

# Der Weg der Nahrung durch den Körper

„Der Darm ist für den Menschen das, was die Wurzel für den Baum ist!“

Aufgrund intensiver Beobachtung seiner Patienten erkannte der österreichische Arzt F. X. Mayer, dass der Zustand des Verdauungstraktes der entscheidende Faktor für die Gesamtgesundheit des Menschen ist.

Die Heilpraktikerin Nora Thule gibt einen Überblick über das hochkomplexe Zusammenspiel von Organen, Bakterien und Nervensystem und zeigt sensible Stellen auf, an denen es schnell mal zu Problemen kommen kann.

# Wie funktioniert gesunde Verdauung?

Von Nora Thule (HP), Weilheim

**O**bgleich Verdauung als Tabuthema in unserer Gesellschaft gilt, erkennt die moderne Medizin immer mehr die Bedeutung des Verdauungstraktes für die Gesundheit. Ein genauer Blick darauf lohnt sich für Sie, versprochen!

## Der Mund

Verdauung beginnt bereits im Mund! Für die ersten Schritte sind die Zähne, der Speichel und die Zunge zuständig: „Gut gekaut ist halb verdaut!“ Die ausführliche Benutzung der Zähne zum Zerkleinern der Nahrung ist vorteilhaft für alle folgenden Prozesse! Hierdurch wird der Nahrungsbrei ordentlich mit Speichel vermischt, was zweierlei zur Folge hat: Abtötung von Keimen durch das antibakterielle Enzym Lysozym und Spaltung stärkehaltiger Kohlenhydrate zu Zucker durch das Enzym Alpha-Amylase (=Ptyalin). Wenn Sie ein trockenes Stück Brot so lange kauen, bis es süßlich schmeckt, erleben Sie genau diesen Effekt. Die bis zu 1,5 Liter Speichel pro Tag remineralisieren zudem fortwährend den Zahnschmelz und puffern durch einen pH-Wert von 6,5–8 Säuren aus der Nahrung oder von Kariesbakterien ab.

## Die Speiseröhre

Ist die Speise ausreichend zerkaut und mit Speichel vermengt, setzt der Schluckakt ein, welcher bewusst gestartet und dann automatisch durchgeführt wird. Der Bissen gelangt nun in die Speiseröhre, ein Muskelschlauch von etwa 20 Zentimetern Länge, der den Speisebrei aktiv durch peristaltische Wellen-

bewegungen nach unten zum Mageneingang befördert. Stellen Sie sich Peristaltik bitte so vor: Sie haben einen mit Brei gefüllten Gummischlauch und drücken mit beiden Händen abwechselnd, um den Brei in eine Richtung zu schieben. Je besser der Speisebrei eingespeichelt und damit gleitfähiger gemacht wurde, desto einfacher ist dieser Vorgang für die Speiseröhre. Am Magen angekom-

spaltende Enzym Pepsin, welches Eiweiße aufspaltet und denaturiert. Zellen in der Magenschleimhaut produzieren große Mengen schützenden Schleims, der die Innenseite des Magens überzieht und vor Selbstverdauung durch die Magensäure schützt. In Zeiten von großem Stress oder durch eine Infektion – beispielsweise mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* – entfällt dieser Selbstschutz und im

---

**Magensaft weist einen pH-Wert von 1–3 auf.**

**Zum Vergleich: Batteriesäure hat einen pH-Wert von 1 und Essig 2,5.**

---

men, öffnet sich der untere Speiseröherschließmuskel und entlässt den Speisebrei in den Magen.

