

Abwehr mit Darm |

TIPP

Der Darm ist nicht nur ein wichtiges Organ zur Aufnahme von Nährstoffen, sondern er ist auch wichtig für unser Immunsystem. Der Darm hat eine sehr große Oberflächenvergrößerung. Auf dieser Oberfläche finden sehr viele Prozesse statt, die wichtig sind, damit unser Abwehrsystem trainiert wird.

Die meisten Abwehrzellen befinden sich nicht in Lymphknoten oder Milz, sondern in unserem Darm. Das Mikrobiom setzt sich aus schätzungsweise 1.000 Arten von Darmbakterien zusammen. Die Darmflora ist wichtig für die Verdauung, die Abwehr von Keimen und Giften sowie für die Stärkung des Immunsystems.

Im letzten Newsletter wurde die Reflexzone Dünndarm beschrieben. In diesem Zusammenhang stellen wir in dieser Ausgabe die Reflexzone Dickdarm vor.

(...) Der Dickdarm spielt für die Körperabwehr eine noch größere Rolle als der Dünndarm. Neben der Darmflora beherbergt er in seiner Schleimhaut nämlich auch noch zahlreiche Lymphfollikel. So werden in der Medizin ganze Kolonien von Lymphozyten bezeichnet. Die Hauptaufgabe der Lymphozyten im Körper ist, Feinde wie z.B. Viren und Bakterien zu erkennen und zu eliminieren - etwa indem sie Antikörper produzieren. Antikörper sind zentrale Bestandteile des Immunsystems, da sie Feinde wie Viren und Bakterien als gefährlich markieren. Darüber hinaus setzen die Lymphozyten bei Bedarf Botenstoffe (Zytokine) frei und rufen damit auch noch andere Immunzellen auf den Plan, um den Körper vor einer Erkrankung zu schützen. (...)

Reflexzone Dickdarm & CO. #26-32 |

Der Dickdarm ist ca. 1,5 - 1,8m lang und umrahmt das Dünndarmkonvolut. (Aufbau siehe Grafik) Aus dem Dünndarm werden dem Dickdarm unverdauliche Nahrungsreste zugeführt, die hier von Bakterien zersetzt werden. Die Hauptaufgabe des Dickdarmes besteht darin, Wasser und Elektrolyte aus dem Darminhalt aufzunehmen. Durch diesen Prozess werden ca. 1000 bis 1500 ml Chymus (Darminhalt) auf ein Volumen von ca. 200 ml eingedickt. Der Darminhalt wird durch lokale Mischbewegungen und durch alle 2-4 Stunden stattfindende Massbewegungen weitertransportiert.



Drücken bis der individuell notwendige Druck erreicht ist und dann eine schiebende Bewegung in Richtung Ferse vollziehen. Der markierte Bereich (rechtes Bild) symbolisiert folgende Zonen:

Magen / Zwölffingerdarm / Bauchspeicheldrüse / Dünndarm / Blinddarm / Wurmfortsatz / Aufsteigender / Querliegender / Absteigender Dickdarm / Mastdarm / After

Immunsystem stärken |

_# Ein gut funktionierendes Immunsystem braucht eine **vernünftige Ernährung**: Wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, Vitamin B6 und B12, Vitamin C, Vitamin D (z.B. Sonnenlicht) und E sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Ein großer Teil der Immunabwehr läuft über unseren Darm, daher sind Ballaststoffe, Pflanzenfasern und Mineralstoffe sehr wichtig. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch ausreichend zu trinken, denn zu wenig Flüssigkeit im Körper macht müde, schlapp und anfälliger für Krankheiten. Wenn die Schleimhäute in den Nasenhöhlen und im Rachenraum zu trocken sind, können Viren und Bakterien leichter in den Körper gelangen.

_# **Frische Luft** (auch z.B. Innenraumluft)

_# **Ausreichende Bewegung** kurbelt das Immunsystem an

_# **Stress meiden, Entspannung fördern und genügend Schlaf**

_# **Hygienemaßnahmen**

_# **Risikostoffe verzichten** (z.B.: Nikotin, Alkohol)

Wir empfehlen |

REI-SHI Tee und RWO-SHR Mineralkonzentrat als ideale Nahrungsergänzungsmittel.

SEA ENERGE Produktserie für intakte Hygienemaßnahmen.

RWO-SHR Gesundheitsmethode (Fußreflexzonenmassage und Atem- und Energieregulierungsmethode) als aktive gesundheitliche Präventionsarbeit

Quelle / Volltext / Grafik:

Der Darm: Sitz des Immunsystems - Anja Speitel; 23.04.2018; www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/darm-immunsystem; Das Immunsystem stärken – aus dem Bauch heraus - Christian Wolf; 12. 08. 2020; www.derstandard.at/story/2000119289806/das-immunsystem-staerken-aus-dem-bauch-heraus; Corona-Shutdown: So stärken Sie Ihr Immunsystem für die nächsten Wochen - Benita Wintermantel; 28.10.2020; www.oekotest.de/gesundheits-medikament-woche-shr-sonntag-so-staerken-sie-ihr-immunsystem-fuer-die-naechsten-wochen_11177_1.html; ONKO-Internetportal - dkg-web.gmbh; www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basisinformationen-krebs/krebsarten/darmkrebs/anatomie-und-funktion.html; RWO-SHR Gesundheitsmethode – Das Handbuch zur Vertiefung des Wissens über die Fußreflexzonologie - Agnes L.D Tschen; 1994; RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010); RWO-SHR Gesundheitszentrum Europa: Unterrichtsmaterial