

# Darm gesund, alles gesund

»Detox«  
1. Teil

*Wie wichtig ein gesunder Darm ist, merken viele erst, wenn die Verdauung Beschwerden bereitet. Wie wir ihn heilen und gesund halten, erfahren wir im Gespräch mit Dr. med. Franz Milz. Er gilt als Spezialist für ganzheitliche Darmgesundheit.*



*Die Allgäuerin: Sie haben sich als Arzt und Psychotherapeut dem Thema »Darmgesundheit« verschrieben. Wie weiß ich eigentlich, ob ich einen gesunden Darm habe?*

Dr. med. Franz Milz: Ein gesunder Darm macht keine Beschwerden. Der Bauch, in dem der Darm eingebettet ist, tut beim »eindrücken« nicht weh. Keine Stelle schmerzt beim Drücken. Weich und wohligh sollte sich der Bauch anfühlen. Der Stuhlgang muss regelmäßig sein. Das kann von ein bis zweimal am Tag, bis jeden

zweiten Tag sein. Der Stuhl selbst sollte gut abgesetzt und gut geformt sein. Er darf zwar etwas riechen, aber nicht extrem stinken. Wer in diesem Sinne einen gesunden Darm hat, hat auch normalerweise eine gute Immunabwehr. Der Mensch fühlt sich stabil und ist selten krank.

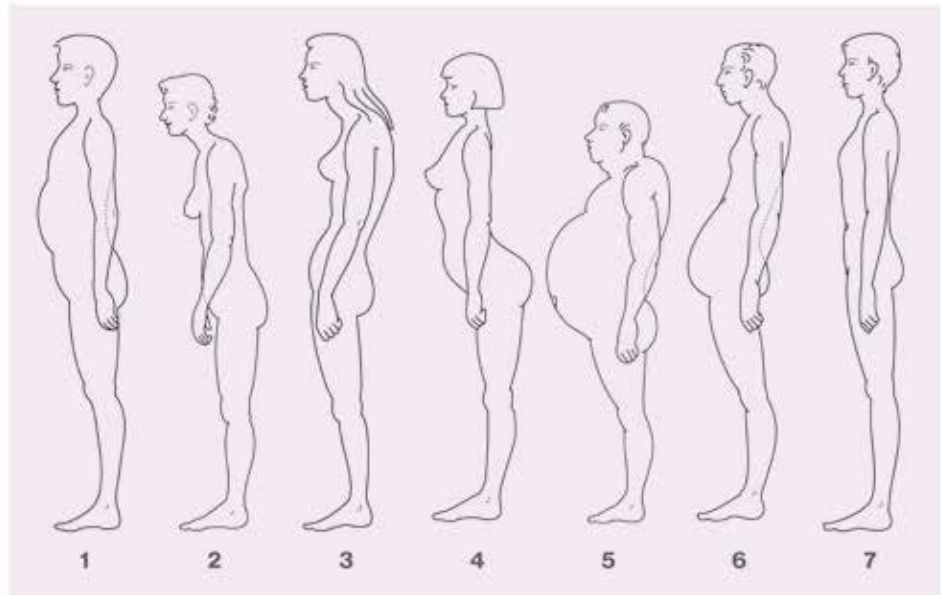
*A: Wie sieht ein gesunder Bauch aus?*

M: Ein gesunder Bauch ist nicht aufgebläht und nicht nach vorne gewölbt. Er darf aber durchaus »gepolstert« sein

und braucht keinesfalls einem Modediktat folgen. Bei einem gesund-geformten Bauch ist der Taillenumfang ein wichtiger Anhaltspunkt. Genauer gesagt das Taille-Hüft-Verhältnis (englisch waist-hip ratio). Verändert sich das Verhältnis im Laufe der Zeit, machen sich entweder vermehrt Gase im Darm breit oder es wird zu viel Fett gebildet. Wissenschaftler fanden heraus, dass durch Stress (insbesondere emotionalen Stress), Fett eingelagert wird. Man unterscheidet zwischen dem Typ A,

*Unterschiedliche Bauchformen  
und Körperhaltungen auf der  
Basis primärer Darmstörungen.*

- 1: Soldatenhaltung
- 2: Witwen-Haltung
- 3: Schlaffi-Haltung
- 4: Sexy-Haltung
- 5: Fass-Haltung
- 6: Bauchladen-Haltung
- 7: gesunde Haltung



