Darmvorsorge für die persönliche Gesundheit

Senioren-Union Rottal-Inn informierte sich zum Thema

Gesunder Darm- Gesunder Mensch

In zwei Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Kollbachapotheke Arnstorf und der Stadtapotheke Eggenfelden informierten sich die interessierten Teilnehmer der Senioren-Union Rottal-Inn zum Thema Darmgesundheit und was man selbst für einen gesunden Darm tun kann. Heilpraktikerin Frau Elke Sperr brachte in ihren Vorträgen als Vertreterin eines Pharmainstituts für Probiotika anschaulich das Zusammenspiel vom persönlichen Lebensverhalten und der Darmgesundheit den Teilnehmern nahe. Die Darm-Expertin zeigte in ihrem Vortrag auf, wie sich unser persönlicher Lebensstil und insbesondere unsere Ernährung auf die Darmgesundheit auswirken. Sie zeigte auf, wie Darm und Immunsystem zusammenhängt und welche Rolle Ballaststoffe und probiotische Lebensmittel spielen. Unser Darm sei 8 m lang und wenn er unbemerkt seine Arbeit tut, bemerken wir nicht, dass wir einen Darm im Körper haben. Doch bei Darmproblemen gäbe es meist auch eine Vorgeschichte. Die Darmexpertin zeigte auf, dass auch Allergien, Rheuma, Depressionen und viele andere Erkrankungen mit einer gestörten Darmflora zusammenhängen können. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz zeigte Frau Sperr die Funktionsprinzipien des Darms auf und gab wertvolle Tipps, wie die Darmflora aufgebaut und der Darm auf natürliche Weise regeneriert werden kann. Etwa 70-80 % unseres Immunsystems würden sich im Darm befinden. Mehr als 1000 verschiedene Bakterienarten würden den Darm besiedeln. Ohne diese mikroskopisch kleinen Helfer wären wir nicht lebensfähig. Diese Darmkeime würden sich wie eine Schutzschicht über die Darmschleimhaut legen, welche für die Aufnahme von Nährstoffen wichtig ist. Können die mit der Nahrung aufgenommenen wichtigen Vitalstoffe nicht mehr von der Darmschleimhaut komplett resorbiert werden, würden sie dem Körper für die Versorgung wichtiger Organe fehlen. Es muss also als Grundvoraussetzung für einen gesunden Darm eine gesunde Bakterienflora vorhanden sein. Mit praktischen Tipps und Heilmittelempfehlungen verstand es die Referentin, Frau Sperr, die Fragen aus dem Teilnehmerkreis umfassend und zufriedenstellend zu beantworten. Und die Teilnehmer der Senioren-Union erfuhren an diesem Nachmittag, welche zentrale Rolle der Darm für unsere Gesundheit spielt.

Gerne bedankte sich der Kreisvorsitzende der Senioren-Union, Charly Altmann bei Heilpraktikerin Elke Sperr für den sehr informativen und aufschlussreichen Vortrag, der auch mit viel Applaus von den Anwesenden bedacht wurde. Ebenfalls richtete der Kreisversitzende seinen Dank an die Vermittler dieser Vortragsnachmittage, die Kollbachapotheke Arnstorf und die Stadtapotheke Eggenfelden.



Foto. Frau Sperr bei Ihrem Vortrag für die Teilnehmer der Senioren-Union.