Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

36-2021

Das Stress-Zitat

Im Darm sitzt der Tod,
oder das Leben.

(Medizinerweisheit)

Das sensible Gleichgewicht im Darm wird gestört

Kleinste Veränderungen unserer Lebensweise können unser komplexes, aber fein abgestimmtes inneres Ökosystem beeinträchtigen. Insbesondere:
- Medikamente (vor allem **Anti**-Biotika)
- Stress
- falsche, einseitige Ernährung
- Umwelteinflüsse und Toxine
- Elektrosmog
- chronische Erkrankungen

können unsere Darmbalance und die natürlichen Schutzbarrieren beeinträchtigen

Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät

Täglich entdeckt die Forschung neue Wechselwirkungen zwischen Mensch und dem Darm-Ökosystem.

(1) So wird nicht nur eine Verbindung gesehen zwischen **typischen Darmbeschwerden** wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen und Reizdarm sowie chronisch entzündliche Darmerkrankungen.
(2) Auch **Nahrungsmittelunverträglichkeiten,** Allergien, Neurodermitis.
(3) Auch **metabolische Stoffwechselerkrankungen** wie Diabetes oder Übergewicht stehen damit in Zusammenhang.
(4) Sogar unser **psychisches Wohlbefinden** wird mit unserem Verdauungsorgan und unseren Darmbakterien in Bezug gebracht.

Unglaubliche 80% aller Immunzellen unseres Körpers befinden sich hier!

Das Immunorgan Darm ist das immunologische Trainingslager und gleichzeitig ein hochspezialisiertes Abwehrsystem.

Darüber hinaus befinden sich in ihm 100 Millionen Nervenzellen.
90% des Glückhormons Serotonin werden hier gebildet! (heißt: Darm kaputt = weniger Lebensglück)
Wir sprechen auch von unserem **Bauchhirn.** Denn über die sogenannte Darm-Hirn-Achse ist unser Gesundheitsorgan direkt mit unserem Gehirn verbunden, wodurch er auch einen unmittelbaren Einfluss auf unsere mentale Balance hat.

Eine Freundschaft fürs Leben
Das Wunderwerk Darm ist täglich im Einsatz für uns und unsere Gesundheit.
Ein gesunder Darm ist der Schlüssel für Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden.
In unserem Verdauungsorgan leben ganz natürlich 100 Billionen nützliche Darmbakterien: unsere Darmflora, medizinisch als intestinale Mikrobiota bezeichnet. Im Zusammenspiel mit unserer Darmschleimhaut sorgt dieses Darm-Ökosystem täglich für unsere Gesundheit!
Sorge deshalb täglich gut für Deinen Darm!

Der gesunde Darm – Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden
Der Darm ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden.
Und er ist ein guter Netzwerker. Alle wichtigen Informationen gibt er über Blut-und Lymphsystem an viele verschiedene Regionen unseres Körpers weiter.

Vom Gleichgewicht des Ökosystems Darm hängen ab
- gute Abwehrkräfte,
- mentale Balance,
- eine gesunde Haut,
- sportliche Leistung und
- Energie im Alltag

Das erfährst Du bei diesem Kongress:

- Mögliche Ursachen von Darmerkrankungen, Allergien, Infekten und Co
- warum der Darm für schöne und gesunde Haut entscheidend ist
- Wie unser Mikrobiom Einfluss auf unsere Emotionen nimmt
- Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Zivilisationskrankheiten
- welche Nährstoffe und Lebensmittel deinem Darm schaden & welche heilsam wirken
- Alternativen zu herkömmlichen Therapien
- Methoden der Darmreinigung- und sanierung

Anmeldung zur Kongreßteilnahme HIER

https://gesunder-darm-kongress.de

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:
Dr. Wolf Barth
Tel: 00352-26914392
eMail: info@stress.ws

Webseiten:
- Stress
- Krisen
- Gesundheit
- Lebens-Kompetenz
- Kurse zur Lebenskompetenz
- Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg