



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wieso ist der Darm in der TEM so besonders?

Hatten Sie schon einmal ein schlechtes Bauchgefühl? Dann hatte wohl Ihr Darm die Finger im Spiel. Schon in früheren Zeiten haben Gelehrte die Wichtigkeit des Darms erkannt und durch die moderne Forschung wurde diese Annahme bestätigt. Wir denken nämlich nicht nur mit unserem Gehirn, auch das enterale Nervensystem mit der sogenannten „Intuition“ spielt dabei eine große Rolle – was uns wieder zum berühmten Bauchgefühl zurückbringt. Auch für unser Immunsystem ist der Darm überaus wichtig, denn 80% aller Immunzellen des menschlichen Körpers befinden sich im Darm! Außerdem beherbergt der Darm viele wichtige Mikrobiota, die zusammen die Darmflora bilden. Damit es uns gut geht und unser Körper gesund bleibt, ist es sehr wichtig, für einen gesunden Darm zu sorgen. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung, Medikamente, aber auch Umweltgifte, können das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Das kann dann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Sogar die Psyche kann von einem Ungleichgewicht unserer Darmflora beeinflusst werden, da das Mikrobiom über bestimmte Verbindungen sogar direkt mit unserem Gehirn kommunizieren kann. Traditionell wurde der Darm durch regelmäßige Kräuter- und Fastenkuren gereinigt und so unsere Mitte gestärkt.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

