

Die Darmkur mit Schüßler-Salzen

Die Darmkur auf einen Blick:

Morgens: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 – das Salz der inneren Reinigung

Mittags: Nr. 9 Natrium phosphoricum – das Salz des Stoffwechsels

Abends: Nr. 4 Kalium chloratum – das Salz der Schleimhäute

Dosierung: 4 Wochen lang jeweils 3 Tabletten in heißem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Jeder Schluck sollte eine Weile im Mund behalten werden.

[Darmkur](#) [Immunkur](#) [Haut- & Haar-Pflegekur](#) [Energiekur](#)

Wussten Sie, dass über 70 Prozent des Immunsystems im Darm sitzen?

Genauer gesagt in der Darmwand. Denn hier finden sich die meisten Abwehrzellen des Körpers. Darüber hinaus haben sich hier die „guten“ Darmbakterien wie zum Beispiel Laktobazillen oder Bifidobakterien angesiedelt, die krankheitserregende Keime im Schach halten. Unser Darm und die Balance der Darmflora spielen also eine enorm wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Hilfe für den Darm

Wer also etwas für seinen Darm und damit auch für seine Gesundheit tun will, der sollte auf eine darmfreundliche Lebensweise und Ernährung achten. Unterstützend kann die Schüßler-Darmkur helfen, die Darmtätigkeit zu regulieren und im Darm das biologische Gleichgewicht wieder herzustellen. Durch diese Maßnahmen können typische funktionelle Darmbeschwerden wie Völlegefühl oder Verstopfung gelindert und so das gesamte Wohlbefinden verbessert werden.

Darmkur mit Schüßler-Salzen

Am Morgen: Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 – das Ausscheidungsmittel

Das Schüßler-Salze Nr. 10, Natrium sulfuricum, soll die Ausscheidung fördern und so dafür sorgen, dass überschüssige Flüssigkeit aus dem Organismus geleitet wird. Die ideale Basis, um unbelastet in den Tag zu starten und gleichzeitig Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Galle auf ihre Arbeit am Tag vorzubereiten.

Noch ein Tipp: Auch heute gilt noch der Satz „Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“. Gehen Sie also niemals ohne Frühstück aus dem Haus. So beugen Sie einem Leistungstief und auch plötzlichen Heißhungerattacken vor. Nehmen Sie sich Zeit für das Frühstück und greifen Sie statt zu fetter Wurst und Weißbrot lieber zu Vollkornbrot oder Müsli. Wie wäre es beispielsweise mit einem Brot mit Frischkäse und frischen

Gurkenscheiben? Oder einem frischen Haferflocken-Müsli mit Apfelscheiben? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und essen Sie sich morgens richtig satt!

Am Mittag: Schüßler-Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 – Der Säure-Regulator

Um die Verdauung während des Tages zu fördern, sollte mittags nach dem Essen Schüßler-Salz Nr.9 eingenommen werden. Denn Natrium phosphoricum kann die Säureproduktion regulieren und so auch dafür sorgen, dass das Mittagessen nicht zu schwer im Magen liegt. Es hat sich auch bei Sodbrennen bewährt. So beugen Sie dem bekannten Leistungstief am Nachmittag vor.

Noch ein Tipp: Nehmen Sie sich tagsüber die Zeit für eine bewusste Pause. Gönnen Sie sich ein paar Minuten für sich. So entkommen Sie der Stressfalle, die sich bei vielen auch in Magen-Darm-Beschwerden äußert. Ideal ist ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Denn Bewegung bringt die Verdauung in Schwung.

Am Abend: Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chloratum D6 – der Schleimhaut-Besänftiger

Kalium chloratum – das Schüßler-Salz Nr. 4 – ist während der Darm-Kur am Abend einzunehmen. Es handelt sich hierbei um das Salz der Schleimhäute und hat einen beruhigenden Effekt auf die Darmschleimhaut, die zum Beispiel bei Durchfällen und gerade auch beim Reizdarmsyndrom häufig angegriffen ist. Es soll darüber hinaus auch beruhigend auf die Verdauungsmuskulatur wirken und auf diese Weise Blähungen und Bauchkrämpfe lindern. Eine ideale Basis für einen ungestörten Schlaf.