## Der Magen

Er ist ein elastischer Muskelsack mit einem Fassungsvermögen von circa 1,5 Litern. Innen ist er schützend durch die Magenschleimhaut ausgekleidet. Der Magensaft ist bestimmend für das Milieu, da er hauptsächlich aus Salzsäure besteht und einen pH-Wert von 1–3 aufweist. Zum Vergleich: Batteriesäure hat einen pH-Wert von 1 und Essig 2,5! Das saure Milieu ist bestens für die Elimination von Erregern geeignet, die wir mit jedem Bissen zu uns nehmen. Außerdem aktiviert die Magensäure das eiweiß-

spaltende Enzym Pepsin, welches Eiweiße aufspaltet und denaturiert. Zellen in der Magenschleimhaut produzieren große Mengen schützenden Schleims, der die Innenseite des Magens überzieht und vor Selbstverdauung durch die Magensäure schützt. In Zeiten von großem Stress oder durch eine Infektion – beispielsweise mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* – entfällt dieser Selbstschutz und im Magen können Geschwüre entstehen. Der Magen stellt auch Intrinsic Factor her – ein Transportprotein, das an Vitamin B12 bindet und dafür sorgt, dass dieses Vitamin im letzten Teil des Dünndarms resorbiert wird. Außerdem wandelt die Magensäure Eisen in eine resorbierbare Form um. So ausgeklügelt und nützlich der Magensaft im Magen wirkt, so schädlich ist er, wenn er beispielsweise bei einer Störung des unteren Speiseröherschließmuskels in die Speiseröhre gelangt und hier die Speiseröhrenschleimhaut angreift. Wir spüren das dann als Sodbrennen, was erstmal nur unangenehm ist, bei chronischem Vorkommen aber zur fortschreitenden Schädigung und Entartung des Gewebes führen kann.



Dr. N. Lange/Adobe Stock

Eine gesunde Dünndarm-schleimhaut kann entscheiden, was nicht ins Blut und zu den Zellen gelangen soll: Erreger, Toxine, Pilze und Parasiten.

## Aufgaben und Aufbau des Dünndarms

Die Aufgabe des Dünndarms ist es, die Makronährstoffe endgültig zu spalten und zu resorbieren, das heißt in das dahinterliegende Blutgefäßsystem aufzunehmen. Hier hat sich die Natur einen genialen Trick einfallen lassen: Die Schleimhaut des Dünndarms ist in Falten quer zur Flussrichtung gelegt. Auf den Falten sitzen Ausstülpungen der Schleimhaut, die Zotten genannt werden. Die Zotten sind circa 1 Millimeter lang. Auf ihnen sitzen wiederum unzählige Mikrovilli, winzige und nur unter dem Mikroskop sichtbare Fortsätze, die zusammen den Bürstensaum bilden. Durch diese ausgeklügelte Schleimhautgestaltung beträgt die gesamte Dünndarmoberfläche bis zu 200 m<sup>2</sup>! Auf dieser riesigen Fläche werden vor allem Fettsäuren, Aminosäuren, Glucose, sowie Vitamine und Spurenelemente resorbiert: Der flüssige Speisebrei fließt an der Dünndarmschleimhaut entlang und berührt die Zotten und Mikrovilli.

Die einzelnen Nährstoffe treten durch die Darmwand hindurch und werden mit dem Blutstrom über die Kapillaren abtransportiert.

Zusätzlich werden im Dünndarm ein großer Teil der Verdauungssäfte, Galle, Magensaft, Sekrete der Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms wieder rückresorbiert und recycelt.

Eine gesunde Dünndarmschleimhaut kann aber auch entscheiden, was nicht ins Blut und zu den Zellen gelangen soll: Erregern, Toxinen, Pilzen und Parasiten wird der Übertritt durch die Schleimhaut verwehrt. Die Darmschleimhaut stellt eine Schnittstelle zwischen der Außenwelt - also dem, was wir mit der Nahrung aufnehmen, und der Innenwelt des Körpers - unserem Blutkreislauf dar. Funktionierte diese intelligente Barriere nicht, kann das Leaky Gut Syndrom vorliegen - Darmzellen weisen Lücken auf und können nicht mehr verhindern, dass Erreger, Toxine und Nahrungsbestandteile, die eigentlich im Darm verbleiben sollten, in das Blut gelangen und das Immunsystem belasten. Im Verlauf des Dünndarms nimmt die faltige Oberflächenstruktur der Schleimhaut immer mehr ab. Dafür

Der Magen knetet die Speisen so kräftig und lange, bis sie bestenfalls eine Teilchengröße von wenigen Millimetern aufweisen und der Speisebrei flüssig geworden ist. Dann entlässt der Magen durch Öffnen des Magenpförtners die Flüssigkeit wohldosiert in kleinen Portionen in den circa sechs Meter langen Dünndarm.