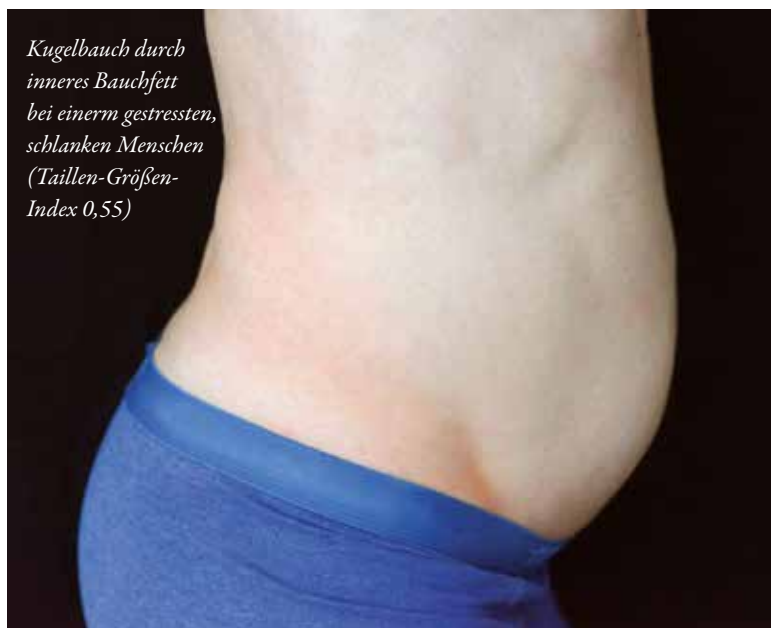
*Illustration Kösel Verlag: »Darm gesund – alles gesund«*

der sein Fett zwischen den Eingeweiden einlagert und dem Typ B, der Bauchfett (äußerlich sichtbar und tastbar) ansetzt. Bei beiden Typen verändert sich dadurch die Bauchform. Egal, um welche Art von Fett es sich handelt, es ist einfach unschön. Jedoch bringt das Eingeweidefett erheblich höhere gesundheitliche Risiken mit sich. Als grobe Faustregel (bei einer durchschnittlichen Körpergröße) gilt: bei Frauen sollte der Taillenumfang von 88 cm nicht überschritten werden. Bei Männern liegt die Umfang-Grenze bei 102 cm.

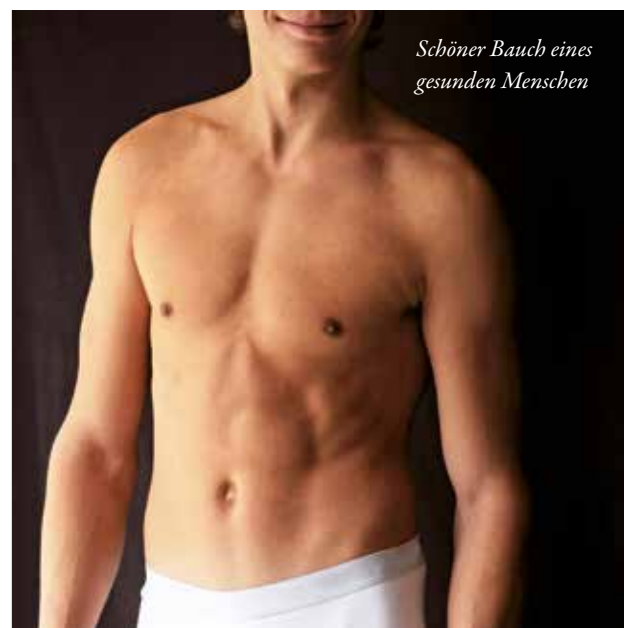
*A: Was macht den Darm krank?*

M: In erster Linie ist eine falsche Ernährung dafür verantwortlich. Der zweit wichtigste Punkt ist, wie wir unsere Nahrung aufnehmen, sprich wie wir sie »vorverdauen« (Kauen) und mit welchem Bewusstsein wir essen. Mal so schnell zwischen Tür und Angel was reingeschlungen, schadet dem Darm ungemein, weil das Essen nicht ordentlich gekaut und eingespeichelt wird. Eine weitere nicht unerhebliche Ursache sind die Zusatzstoffe in Lebensmittel. Die Lebensmittelindustrie kennt eine Palette

an solchen »Helferlein«, die zwar der Industrie nützlich sind, aber dem Darm eindeutig schaden und nicht immer deklariert sind. Schließlich tragen noch die Umweltgifte (Toxine) dazu bei, den Darm zu schädigen. Übrigens zähle ich auch chemisch-synthetische Medikamente zu den Toxinen. Aktuell gibt es abertausende giftige Stoffe in unserer Umwelt, die der Körper aufnimmt und die bei hoher Konzentration zum Problem werden. Emotionen und Darm haben eine enge Verbindung. Hat der Mensch großen



