

Online-Kurs mit Dr. Anne Katharina Zschocke “Miteinander: Bakterien & Mensch“

Lernmaterial #6



Lernziele für das Modul #6

Darmstörungen können mit Hilfe von EM behandelt werden.

ÜBUNG:

Überlege Dir, wie Du mit EM für Dich und Deine Gesundheit in den nächsten Monaten zusammenwirken möchtest, evtl. auch für Deine Umgebung und Deine Lieben.

Anleitung: EM zur Regulierung von Darmstörungen bei Menschen

Menschen sind verschieden, jede Situation und Krankheitsgeschichte sollte individuell angesehen werden. Pauschale Empfehlungen sind nicht wirklich ratsam.

Menschen mit unterschiedlichen Darmstörungen wie beispielsweise Durchfall, Darmentzündungen oder Verstopfung haben über die Jahre positive Erfahrungen mit EM gemacht. EM sind kein Medikament, sondern Bestandteil der Ernährung. Sie regulieren das eigene Mikrobiom hin zu dem ihm innewohnenden gesunden Miteinander.

Allgemein lässt sich sagen, dass man Mikroorganismen in der Regel zusammen mit der Nahrung einnimmt. Das geschieht in bäuerlichem Leben und zu Zeiten, als Essen direkt im eigenen Feld und Garten angebaut wurde, ganz natürlich durch Bakterien an Salat, Obst und Gemüse. Auch fermentierte Lebensmittel, wie Sauermilch oder eingelegte Gemüse bringen traditionell einen Beitrag zur Bakterienversorgung. Bakterien kommen mit dem Speisebrei in den Mund, mischen sich beim Kauen mit dem Mundmikrobiom, gelangen durch den Magen in den Darm und wirken von dort in den ganzen Körper. Dabei spielen Körperzellen eine Rolle, die mit den Bakterien kommunizieren und beispielsweise im Immunsystem für Balance sorgen.

Wenn man nicht genügend Bakterien mit der täglichen Nahrung zu sich nimmt, oder die vorhandenen Bakterien zu wenige Ballaststoffe mit der Nahrung erhalten, also unterversorgt sind, ist es hilfreich, Bakterien zu schlucken. Wichtig ist dabei, immer mit einer geringen Menge anzufangen und die Dosis dann langsam und achtsam zu steigern.

Die Dosierung ist individuell zu bestimmen und kann je nach Verfassung eines Menschen sehr variieren. Das besprechen wir in der Fragestunde. Wichtig ist es, den Impuls regelmäßig über einen längeren Zeitraum ins Mikrobiom zu geben.

Meist wird die Einnahme regelmäßig über mindestens 3 Monate empfohlen, bis eine Wirkung spürbar werden kann. Es kann auch bald zu Veränderungen kommen, aber man sollte geduldig sein, wenn dies nicht der Fall ist.

Ein Auftreten von Blähungen oder Krämpfen im Darm nach der Einnahme, wenn man sie sonst nicht hat, kann ein Hinweis auf Überdosierung sein. Das kann geschehen, wenn man einen gereizten Darm hat und den Dosierungen der Hersteller auf der Flasche folgt, die eher zu hoch sind, weil sie für Gesunde gelten. Dann geht man in der Dosierung zurück und bleibt eine Weile bei der niedrigen Dosierung.

Immer ist viel Gefühl für sich selbst und den eigenen Körper gefragt. Das Mikrobiom ist auch Ausdruck der Verbindung zwischen körperlicher und seelisch-geistiger Ebene.

Im Krankheitsfall sollte ärztliche oder heilpraktische Betreuung gesucht werden.

Krankheiten können viele Ursachen haben. Dies sollte diagnostisch immer abgeklärt werden.



Reflektions-Übung #6

Überlege Dir, wie Du EM für Dich und Deine Gesundheit in den nächsten Monaten einsetzen möchtest.

Wo hattest Du in letzter Zeit Beschwerden? Mit Deiner Haut? Deiner Verdauung?

Wo siehst Du Zusammenhänge zwischen Deiner Ernährung und Deinem Mikrobiom?

Kannst Du Dir vorstellen, dass Deine Lebensweise mit Deinen Beschwerden zusammenhängt?

Was würdest Du gerne positiv beeinflussen?

Was hast Du für Erkenntnisse?

Schau noch einmal genau hin: Wie ist Deine Herzensbeziehung zu Bakterien inzwischen?

Gibt es noch Ängste, die Du gerne überwinden möchtest?

Welche Erkenntnis kann Dir dabei helfen?

Mit wem könntest Du Dich darüber austauschen?