### Der Dünndarm

Der Dünndarm ist in drei Abschnitte unterteilt. Im ersten Teil, dem Zwölffingerdarm, kommen nun drei Organe ins Spiel, die für die Verdauung und den Stoffwechsel von großer Bedeutung sind: Die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse.

### Die Bauchspeicheldrüse

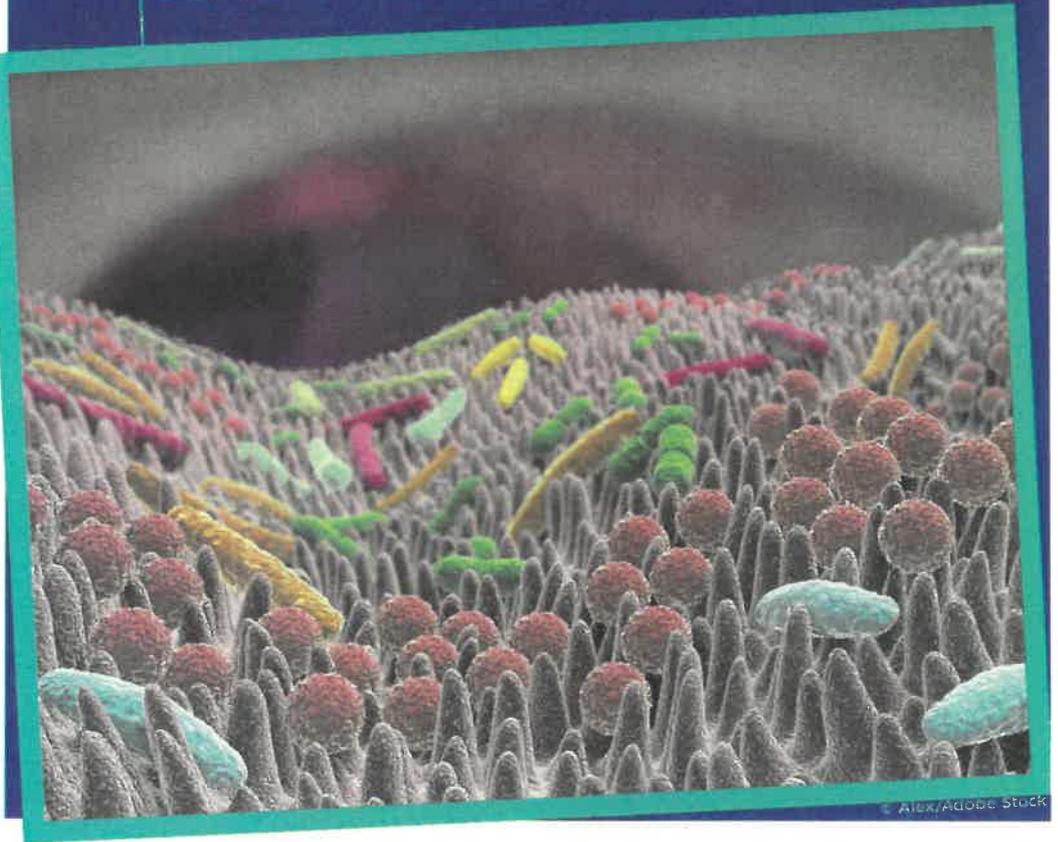
Sie ist ein keilförmiges Organ, das hinter dem Magen quer im Oberbauch liegt und sowohl endokrine (Produktion von Hormonen) als auch exokrine (Produktion von Verdauungssäften) Funktionen hat. Um den Speisebrei im Dünndarm zu neutralisieren, schüttet die Bauchspeicheldrüse pro Tag bis zu drei Liter

