



# COLON-HYDRO-THERAPIE

Detoxprogramm für das zweite Gehirn

WIE MIT EINER  
GANZHEITLICHEN  
DARMSANIERUNG AUF  
NATÜRLICHE WEISE  
GIFTSTOFFE AUS DEM KÖRPER  
GELEITET WERDEN UND SOMIT  
VITALITÄT UND  
WOHLBEFINDEN GESTEIGERT  
WIRD UND STÖRUNGEN DES  
VERDAUUNGSSYSTEMS SOWIE  
CHRONISCHE KRANKHEITEN  
ERFOLGREICH BEHANDELT  
WERDEN.



VERFASST VON : MONIKA MATIJEVIC

HOLISTIC LIFESTYLE COACH

## DER KLUGE BAUCH – UNSER ZWEITES GEHIRN

Der Darm ist unser größtes inneres Organ und als Gesprächsthema salonfähig geworden. Die enge Verzahnung zwischen Gehirn und Darm machen unser wichtigstes Verdauungsorgan sensibel für Belastungen jeglicher Art. Wenn man ihm jedoch Achtung schenkt und ihn gut behandelt, wird er es danken und unsere Lebensqualität beeinflussen.

Allergien, unser Gewicht und eben auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserem Bauch verknüpft. Die meisten gesundheitlichen Probleme haben ihre Ursache im Darm.

Laktoseintoleranz, Gluten- Unverträglichkeit und Verstopfung sind keine Seltenheit. Demnach leiden 69 Prozent der Deutschen immer wieder unter diesen und anderen Symptomen wie z.B. Sodbrennen, Durchfall, Übelkeit und Co. Darmkrämpfe, Stimmungslabilität, Heißhunger, aufblitzende Schmerzen sowie emotionale Überreaktionen sind erste Anzeichen einer gestörten Darmsymbiose.

Kurzfristige Belastungen sind für den Darm kein Problem, dauern die schädlichen Einflüsse jedoch länger an, kommt es zu Schädigungen der Darmschleimhaut und damit des Darmmilieus. Dadurch können sich schädliche Keime leichter ausbreiten und verdrängen die nützlichen Mikroorganismen.

Dies wiederum hat eine Schwächung unseres Immunsystems und eine verminderte Aufnahme wichtiger Nahrungsbestandteile zur Folge. Unser Körper wird nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt und verliert deutlich an Vitalität und Gesundheit. Eine Störung des Darms ist ein Zeichen für ein körperliches oder seelische Ungleichgewicht

---

*ES GEHT HIER WEIT ÜBER DAS KÖRPERLICHE BEFINDEN HINAUS,  
DENN DER DARM KÖNNTE SOGAR EIN  
SCHLÜSSEL ZU UNSEREM GLÜCK SEIN*

---

Der Vorgang der Verdauung wird von uns meist nur als die Aufnahme von Nahrung und die Ausscheidung von Exkrementen wahrgenommen. Dabei ist das, was im Verdauungstrakt stattfindet, ein lebensnotwendiger Prozess, in dem nicht nur der Körper mit Nährstoffen und Energie aus der ihm zugeführten Nahrung versorgt wird, sondern gleichermaßen aus holistischer Sicht, hier ein markantes Organ für unseren allgemeinen Gesundheitszustand und Wohlbefinden agiert.