*Kugelbauch durch inneres Bauchfett bei einem gestressten, schlanken Menschen (Taillen-Größen-Index 0,55)*



*Schöner Bauch eines gesunden Menschen*

»Wohlbefinden im Bauch  
ist Lebensqualität pur«

Dr. med. Franz Milz

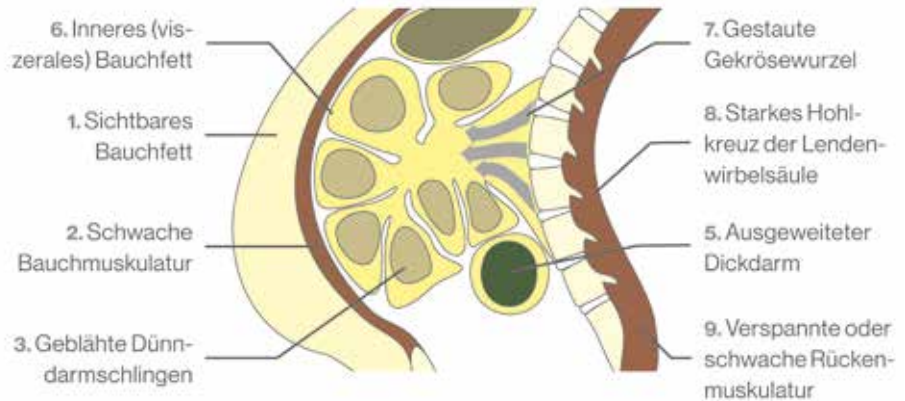
Stress, bekommt auch der Darm ein Problem. Psychischer Stress, Angst, Aufregung oder ein ungelöstes emotionales Problem wirken sich über das Nervensystem aus und stören die Durchblutung, die Funktion und die Abwehrkraft des Darmes.

*A: Was sind die häufigsten Beschwerden, die höchstwahrscheinlich dem Darm zuzuordnen sind?*

M: Blähungen, Sodbrennen, Schmerzen beim Stuhlgang, Durchfall und stinkender Stuhl sind die häufigsten Probleme. Aber auch Mangelerscheinungen an Vitaminen und Nährstoffen können vom Darm ausgehen. Entweder es wird zu viel »verbraucht« oder es wird zu wenig »resorbiert« sprich, die wichtigen Nährstoffe werden vom Darm gar nicht aufgenommen.

*A: Welche Darmerkrankungen gibt es?*

M: Im persönlichen Umfeld wird meist wenig über Darmprobleme gesprochen. Es ist ein Tabuthema. Zu den häufigsten



Schema aller Faktoren, die die Bauchform bestimmen.

Leiden zählen Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, chronische Darmentzündungen und Darmkrebs.

*A: Welche Untersuchungsmöglichkeiten gibt es?*

M: Um eine schwere Darmkrankheit auszuschließen, bedarf es einer Magen- und Darmspiegelung. Die wird von einem Gastrologen durchgeführt. Diese Un-

tersuchung gibt über die beiden Organe wesentliche Aufschlüsse. Man weiß aber noch nicht, wie es dem größten Organ, dem Dünndarm geht. Mit der sogenannten Kapselendoskopie kann er untersucht werden. Es ist die einzige, nicht invasive Möglichkeit, den gesamten Dünndarm von innen zu betrachten. Als naturheilkundlicher Arzt bevorzuge ich vorab eine Untersuchung mit den Händen und taste den Dünndarm genau ab. Das gibt mir schon einige wesentliche Hinweise. Oft liefert auch eine Blut- und Stuhlprobe interessante Ergebnisse. Über sogenannte Darmmarker wird die Immunproduktion bestimmt und Blut kann nachgewiesen werden. Blut im Stuhl kann beispielsweise die Ursache eines Leaky-Gut-Syndrom sein. Es beschreibt eine geschädigte (undichte) Darmschleimhaut. Kurz gesagt: über spezielle Blut- und Stuhluntersuchungen bekommt man »orientierende« Hinweise.