Bauchspeichel aus, der unter anderem große Mengen Hydrogencarbonat enthält und einen pH-Wert von bis zu 8 hat. Abgegeben werden sowohl die Sekrete der Bauchspeicheldrüse als auch der Gallensaft über die Vatersehe Papille. Bei dieser handelt es sich um einen kleinen Schließmuskel an der Stelle, an welcher der Pankreasgang und der Hauptgallengang gemeinsam in das Zwölffingerdarm-lumen münden.

### Leber und Gallenblase

Enthält der Speisebrei viel Fett, so wird durch das Hormon Cholezystokin (,,Gallenblasenbeweger“) die Gallenblase angeregt, Gallensaft auszuschütten. Die Gallenblase selbst ist ein birnenförmiges Säckchen an der Unterseite der Leber, das die von der Leber gebildete Galle auffängt, eindickt und bei Bedarf abgibt. Wird die Galle mit dem Speisebrei vermischt, emulgieren die Fette und werden zu kleinen Fettsäure-Tröpfchen, welche die Darmwand passieren können. 80 Prozent der Fettsäuren werden mit Proteinen zu Chylomikronen verestert und über die Lymphe abtransportiert.

finden sich im letzten Drittel, dem Ileum, die Peyer-Plaques. Das sind Ansammlungen von Lymphozyten, die der Immunabwehr dienen, indem sie pathogene Keime unschädlich machen. Gegen Ende des Ileums wird nur noch das Vitamin B12 resorbiert. Die Peristaltik schiebt den immer noch sehr dünnflüssigen Speisebrei, der am Ende des Dünndarms aus Wasser, Bakterien, unverdaulichen Nahrungsbestandteilen und abgeschilferten Dünndarmepithelzellen besteht, kontinuierlich Richtung Dickdarm. Am Ende des Dünndarms findet sich die Ileozökklappe, eine Schleimhautvorwölbung mit Ventilfunktion, die Dünn- und Dickdarm voneinander trennt und eine Fehlbeseidlung des bakterienarmen Dünndarms mit Mikroorganismen aus dem Dickdarm verhindern soll.



## Der Dickdarm

Hier verlangsamt sich die Passage des Speisebreis, um diesem über bis zu sieben Stunden über eine Länge von eineinhalb Metern Wasser zu entziehen und formbaren Stuhl zu erhalten. Für eine gesunde Dickdarmfunktion sind zum einen das intestinale Mikrobiom (früher: „Darmflora“) sowie der pH-Wert entscheidend.

## Das Mikrobiom

Beim Erwachsenen besteht das Mikrobiom übrigens aus mindestens 450 meist symbiotischen, also mit dem Organismus zusammenarbeitenden Bakterienarten und wiegt bis zu zwei Kilogramm! Im Mutterleib ist der Verdauungstrakt des Ungeborenen steril. Während der Geburt nimmt das Baby über den Mund Keime aus der Vaginalflora sowie von der Haut der Mutter auf, woraus sich die erste Besiedlung des Darms ergibt. Bei einem Kaiserschnitt kommt das Kind zwar in Kontakt mit dem Hautmikrobiom der Mutter, bildet dadurch aber eine geringere Anzahl und Bandbreite an Darmbakterien aus. Gestillte Kinder weisen übrigens eine wesentlich höhere Anzahl von Laktobazillen und Bifidobakterien im Darm auf als ungestillte. Diese Bakterienarten werden hauptsächlich durch Präbiotika ernährt – das sind Ballaststoffe in Obst und Gemüse. Sie stellen Milch-