## DARM- HIRN - ACHSE

Im Darm  
befinden sich

ca. 200  
Millionen  
Nervenzellen

und somit

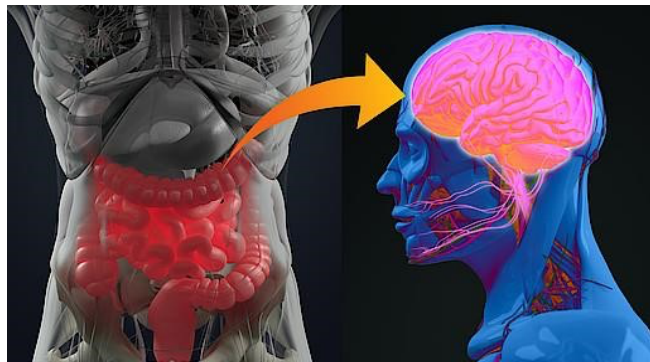
80 %

unseres  
Immunsystems

Im Darm liegt das enterale Nervensystem. Wir sind durch den Vagus-Nerv (vom Hirnstamm bis Darm) direkt zwischen Hirn und Darm verbunden und haben somit eine direkte Standleitung, die durch eine Rückkoppelung miteinander verbunden ist. Es handelt sich hierbei um eine 80:20 Leitung, das heißt, dass 80 % der Informationen vom Bauch kommen und nur 20% von oben nach unten geleitet werden. Dies zeigt deutlich, wie bedeutsam unser Organismus die Informationen aus dem Darm gewichtet und wertet.

Die Psyche braucht sozusagen den Darm, bzw. die Informationen aus dem Darm, bei der Erzeugung von wichtigen Sinnesempfindungen, insbesondere für langanhaltende Gefühle und Emotionen.

In unserer Körpermitte spiegeln sich Teile unserer Gefühls- und Gedankenwelt wider und machen das zarte Band zwischen Psyche und Bauch spürbar.



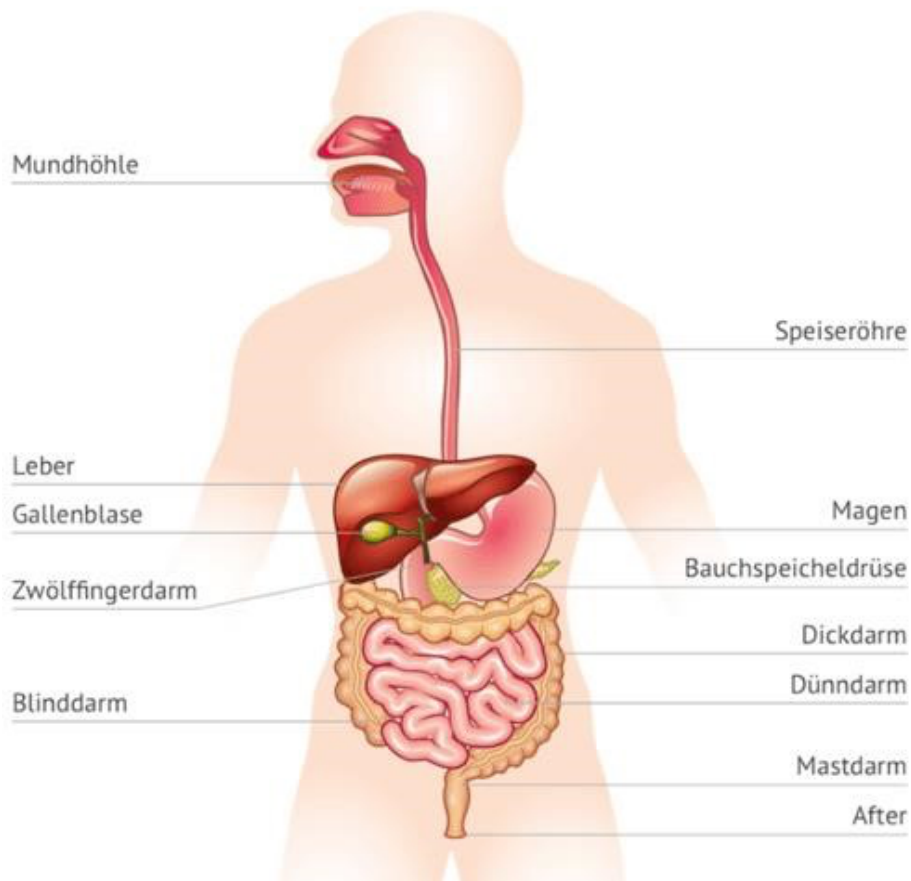
DAS

GLÜCKSHORMON  
SEROTONIN UND DER  
BOTENSTOFF ADRENALIN  
WERDEN IM DARM PRODUZIERT  
UND BEEINFLUSSEN UNSERE STIMMUNG

Wenn z.B. im Darm das Glückshormon Serotonin aufgrund von Darmstörungen nicht mehr produziert wird, wird man dies spüren bzw. fühlen, denn es fehlen die Botenstoffe für Impulse im Gehirn.