Noch ein Tipp: Führen Sie am Abend bestimmte Rituale ein, um hinter der Anspannung und dem Stress des Tages bewusst eine Grenze zu ziehen. Ein Spaziergang, eine kleine Jogging-Runde durch den Park oder auch ein heißes Vollbad – erlaubt ist, was gefällt. Hauptsache Sie finden Entspannung und entlasten auf diese Weise auch den Darm.

Einnahmeempfehlung: 4 Wochen lang trinkt man jeweils 3 Tabletten eines Salzes aufgelöst in heißem Wasser in kleinen Schlucken. Jeder Schluck sollte am besten auch eine Weile im Mund behalten werden. Der Einnahmezeitpunkt für die einzelnen Salze sollte nach Möglichkeit eingehalten werden.

Wenn der Darm aus dem Takt gerät

Unser Alltag und unsere moderne Lebensweise bringen den Darm häufig aus dem Gleichgewicht. Magen-Darm-Probleme sind daher heute keine Seltenheit. Im Gegenteil: Man geht sogar davon aus, dass zwei Drittel der Bundesbürger auch länger oder chronisch mit derartigen Problemen zu kämpfen haben.

Nicht umsonst heißt es: „Etwas bereitet mir Bauchschmerzen“. Tatsächlich sorgen Stress und Hektik häufig für Probleme mit der Verdauung und werden auch in Verbindung mit der Entstehung des Reizdarmsyndroms gebracht. Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine funktionelle Erkrankung, das heißt, dass organische Ursachen ausgeschlossen werden konnten. Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen und Völlegefühl zählen zu den typischen

Symptomen.

Neben Alkohol und Nikotin kann auch unsere Ernährungsweise für den Darm zum Problem werden. Schnelles, hastiges Essen und noch dazu fetthaltige und ballaststoffarme Speisen bedeuten für unseren Darm Schwerstarbeit.

Tipps für eine darmgesunde Ernährungs- und Lebensweise

Wer seinen Darm nachhaltig entlasten und gesund erhalten will, der sollte in seinem Alltag einige einfache Regeln befolgen. Diese Regeln und Tipps betreffen die Ernährungs- und Lebensweise gleichermaßen.

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, da sie das Volumen des Darminhalts vergrößern und somit die Transitzeit des Speisebreis durch den Darm verkürzen. Besonders ballaststoffhaltig sind beispielsweise Vollkornbrot, Gemüsesorten wie Brokkoli oder auch Nüsse. Wichtig: Trinken Sie ausreichend, sonst können Ballaststoffe einen gegenteiligen Effekt haben.
- Vermeiden Sie kohlensäurehaltige Getränke, da diese Blähungen verursachen können.
- Meiden Sie blähende Speisen wie Kohl, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte.
- Essen Sie besser fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Wer hastig isst, läuft Gefahr, dabei viel Luft zu schlucken. Das kann zu Blähungen führen.
- Kauen Sie ausreichend. Nicht umsonst heißt es: „Gut gekaut ist halb verdaut“.
- Vermeiden Sie schwere Kost am Abend. Denn in der Nacht läuft unser Verdauungssystem auf Sparflamme.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 – 2 Litern am Tag.
- Versuchen Sie, Stress zu reduzieren! Denn Stress kann unsere Verdauung negativ beeinflussen. Yoga oder autogenes Training sind ebenso geeignet wie ein Abendspaziergang oder ein Vollbad nach einem anstrengenden Tag.

Schüßler-Salze Lexikon

Die 12 Funktionsmittel im Überblick:

- [Nr. 1 Calcium fluoratum](#)
- [Nr. 2 Calcium phosphoricum](#)
- [Nr. 3 Ferrum phosphoricum](#)
- [Nr. 4 Kalium chloratum](#)
- [Nr. 5 Kalium phosphoricum](#)
- [Nr. 6 Kalium sulfuricum](#)
- [Nr. 7 Magnesium phosphoricum](#)
- [Nr. 8 Natrium chloratum](#)
- [Nr. 9 Natrium phosphoricum](#)
- [Nr. 10 Natrium sulfuricum](#)
- [Nr. 11 Silicea](#)
- [Nr. 12 Calcium sulfuricum](#)