**Beim Erwachsenen besteht das Mikrobiom übrigens aus mindestens 450 meist symbiotischen Bakterienarten und wiegt bis zu zwei Kilogramm!**



und Buttersäure her, was den pH-Wert des Dickdarms auf unter sechs bringen kann. Das saure Milieu verhindert einerseits eine Ansiedlung mit pathogenen Keimen, andererseits festigt das Mikrobiom die Darmschleimhaut als Barriere gegen Schadstoffe. Zusätzlich sind die milchsäurebildenden Bakterien an der Produktion von essenziellen Fettsäuren, Vitaminen, Enzymen und Aminosäuren beteiligt. Überwiegt die Anzahl der symbiotischen Bakterien, so wird die Anzahl der krankmachenden Erreger in Schach gehalten. Gestört wird die Zusammensetzung des Mikrobioms durch zuckerhaltige und eiweißlastige Ernährung, Stress, Alkohol, Rauchen, Lebensmittelzusatzstoffe und Medikamente.

Eine Antibiotika-Einnahme beispielsweise eliminiert als Kollateralschaden

auch die „darmfreundlichen Bakterien“. Sind zu wenige dieser Bakterien vorhanden, so finden im Dickdarm Fäulnis- und Gärprozesse statt, die ein günstiges Umfeld für Pilzkrankungen und krankmachende Keime schaffen und das Immunsystem sowie die Leber belasten können.

## Darm und Ammoniak

Wie kann ein hoher pH-Wert des Darms die Leber schädigen? Bei einer Ernährungsweise mit zu hohem Anteil an Eiweiß bzw. tierischen Produkten gelangen Eiweiße unverdaut in den Dickdarm. Aus ihnen wird stark basisches Ammoniak gebildet. Bei niedrigem pH-Wert (sau-

er) liegt das Ammoniak als Salz vor und kann gut ausgeschieden werden. Steigt der pH-Wert im Dickdarm in den basischen Bereich, wandelt sich das Ammoniak und wird gasförmig. Nun wird es über die Darmschleimhaut resorbiert und gelangt zur Leber, wo es unter hohem Energieaufwand zu Harnstoff umgewandelt wird, welches dann über den Urin ausgeschieden wird. Voraussetzung hierfür ist allerdings eine gesunde Niere und ausreichende Wasseraufnahme. Als Salz wird Ammoniak über den Darm 400 mal besser ausgeschieden, als in seinem gasförmigen Zustand. Bei geschwächter oder erkrankter Leber gelangt das Ammoniak über das Blut in das zentrale Nervensystem, wo es zu Ammoniakintoxikation (Folgen: Desorientiertheit, zerebrale Krämpfe bis hin zu Koma und Tod) führen kann.

### Richtung Ausgang

Hat der Dickdarm dem Nahrungsbrei genug Wasser entzogen und im weiteren Verlauf Vitamin K resorbiert, schiebt sich der Stuhl langsam Richtung Ausgang. Im Mastdarm wird die Fäzes solange gespeichert, bis eine gewisse Menge angesammelt wurde, woraufhin der Drang zur Entleerung gemeldet wird. Ein System aus einem inneren und einem äußeren Schließmuskel sowie der Hämorrhoidalzone sorgt für kontrollierte Entleerung.

### Die Hämorrhoidalzone

Sie ist ein Gefäßgeflecht, das den Anus gegen unwillkürlichen Stuhl- und Windverlust abdichtet und sich beispielsweise bei chronischer Verstopfung krankhaft erweitern und dann als Hämorrhiden Probleme verursachen kann.

### Die Stuhlabgabe

Finden wir ein geeignetes und sicheres Plätzchen zur Stuhlabgabe, sollte der Stuhl ohne Anstrengung und in kurzer Zeit den Körper verlassen und bestenfalls eine bräunliche Farbe, einen tolerierbaren Geruch sowie eine halbfeste Konsistenz aufweisen. Ihr Bauch sollte sich anschließend erleichtert anfühlen. Sie finden diese Beschreibung komisch? Dann sind Sie nicht allein – vielen Menschen fällt es schwer, über



Eine gesunde Verdauung spüren wir kaum.

ihre Verdauungsvorgänge nachzudenken geschweige denn zu sprechen. Dennoch: Ein funktionierender Darm und eine reibungslose Verdauung sind die Grundlage für unsere Gesundheit. Lässt sich der Stuhl nur unter Anstrengung und mit erheblichem Zeitaufwand und vielleicht nicht täglich entleeren, leiden Sie unter Verstopfung.