Der gesamte Verdauungstrakt fängt bereits im Mund an, über Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm bis zum After. Er ist außerdem mit Leber und Bauchspeicheldrüse verbunden, die zur Umwandlung der Nahrung in Nährstoffe sowie zur Aufnahme der Nährstoffe beitragen.

## DER KOMPLEXE VERDAUUNGSTRAKT



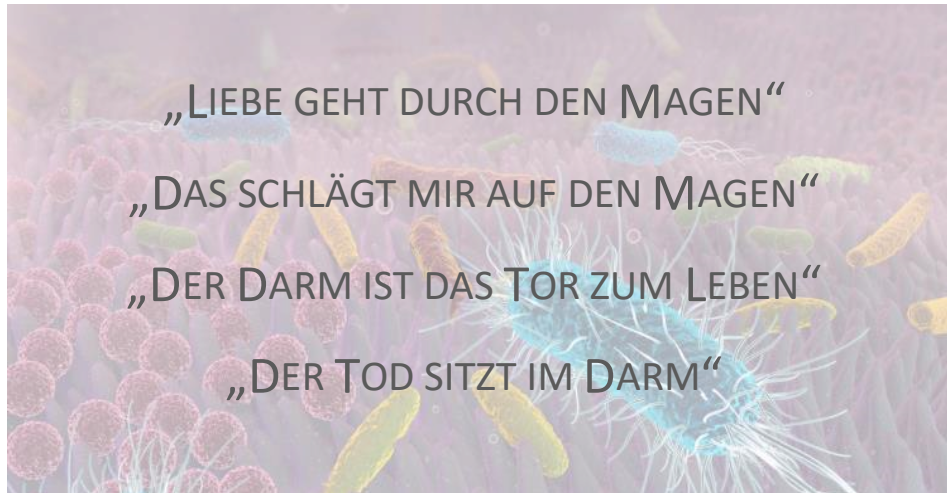
Kurz zusammengefasst, wird bei der Verdauung unsere Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und benötigte Nährstoffe werden von den Abfallprodukten getrennt. Doch dieser Vorgang benötigt sehr viel Zeit. Die Reise der Nahrung durch unseren Körper dauert durchschnittlich etwa 48 bis 60 Stunden. Manchmal auch länger - je nachdem, was wir gegessen haben!

### IM DARM LEGT SICH ABER AUCH ALLES AB, WAS WIR NICHT „VERDAUT“ HABEN

Das Mikrobiom wird daher auch gerne als „**SPIEGEL DER SEELE**“ bezeichnet.

Wer kennt es nicht: Das wunderbare Gefühl von Schmetterlingen im Bauch, das Nervenflattern, das uns den Appetit raubt, Entscheidungen, die voller Überzeugung aus dem Bauch heraus getroffen werden...

Zahlreiche Sprichwörter und Zitate im Volksmund bestätigen dies:



Ein kranker Darm ist die Wurzel allen Übels, weil dieses Zentrum den gesamten Körper bis in die kleinste Zelle versorgt!“

Wenn man nicht unter einer gängigen Magen- oder Darmerkrankung leidet, die Beschwerden jedoch bleiben, lautet die Diagnose des Arztes oft: Reizdarm-Syndrom. Der Begriff ist sehr schwammig, weil unter ihn eine ganze Reihe von Symptomen gefasst wird. Das **REIZ-DARMSYNDROM** ist ein besonders krasses Beispiel für die Kommunikationsprobleme, die zwischen Bauch und Hirn stattfinden.

Immer mehr Forschungen weisen auch die Verbindung zwischen dem Mikrobiom und **DEPRESSIONEN** nach. Es gibt einen Zusammenhang zwischen der mangelnden Fülle und der Vielfalt von Darmbakterien und Depressionen.

Es wird auch immer deutlicher, dass die Gehirnerkrankung **MORBUS PARKINSON** ihren Ursprung im Darm nimmt: Eine neue Mausstudie weist erneut nach, wie das giftige Protein  $\alpha$ Synuclein vom Darm aus ins Gehirn gelangt, nämlich über den Vagusnerv. Daher muss jede gute Therapie gegen diese Hirnerkrankung auch im Darm ansetzen.

