



GESUNDER DARM. GESUNDER MENSCH.

Stefanie Kunze

Heilpraktikerin & Bewegungstherapeutin

FÜR WIDERSTANDSKRAFT UND WOHLBEFINDEN

Gesunder Darm, gesunder Mensch: Unser größtes Verdauungsorgan ist Sitz der meisten Abwehrzellen und hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Als qualifizierte Heilpraktikerin biete ich Ernährungsberatung und unterstütze Sie bei der Darmsanierung.

Darmgesundheit: Stärken Sie Ihre Abwehr

Der menschliche Darm führte in der Medizin lange ein Schattendasein. Die Vorgänge in seinem Inneren schienen wenig interessant; das Thema Ausscheidung war tabu. In der Volksheilkunde hingegen gilt der Darm schon lange als Quell des Wohlbefindens.

Tatsächlich spielt er eine entscheidende Rolle für unser Immunsystem. Seine Schleimhaut bildet eine Barriere gegen Schadstoffe und Krankheitserreger – unterstützt von „guten“ Bakterien, der Darmflora.

„Du bist, was du verdaust“

Werden die empfindliche Darmschleimhaut und –flora gestört, kommt es zu Beschwerden wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen. Es kann aber auch weitergehende Beeinträchtigungen nach sich ziehen:

- Allergien und Unverträglichkeiten
- Abwehrschwäche
- chronische Müdigkeit und
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen.

Die Ursachen können vielfältig sein: Ernährungsfehler oder die Einnahme von Medikamenten (wie Antibiotika, Kortison oder Abführmitteln) gehören ebenso dazu wie Umweltgifte, Stress und nicht zuletzt Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze.

Neues Darmmilieu – neuer Mensch

Sollten Sie unter einer der genannten Beschwerden oder auch anderen ungeklärten Störungen leiden, ist zunächst eine gründliche Analyse erforderlich. Ich befrage Sie eingehend zu Ihrer Gesundheit, Ihrer Ernährungsgewohnheiten und generell Ihrer Lebensweise; eventuell ist eine mikrobiologische Stuhlanalyse durch ein qualifiziertes Labor erforderlich.

Je nach Ergebnis kann eine Darmsanierung sinnvoll sein: Unter meiner Anleitung reinigen Sie Ihren Darm und gehen dann langsam zu einer darmgesunden Ernährung über, um so ein gesundes Darmmilieu aufzubauen. Viele Erkrankte haben auf diesem Weg zu Wohlbefinden und neuer Lebensfreude gefunden.

Und wie kann ich Ihnen helfen? Lassen Sie uns sprechen.

Kontaktieren Sie mich, um einen Termin für ein Erstgespräch in meiner Praxis zu vereinbaren. Oder ganz unverbindlich, falls Sie noch Fragen haben.

Telefon: **0173 - 870 1929**

Vereinbaren Sie einen Termin

Mobil: 0173-8701929

E-Mail: skunze@online.de

www.stefaniekunze.de