*A: Was kann man vorbeugend für einen gesunden Darm tun, wie kann ich mich aktiv vor Darmkrankheiten schützen?*

M: 1. Auf gesunde Ernährung achten:

»Was dem Darm guttut«



- **Brottrunk**  
Ein Gärprodukt mit lebendigen Milchsäurebakterien unterstützt die Darmflora
- **Leinsamen Gold von Linusit (med. Qualität)**  
Einmal am Tag mit reichlich Flüssigkeit genommen, fördert die Ausscheidung
- **Luvos Heilerde zur Einnahme**  
Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall



- Zucker vermeiden, keine frittierten Fette essen und ausschließlich hochwertige Öle verwenden.
- Immer wieder mal eine Entlastungskur für den Darm machen. Das ist uraltes Heilwissen und hat bei allen Kulturen Tradition.
  - Kurzzeitfasten ist eine wunderbare Methode, um den Darm zu entlasten. Ein-, zwei- bis dreimal in der Woche sollte man 12 bis 16 Stunden nichts essen.
  - Regelmäßige und intensive Bewegung.
  - Vor allem darauf achten, wie man isst. Man sollte entspannt sein, wenn man zu Tisch geht. Die Nahrung muss in Ruhe aufgenommen werden.
  - Zur Bindung der Darmgifte immer wieder eine Heilerde-Kur machen.
  - Emotionale Probleme bzw. Stress bewusst angehen und gezielt lösen.

*A: Gibt es Lebensmittel, die man vermeiden sollte?*

M: • Jegliche Art von Fertigprodukten »Junk-Food« und industriell

- verarbeitete Lebensmittel
- Zuckerhaltige Lebensmittel (auch Fruchtzucker – jede Art von Zucker ist schädlich)
  - Alle in Fett erhitzte Lebensmittel z. B.: Pommes, Bratwürste u. v. m.

*A: Welche Möglichkeiten gibt es, außerhalb der Ernährung etwas für den Darm zu tun?*

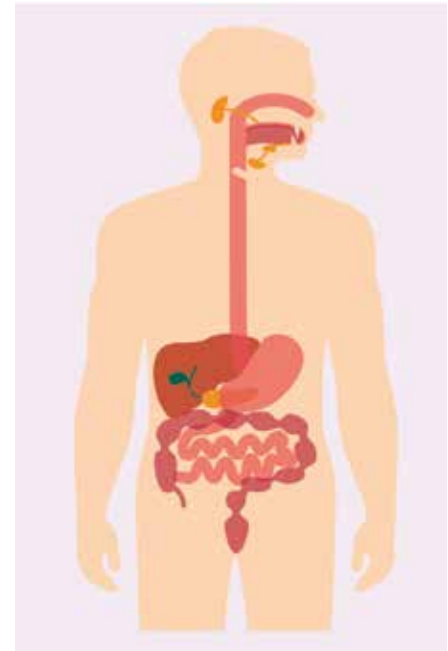
M: Gezielte Atemübungen halte ich für eine wunderbare Methode den Darm über das »Zwerchfell zu massieren«. Aber auch die Berührung mit den eigenen Händen, kann eine heilende Wirkung erzielen.

*A: Wie kann der Darm nach einer Antibiotika-Einnahme wieder aufgebaut werden?*

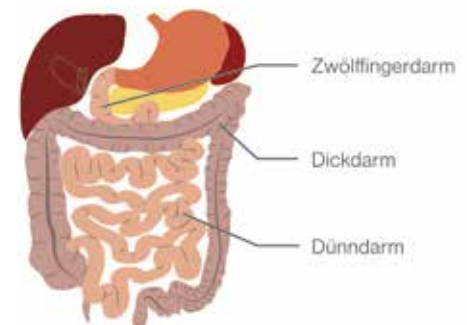
M: Vermehrt auf probiotische Lebensmittel achten. Das sind z. B. Joghurt, Sauerkraut und Brottrunk.

*A: Was tun, wenn man mit Verstopfung geplagt ist?*

M: Ich empfehle meinen Patienten mindesten zwei bis drei Liter Wasser am



Überblick über das gesamte Verdauungssystem



Schematische Darstellung des Darms.

