



Seelisches & körperliches Wohlbefinden
durch eine bewusste Lebensführung

Gesunder Darm



Bewusstes
Sein

Über das Loslassen

Gesunder Darm

Die Darmflora beeinflusst unsere physische und psychische Gesundheit grundlegend, und das Mikrobiom ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit.



Durch unvollständige oder unregelmässige Entleerung des Darms können vielerlei Beschwerden hervorgerufen werden, wie bspw. Verstopfung, Blähungen, Hämorrhoiden oder entzündliche Erkrankungen. Verursacht wird dies unter anderem durch eine falsche Sitzposition während des Stuhlgangs. Wir tun gut daran, unseren Körper in seinem Bestreben nach Reinigung und der

Beseitigung von nicht förderlichen Bestandteilen zu unterstützen. Denn entgegen der landläufigen Meinung, dass unser Kot sich vor allem aus dem zusammensetzt was gegessen wurde, besteht dieser zu drei Vierteln aus Wasser, ausgeschiedenen Bakterien, unverdaulichen Pflanzenfasern und sonstigen Stoffen, die der Körper loswerden möchte.

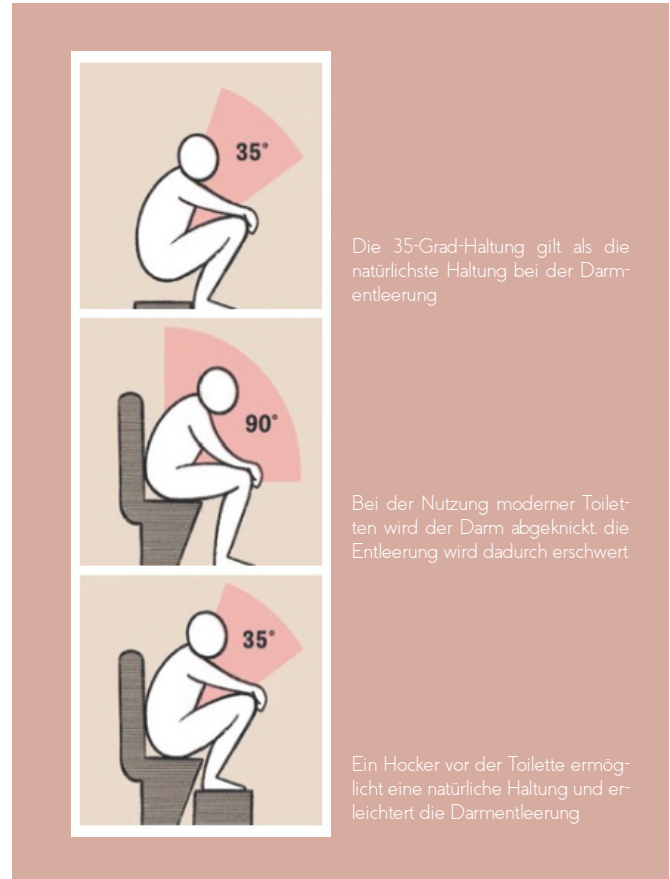


Verbleiben diese länger im Körper als erforderlich, dann werden wertvolle Ressourcen verbraucht: Das gesamte System wird verlangsamt - wir fühlen uns müde und träge, die Konzentration wird beeinträchtigt, körperliche Beschwerden machen sich bemerkbar und Entzündungswerte können sich erhöhen.

Die Frequenz der Darmentleerung ist individuell unterschiedlich: Zwischen zweimal pro Tag und dreimal pro Woche liegt im Bereich des Üblichen und werden beeinflusst von vielerlei Faktoren wie bspw. Ernährung, Bewegung, Stresslevel, Schlafqualität und allgemeiner Gesundheit .

Eine natürliche Position in der Hocke unterstützt die Erleichterung und Untersuchungen der Ohio State University bestätigen die positiven Effekte der veränderten Sitzposition bei der Darmentleerung. Grund dafür ist ein Muskel, der wie eine Schlinge um den unteren Darm liegt. Im Stehen und Sitzen hebt dieser den Darm an und knickt ihn leicht ab (auch um die Passage des Stuhls zu vermeiden). In der Hocke wird dieser Knick entlastet - die Entleerung des Darms wird erleichtert. Anschaulich wird dies, wenn man sich den Darm als einen Gartenschlauch voller Schlamm vorstellt: Hält man den Schlauch senkrecht nach unten, dann muss weniger Druck ausgeübt werden, als wenn der Schlauch geknickt ist.

Während bei Toiletten des westlichen Kulturkreises der Körper in einem 90-Grad-Winkel positioniert wird, wird durch die Verwendung eines Toilettenhockers eine Kniebeuge nachgeahmt: Die Füße werden während der Benutzung der Toilette auf einen Hocker gestellt, so dass sich die Knie über die Hüften heben. Dies ermöglicht eine schnellere und vollständigere Entleerung des Mastdarms



Die 35-Grad-Haltung gilt als die natürlichste Haltung bei der Darmentleerung

Bei der Nutzung moderner Toiletten wird der Darm abgeknickt, die Entleerung wird dadurch erschwert

Ein Hocker vor der Toilette ermöglicht eine natürliche Haltung und erleichtert die Darmentleerung

Es braucht nicht immer die Anschaffung eines Hockers - ein Stapel Zeitungen, Bücher (oder die Ersatzrollen des Toilettenpapiers) sind zum Ausprobieren ebenso geeignet.



Eine bewusste Lebensführung fördert die Darmaktivitäten und die damit verbundenen Reinigungsprozesse auf eine ganzheitliche Weise. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine ebenso wesentliche Rolle wie ausreichend Bewegung, denn wer sportlich aktiv ist, bewegt auch

den Verdauungstrakt und unterstützt damit dessen Transportfunktion. Das Ergebnis: Eine angemessene Frequenz und angenehme Konsistenz des Darminhalts. Wir können leichter loslassen und uns von Überflüssigem reinigen, fühlen uns ausgeglichener, selbstbestimmter und vitaler.



AlexAndrA

www.dr-alexandra-mueller.de

Oktober 2023