

# Colonhydro-Therapie – für einen gesunden Darm

## Detox-Trend aus Hollywood

Der neuste Detox-Trend aus Hollywood – eben die Colon-Hydro-Therapie – findet immer mehr Anhänger und hält auch in unseren Praxen Einzug.

**Detox** (Entgiftung) ist das Zauberwort, das seit einigen Jahren in Hollywood für dünne Beine und strahlenden Teint sorgen soll. Eine Detox-Kur soll die Entgiftungsorgane bestmöglich unterstützen, den Körper entlasten und ihm zu mehr Energie verhelfen. Zusätzlich soll es mittels Detox möglich sein, lästige Pfunde purzeln zu lassen. Clean Eating, Tea Tox, Juice-Diat, 7 Tage grün, heissen nur einige der bereits unzähligen Entgiftungsmethoden. Stars wie Gwyneth Paltrow, Gisele Bündchen oder Demi Moore haben an der Popularität dieser Radikaldiät einen grossen Anteil. Hollywood-Grössen wie Ben Affleck, Demi Moore, Goldie Hawn und Tara Reid schwören auf die Colon-Therapie und praktizieren diese regelmässig.

Quelle: Zeitschrift Madonna



Gaby Bannholzer ist Heilpraktikerin und Geschäftsführerin der Ganzheitlichen Praxis.

**Ganzheitliche Praxis GmbH**  
Gossauerstr. 113  
9100 Herisau  
Tel. 071 351 60 15  
[www.ganzheitliche-praxis.ch](http://www.ganzheitliche-praxis.ch)

**Die Colon-Hydro-Therapie bezeichnet eine entspannende Art der Darmspülung, die von spezialisierten Therapeuten durchgeführt wird und hervorragende Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Bei der Ganzheitlichen Praxis kümmert sich ein dreiköpfiges Team um die Gesundheit Ihres Darmes.**



Die gründliche Reinigung des Darmes, die Colonhydro, hat mittlerweile eine wichtige Bedeutsamkeit erreicht, da bekannt ist, dass bei vielen Krankheiten die Ursache im Darm liegt, so auch bei Depressionen und Burnout. Gründe dafür können u.a. eine Nahrungsmittelallergie bzw. -Unverträglichkeit, Helicobacter pylori (meist ohne typisches Beschwerdebild) oder chronische Entzündung sein.

Studien zeigten, dass Menschen mit einer gesunden Darmflora deutlich weniger für Allergien anfällig sind. Das ist deshalb so, weil die nützlichen Darmbakterien die vorderste Front unseres Körperabwehrsystems darstellen.

## Moderne Form der Darmspülung

Bei der Colon-Hydro-Therapie (CHT) wird der Dickdarm mit Wasser durchgespült und dabei gründlich gereinigt. Die natürliche Darmbewegung soll wieder hergestellt und mögliche Ablagerungen beseitigt werden. Erfolge in Gestalt verschwundener Darmbeschwerden sind nach mehreren Sitzungen (deren Anzahl individuell variiert) keine Seltenheit. Dickdarmspülungen (Einläufe) waren schon im Altertum üblich, um insbesondere bei Verstopfung sofortige Abhilfe zu schaffen. Dieses Verfahren hat sich bis heute kaum geändert.

Es ist allerdings aufgrund neuzeitlicher Technik noch wirksamer und vor allem frei von unangenehmen Begleitumständen geworden. Die derzeit praktizierte Form der Colon-Hydro-Therapie kommt aus den USA und wird seit vielen Jahren vornehmlich von Heilpraktikern praktiziert – und zwar zur Behebung von Verstopfung als auch zu einer intensiven Darmreinigung, zum Beispiel Frühjahrskur oder Fasteneinstieg.

## Bequem und entspannend

Die CHT ist eine moderne und zugleich tief greifende Methode der Dickdarm-Reinigung. Durch ein Kunststoffröhrchen fliesst Wasser mit unterschiedlichen Temperaturen (Temperatur des Wasser 25 bis 41 Grad Celsius) in den Darm ein. Das warme Wasser entspannt und lockert die Darmmuskulatur. Bis zu diesem Zeitpunkt unterscheidet sich die CHT kaum von einem Einlauf, den jeder zu Hause durchführen kann. Der unschlagbare Vorteil der CHT jedoch ist, dass man – sobald das Wasser im Darm ist – nicht zur Toilette gehen muss.

Ein weiterer Vorteil der CHT ist, dass der Patient – falls er sich bei einem kompetenten Therapeuten befindet – mit einer sanften Bauchdeckenmassage bedacht wird. Dabei kann der Therapeut vorhandene Problemzonen ertasten und das einflussende Wasser genau in diesen Bereich lenken, während der Patient entspannt liegt.

**Begleitend zur Colonhydro empfiehlt Ihnen unser Team nebst individueller Ernährungsempfehlungen den «Gesundheitscheck Darm», in dem u.a.**

- der pH-Wert (hier bieten wir Tipps für die richtige Regulation von Säure und Base)
- aerobe und anaerobe Bakterien (wichtig für die gesunde Darmflora und intakte Immunsystem sowie die Hormonregulation u.s.w.)
- Entzündungsmarker
- Verdauungsrückstände
- Mykosen (med. Pilze)
- der Status des Immunsystems im Darm

bestimmt werden.

**Bei bestimmten Ergebnissen und Beschwerden ist es unumgänglich, einen Gastroenterologen (Magen-Darm-Spezialist) aufzusuchen und/oder eine Coloskopie (Darmspiegelung) machen zu lassen.**