»Wenn es nicht mehr geht«



- **Bittersalz**  
Dient zum Abführen und wird zur Leberreinigung verwendet



- **Klyso-Pumpe**  
Hilft sanft und natürlich abzuführen

Tag zu trinken und sich viel zu bewegen. Wer von einer hartnäckigen Verstopfung geplagt ist, sollte gelegentlich Bittersalz zu sich nehmen. Bittersalz ist die bessere Alternative zu herkömmlichen Abführmitteln. Ein bewährtes und praktisches Hilfsmittel ist das Abführen mit einer sogenannten Klyso-Pumpe. Mein persönlicher Tipp: auf Reisen sollte das in keinem Koffer fehlen. Bestimmte Quellmittel wie z. B.: Floh- oder Leinsamen helfen auch gut. Wer regelmäßig unter einer Verstopfung leidet, ist verpflichtet, seine Darmflora aufzubauen. Zum Beispiel mit milchsäurehaltigen Lebensmittel.

*A: Wann ist eine spezielle Kur für den Darm angesagt.*

M: Wenn der Patient langanhaltende und heftige Beschwerden hat. Ab 30 sollte jeder mindestens einmal im Jahr eine Entgiftungskur nach F.-X.-Mayr machen. Bei den Promis ist das gang und gäbe, sich damit schön, schlank und fit, vor allem geistig klar zu halten. Bei jeder Kur darf man den ganzheitlich-naturheilkundlichen Aspekt nicht aus den Augen verlieren. Dazu gehören Akupunktur, Atemübungen, Schwitzen und die Fußreflexzonenmassage. Generell solle sich der Patient bei Beschwerden vor Kurbeginn von einem Arzt oder Heilpraktiker genau untersuchen lassen. Zudem gehört ein individueller Therapieplan zu jeder Kur.



Dr. med. Franz Milz ist Facharzt für Physikalische & Rehabilitative Medizin, Experte für Naturheilverfahren und ärztlicher Psychotherapeut.

#### Praxis Dr. med. Franz Milz

Unterthal 32  
87730 Bad Grönenbach  
Tel.: 0160/989 33 900  
info@dr-milz.de  
www.dr-milz.de

## F.-X.-Mayr-Kur

Die F.-X.-Mayr-Kur (Franz-Xaver-Mayr-Kur) ist eine Methode zur Gesundheitsförderung und Entschlackung, die nach ihrem Erfinder Franz Xaver Mayr (1875–1965) benannt ist. Hauptziel ist die »Sanierung« des Darmes. Bei einer richtig gut geführten ganzheitlichen F.-X.-Mayr-Kur werden vor allem wasserlösliche Gifte gelöst, nicht aber, alle inneren Zellgifte wie z. B.: Schwermetalle oder viele Chemikalien. Diese müssen mit speziellen naturheilkundlichen Entgiftungsmethoden vom Fachmann aus dem Körper ausgeleitet werden.

*A: Was hat die Psyche mit dem Darm zu tun?*

M: Jeder weiß, wie sich der Bauch anfühlt, wenn man eine schlimme Nachricht erfährt. Er zieht sich zusammen und drückt. Schock und negative Gefühle spiegeln sich dort wider. Auch unsere Sprache bringt das zum Ausdruck. »Ein Schlag in den Magen« oder »Mir liegt das im Magen«. Der Darm, mit seinen rund 300 qm wird von vielen Nerven versorgt, die mit dem Gehirn verbunden sind. Wenn ich mich freue oder traurig bin, fühle ich es im Bauch. Wenn man negative Gefühle verändern möchte, kann man schon mit einer gezielten Atmung viel bewirken. Meine Erfahrung bestätigt das immer wieder. Das für mich fast Wichtigste ist

die psychologische Begleitung bei einer ganzheitlichen F.-X.-Mayr-Kur. Es geht darum, dass der Kurpatient sich endlich Zeit für seine Gefühle, seine Lebenseinstellung und -gewohnheiten nimmt!

*A: Was ist der größte Vorteil einer richtigen F.-X.-Mayr-Kur?*

M: Enormes Wohlbefinden im Bauch und eine schöne Bauchform. Klarheit im Kopf und eine viel bessere Stimmung. Ein neues Lebensgefühl und eine neue Lebenseinstellung.

*Interview führte Anita Herta Kößler;  
Fotos: Photography Constanze Wild (3),  
Produktfotos: Hersteller (4)  
suravid/Shutterstock.com (1) §*

## Mein Buchtipp

### Bücher vom Autor:

**Wie entgifte und energetisiere ich mich richtig?**

Bucher GmbH & Co. Druck Verlag

Softcover, 180 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-99018-398-4; Preis 16,50 EUR

**Darm gesund – alles gesund:**

**Ganzheitlich entgiften und revitalisieren**

Kösel Verlag

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34613-4; Preis 16,99 EUR