---

**WENN WIR UNS BEWUSST MACHEN, DASS NACH UNTERSUCHUNGEN LEDIGLICH 5 % DER BEVÖLKERUNG EINE GESUNDE DARMFLORA ZEIGEN UND BEI 95 % STÖRUNGEN AUFTRETEN, DANN WIRD VERSTÄNDLICH, DASS ES SICH BEI „NORMALER“ FEHLERNÄHRUNG UND VERSCHLACKUNG UM EIN GLOBALES PHÄNOMEN HANDELT.**

---

Um die Ursache einer Krankheit zu behandeln, die durch Verschlackung und schlechte Lebensgewohnheiten entstanden ist, stellt die Darmsanierung, die sogenannte



die erste ursachenbezogene, therapeutische Maßnahme dar.

## WAS IST COLON-HYDRO-THERAPIE?

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine spezielle Form der Darmspülung. Über das zuvor in Seitenlage eingeführte Kunststoffröhrchen wird sanft und kontrolliert temperiertes Wasser (ohne Druck) über das Therapiegerät in den Darm geleitet. Durch ein geschlossenes System wird der gelöste Darminhalt abgeleitet.

Mithilfe einer sanften Bauchmassage lenkt der Therapeut das Wasser in zuvor ertastete Problemzonen und ermöglicht so eine intensive Reinigung des Dickdarmes, um auf diese Weise wieder eine geregelte Darmperistaltik zu ermöglichen. Das geschlossene System



verhindert eventuell auftretende

unangenehme Gerüche.

Während der gesamten Behandlung liegt der Patient bequem auf dem Rücken.

Insgesamt wird die Therapie als angenehm und wohltuend empfunden. Viele berichten von einem Gefühl von Leichtigkeit nach der Behandlung.

## ZIEL DER BEHANDLUNG

Das Hauptziel der Colon-Hydro-Therapie ist es, den Darm auf natürliche Weise, insbesondere von älteren Kotresten, zu reinigen und dabei schädliche Bakterien sowie Hefepilze auszuspülen. Mit der Colon-Hydro-Therapie erhält der Darm sozusagen eine Chance auf einen Neubeginn. Sind die Giftstoffe erst einmal entfernt, kann sich der Darm erholen und regenerieren. Mit der Darmspülung können auch jahrzehntealte Schlacken und verhärtete Ablagerungen (Kotsteine) schon nach wenigen Anwendungen beseitigt werden.

## DAUER UND HÄUFIGKEIT EINER COLON-HYDRO-THERAPIE

Die Behandlung dauert etwa 60 Minuten. Neben der Zeit, die für die Vorbereitung (Ausziehen, Anschließen an das Colon-Hydro-Gerät) gebraucht wird, kann man mit etwa 45 Minuten reiner Behandlungsdauer rechnen.

In der Regel werden mindestens 3 Spülungen im wöchentlichen Abstand empfohlen. Danach kann mit der Therapeutin oder dem Therapeuten besprochen werden, ob und wie man die Therapie fortsetzt.

## ANWENDUNG / THERAPIE- / DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN

Mögliche Anwendungsgebiete in der Naturheilkunde können erfahrungsgemäß sein:

- Reizdarm
- Hauterkrankungen
- ständige Müdigkeit
- Übergewicht
- Völlegefühl
- Blähungen
- Verdauungsprobleme
- Verstopfung
- Allergien
- chronische Hauterkrankungen
- rheumatische Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- psychische Erkrankungen
- Immunschwäche
- Müdigkeit
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Schlafprobleme
- Stress und Burnout-Symptomatik
- Depression

- Menstruationsbeschwerden
- Lymphabflussstörungen
- Reflux
- Antriebslosigkeit
- Überreiztheit
- Lustlosigkeit
- therapieresistenter, genitaler Juckreiz
- Verspannungen
- Schmerzen
- Morbus Crohn
- Colitis Ulcerosa

Bei einem Befund eines Megacolons (eine mit chronischer Verstopftheit einhergehende Erweiterung des Dickdarms), ist diese Therapie aus naturheilkundlicher Sichtweise mitunter die einzige Möglichkeit, einen operativen Eingriff zu vermeiden.

