird verschieden temperiertes Wasser in den Dickdarm ein und wieder hinausgeleitet. Der entscheidende Vorteil gegenüber einem konventionellen Einlauf ist das geschlossene System. So können keine unangenehmen Gerüche nach außen dringen. Eine ergänzende Massage des Bauches durch den Therapeuten leitet das Wasser genau an die richtigen Stellen und sorgt für zusätzliche Entspannung. Der Darm beginnt wieder richtig zu arbeiten und Schadstoffe werden ausgeschieden.

- Kotreste
- Reste abgestoßener Schleimhaut
- Giftstoffe, die durch Nahrung oder Medikamente aufgenommen wurden
- Wurmnester
- Pilze
- Bakterien und Viren



Bildquelle: Ellen Anna Maria Taskin

### Der Darm - das Fundament unserer Körperabwehr

Studien zeigten, dass Menschen mit einer gesunden Darmflora deutlich weniger anfällig sind. Die nützlichen Darmbakterien bilden das Fundament von unserem Körperabwehrsystems. Ohne den nützlichen Darmbakterien wären wir verletzlich und angreifbar.

Ein gepflegter Darm ist für einen gesunden Menschen sehr wichtig. Da bei der Colon-Hydro-Therapie zwar der Darm gereinigt wird, aber auch ein Teil der Darmflora ausgeschwemmt wird, sollte während der Therapie oder spätestens im Anschluss daran die gesunde Darmflora mit hochwertigen zusatzstofffreien Probiotika wieder aufgebaut werden.

### Welche Beschwerden werden mit der Colon-Hydrotherapie behandelt?

Die Ursache vieler Erkrankungen liegt in einer gestörten Darmflora. Bei einigen Erkrankungen ist der Zusammenhang schnell erkennbar:

- Verstopfung
- Durchfall
- Blähungen
- Reizdarm
- Parasitenbefall
- Darmpilze

Doch auch Beschwerden, die auf den ersten Blick nichts mit Darmgesundheit zu tun haben, kann die Colon-Hydro-Therapie sehr wirksam sein. Viele dieser Beschwerden werden durch falsche Ernährung hervorgerufen, eine Darmreinigung kann also hilfreich sein.

- Konzentrationsstörungen
- Ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Depressive Verstimmungen
- Nahezu sämtliche Hautprobleme
- Anfälligkeit gegenüber Infekten
- Hoher Blutdruck
- Allergien
- Rheuma

## Probiotika für die Darmflora

Im Darm ist auch die Darmflora angesiedelt. Diese besteht im Optimalfall aus **unzähligen guten Mikroorganismen bzw. Darmbakterien**. 80% aller Abwehrzellen (weiße Blutkörperchen/Leukozyten) deines Körpers sind in der Darmflora zuhause und genau diese gilt es zu schützen.

Der Darm stellt eine zentrale Stelle des Immunsystems dar. Wenn die schlechten Mikroorganismen im Darm überhandnehmen, gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht und es können unzählige Probleme auftreten. Mit hochwertiger Probiotika, also guten Darmbakterien, kann das Milieu verbessert werden.

*In der Darmflora wohnt dein Immunsystem!*

## Präbiotika: Ohne Futter leiden die guten Darmbakterien bei den meisten Menschen Hunger.

Wird Präbiotika/Präbiotika gar nicht oder nur selten gegessen, leiden die guten Darmbakterien Hunger. Im hungrigen bzw. geschwächten Zustand lassen sie sich leicht von pathogenen Bakterien verdrängen. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht, eine sogenannte Dysbakterie entsteht und der Mensch kann krank werden. Im Dünndarm sind in gleicher Anzahl Lactobazillen (Milchsäurebakterien), Enterokokken und weitere Bakterien. Im Dickdarm sind größtenteils Bifidobakterien und ein geringerer Anteil von Lactobazillen.

**Recherchen:** Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapieempfehlungen und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

## Unser Darm ist ein Wunderwerk der Natur!

Im Laufe unseres Lebens leitet unser Verdauungssystem ca. 30 Tonnen Nahrung und ca. 50.000 Liter Flüssigkeit weiter und zersetzt dabei die Lebensmittel in ihre Bestandteile und filtert lebenswichtige Nährstoffe heraus. Das Wichtigste - Bakterien! Die Darmflora beherbergt Milliarden von Kleinstlebewesen, wie zum Beispiel Bakterien, die unser Immunsystem unterstützen. Etwa 500 verschiedene Arten, zwischen 1,5 bis 3 kg, sind hier zu Hause. Sie schützen den Darm vor Schadstoffen, schalten Krankheitserreger aus und versorgen die Immunzellen mit Informationen über etwaige Eindringlinge. Außerdem bilden die Mikroorganismen in unserem Darm wichtige Vitamine wie z. B. Vitamin K, B2, B12 und Folsäure

## Der Darm als Abwehrorgan

Eine gesunde Darmflora macht einen gesunden Menschen. Ganz so lässt sich das Zusammenspiel von Darm und Gesundheit zwar nicht verallgemeinern, Studien zufolge aber sind Menschen mit einer gesunden Darmflora wesentlich weniger anfällig, da sich die Darmbakterien im Gleichgewicht befinden. Durch die Wasserspülungen werden auch die guten Bakterien zum Teil ausgeschwemmt, deshalb ist es empfehlenswert, die Darmflora mit hochwertigen Probiotika nach der Behandlung wieder aufzubauen. Auch eine dauerhafte Ernährung mit hochwertigen Präbiotika, die das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Dickdarm fördern, kann helfen, das Gleichgewicht der Bakterien zu wahren. Insbesondere Äpfel, denen ja seit Langem eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, haben positiven Einfluss auf die Darmgesundheit.

*„Ein Apfel am Tag und der Doktor kann bleiben wo er mag!“*

## Der Weg zu einem gesunden Darm

Um einen ausreichenden therapeutischen Effekt zu erzielen, sind mehrere Anwendungen nötig. Eine pauschale Aussage über die Anzahl lässt sich nur schwer treffen, da Alter, Körperfülle und Lebensgewohnheiten der Patienten einen entscheidenden Einfluss auf die Anzahl der Sitzungen haben. Im Durchschnitt wird mit 8 bis 12 Anwendungen gerechnet. Je jünger und je schlanker ein Mensch ist, desto weniger Anwendungen werden benötigt.

Den Erfolg der Colon-Hydro-Therapie können Patienten mit einer bewussten Ernährung mit wenig sterilisierten und denaturierten Lebensmitteln unterstützen.

Bei Fragen, ob auch bei Ihnen die Colon-Hydro-Therapie sinnvoll ist und durchgeführt werden kann, wenden Sie sich an die Kontaktempfehlung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Kontaktempfehlung:

**NATURHEILPRAXIS  
ELLEN ANNA MARIA TASKIN**



**Heilpraktikerin - Ellen Anna Maria Taskin**

Linkhelle 59

97956 Gamburg

Tel.: 09348-388 00 83

E-Mail: [info@naturheilpraxis-taskin.de](mailto:info@naturheilpraxis-taskin.de)