### WANN SOLLTE DIE COLON-HYDRO-THERAPIE NICHT ANGEWENDET WERDEN?

- Darmoperationen
- Schwangerschaft
- Favismus
- Herzinfarkt
- Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- Angina Pectoris
- Anämie
- Herzinsuffizienz
- Bluterkrankheit

Natürlich kann man die Colon-Hydro-Therapie auch vorbeugend einsetzen, wenn man etwas Gutes für seine Gesundheit tun möchte. Auch bei gesunden Menschen ist ein gereinigter Darm die Grundlage für mehr Vitalität, gesteigertes Wohlbefinden und eine intakte Körperabwehr.

### PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass die Colon Hydro Therapie zu besserem Wohlbefinden und gesteigerter Vitalität führt. Darüberhinaus hat sich diese Therapie für mich als eine ideale Ergänzung während einer Fasten- oder Detox Kur erwiesen.

Fasten sowie regelmäßige Entgiftungskuren sind für mich eine ideale Möglichkeit den Körper in seinem Heilungsprozess zu unterstützen und nebenbei ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden. Die Spülung des Darms ist hierbei von großer Hilfe.



Normalerweise führe ich zu Beginn einer Fastenkur (ich bevorzuge das Basenfasten mit Suppen und Säften) einen klassischen Einlauf mit Irrigator durch. Im Unterschied zum gewöhnlichen Einlauf ist die Colon-Hydro-Therapie wesentlich effektiver, denn diese erreicht den gesamten Darm im Gegensatz zum Einlauf, der lediglich den Mastdarm erreicht. Darüber hinaus kann der Druck reguliert werden und somit kann der Darm mit bis zu 12 Litern Wasser gespült werden. Durch die liegende Position bei der Behandlung erreicht das Wasser mehr Darmabschnitte. Bei einem herkömmlichen Einlauf können höchstens 1-2 Liter Wasser einfließen.

Gerade zu Beginn des Fastens stellt die Colon Hydro Therapie für mich eine große Entlastung dar, sie verringert die Wahrscheinlichkeit Entgiftungssymptome wie Kopfschmerzen zu bekommen und ich habe auch keinerlei Hungergefühl. Während meiner letzten FrühjahrsFastenkur wurden mir tägliche Einläufe empfohlen und somit habe ich 5 Behandlungen an 5 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt.

Obwohl ich seit über 13 Jahren regelmäßig faste und dies jedes Mal eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele ist, fiel es mir mit der unterstützenden Colon-Hydro Therapie deutlich leichter zu verzichten, insbesondere die Umstellung auf gesündere Nahrungsmittel und das Weglassen von Süßigkeiten und Kohlehydraten. Ich esse seither z.B. so gut wie kein Brot und Weißmehlprodukte.

## EMPFEHLUNGEN UND TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE COLON HYDRO THERAPIE

- **NATÜRLICHE ABFÜHRMITTEL**

Sinn und Zweck der Mittel ist, den Darm dazu zu bringen, einen künstlichen "Durchfall" zu erzeugen und dadurch alles loszuwerden, was noch im Darm steckt.

Natürlich kann man diesen Effekt auch erreichen, ohne Chemikalien zu schlucken. Damit wird der Einstieg in den Colon Hydro Prozess erleichtert und optimiert.

- **SHAREPFLAUME**

Share ist eine NATÜRLICHE FRUCHT mit essentiellen Kräutern. Die kleine, süß-säuerlich schmeckende, fermentierte Frucht beinhaltet eine hohe Anzahl an Enzymen. Diese Enzyme regulieren die Darmbakterien und verbessern somit die Darm-Atmosphäre. Es regt die Verdauung stark an, gleichzeitig stärken diese Enzyme das Immunsystem. Die Share Pflaume senkt den Cholesterinspiegel im Blut (Blutfett), hält die Flexibilität der Blutleitungen in Gange (Venen), der Stoffwechsel wird angekurbelt – Körper scheidet mehr aus (Stuhlgang, Urin).

- **SAUERKRAUTSAFT**

Sauerkrautsaft kann in vielen Supermärkten und Reformhäusern problemlos gekauft werden.

Idealerweise morgens, nach dem Aufstehen zwei Gläser trinken (circa 0,5 Liter). Die Wirkung erfolgt nach ca. 3-7 Stunden, ist relativ mild und stellt nicht jeden zufrieden.

- **FRISCH GEPRESSTE GEMÜSE- UND KRÄUTERSÄFTE – GRÜNE SMOOTHIES**

stellen dem Körper wahre Fülle an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, und sekundären Pflanzenstoffen zur Verfügung. Sie stehen ihm bei allen Stoffwechselprozessen unterstützend zur Seite. Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der besonders in allen grünen Pflanzenteilen vorkommt, ist bis auf ein einziges Atom fast genauso aufgebaut wie das Hämoglobin, der rote Farbstoff unseres Blutes.

- Harnblase unmittelbar vor Therapiebeginn entleeren.
- Am Vor- und Nachtag mindestens 3 Liter Flüssigkeit konsumieren
- Am Tag der Colon Hydro Therapie mindestens 2 - 3,5 Liter trinken
- Am Behandlungstag nur kleine, leichte Mahlzeiten essen
- Am Vor- und Nachtag die Essensmenge reduzieren und leichte Kost zu sich nehmen, kein Fleisch am Abend
- Nach der Behandlung physisch anstrengende Belastungen meiden

## **AUFBAU DER DARMFLORA – DÜNGUNG DES INNEREN GARTENS**

Zur möglichst effektiven langanhaltenden Wirkung der Colon Hydrobehandlung und zum Wiederaufbau der Darmflora, empfiehlt es sich nach der Behandlung eine Aufbaukur, bestehend aus Kräuter- und Pflanzenextrakten mit effektiven Mikroorganismen und Bakterienkulturen durchzuführen. Durch Zufuhr dieser hilfreichen Organismen stärkt man die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers, ohne den Ablauf natürlicher Immunreaktionen auf fremde Invasoren zu stören.

## **FAZIT**

Die ganzheitliche Darmsanierung durch die Colon-Hydro Therapie zählt zu den wirkungsvollsten Methoden der Gesundheitsvorsorge. Dieses Reinigungsverfahren für die innere Körperoberfläche sollte genauso zum Lebensrythmus gehören wie die Reinigung der äußeren Körperoberfläche.

Wir tragen ein sehr intelligentes und sensibles Organ im Bauch und lange wurde die Bedeutung unseres zweiten Gehirns verkannt. Der Darm ist eine dynamische leistungsfähige Lebensader mit Milliarden von Bakterien, die insgeheim unsere Persönlichkeit beeinflussen und ein verlässliches Spiegelbild unseres allgemeinen Gesundheitszustandes zeigen.

Gesundheit und Schönheit sind eng miteinander verflochten. Wird die eine wieder hergestellt, geht es mit der anderen garantiert aufwärts.

Wenn der Darm rein ist, widerspiegelt sich dies auch in unserem Hautbild. Die Augen werden klarer, die Haut bekommt eine gesündere Farbe, Flecken verschwinden. Darüber hinaus stellt

fast jeder nach einer Colon Hydro Therapie fest, dass man sich munterer, vitaler und leichter fühlt.

Der schöne Nebeneffekt dabei ist eine erfrischende Verjüngungskur als Ergebnis.

Von der Colon-Hydro-Therapie kann jeder profitieren! Innen und außen schön !

Wer jedoch wirklich gesund und fit bleiben will, sollte sich darüber klar werden, dass man es selbst in der Hand hat seine krankmachenden Lebensgewohnheiten aufzugeben und sie durch ein vitales Lebensmanagement zu ersetzen.

### *Das Mikrobiom ist die Energiequelle für ein vitales Leben*



FÜR FRAGEN, WEITERE INFORMATIONEN ODER  
ANREGUNGEN ZUR COLON-HYDRO-THERAPIE,  
AUCH INSBESONDERE IN DER KOMBINATION MIT  
DEM FASTEN ODER EINER DETOX-KUR, FREUE ICH MICH  
AUF EINE KONTAKTAUFNAHME ÜBER

[monika@hlcoach.de](mailto:monika@hlcoach.de)