### Die Verstopfung

Sie ist ein ernst zu nehmendes Symptom und Sie sollten sofort aktiv werden, um es zu beheben. Chronische Verstopfung kann unter anderem aufgrund von hormonellen Dysbalancen, sitzender Lebensweise, ballaststoff- und flüssigkeitsarmer Ernährung oder durch psychische Erkrankungen entstehen. Die Folgen können Hämorrhiden, Bauchschmerzen, Befindlichkeitsstörungen, Stuhlinkontinenz und Prolaps (Heraustreten des letzten Darmabschnittes) und im Ernstfall sogar Darmverschluss sein. Übrigens: Abführmittel sind, wenn überhaupt, nur eine vorübergehende Lösung! Suchen Sie bei anhaltender Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen, Magenschmerzen und Gewichtsverlust einen Therapeuten mit Fachwissen auf dem Gebiet der Verdauung und der Ernährung auf.

### So soll es sein!

Eine gesunde Verdauung, bei der alle Vorgänge wie beschrieben ablaufen, spüren wir kaum. Ab und zu hören wir vielleicht ein Glucksen, ein Gurgeln aus dem Bauchraum. Besonders in angespannten Situationen, denn das auto-

nome Nervensystem hat einen großen Anteil an den Verdauungsabläufen.

### Die Verdauung und das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem hat zwei Anteile: Sympathikus („Fight or flight“) und Parasympathikus („Rest and digest“). Ist der Sympathikus aktiv, sind wir bereit körperlich, mental und emotional Leistung abzurufen. Die Atemfrequenz und die Glucosebereitstellung für erhöhte Muskelaktivität steigen, die Verdauung kommt zum Erliegen. Umgekehrt können wir auch in einen sympathischen Zustand geraten, wenn wir Stress empfinden – der Jahrtausenden körperlich ausagiert wurde und somit immer wieder zum Abbau der Stresshormone geführt hat. Heute? Behandelt Ihr Vorgesetzter Sie ungerecht, können Sie in den seltensten Fällen für unmittelbare körperliche Betätigung und Stressabbau sorgen. Schlingen Sie Ihr Essen mittags in einem Imbiss im Stehen herunter und hetzen danach sofort wieder an Ihren Arbeitsplatz zurück, wo vielleicht ein hektischer Ablauf und ein ungesundes Betriebsklima auf Sie wartet, kann die Verdauung nicht optimal ablaufen, denn dafür müsste Ihr Nervensystem im Zustand des Parasympathikus sein – dem Gegenspieler des Sympathikus. Im parasympathischen Zustand wird der Speichelfluss, die Drüsensekretion die Bewegung von Magen und Darm und damit die Verdauung angeregt. Gleichzeitig wird Stress abgebaut und wir kommen zur Ruhe. Sowohl Sympathikus als auch Parasympathikus haben ihren Anteil

in unserem Leben und sie brauchen eine gewisse Balance.

## Das Bauchhirn

Sympathikus und Parasympathikus haben nicht nur direkten Einfluss auf die Organe, sondern triggern das Enterische Nervensystem, unser „Bauchhirn“. Im Bereich des Gastrointestinaltraktes befindet sich ein komplexes Geflecht aus Nervenzellen, das für die Peristaltik, die Sekretion der Verdauungssäfte und den abdominellen Blutfluss verantwortlich ist und ebenso viele Nervenzellen wie das Zentrale Nervensystem besitzt. Mit dem Enterischen Nervensystem beschäftigt sich übrigens die Neurogastroenterologie, die heute bereits Zusammenhänge zwischen entzündetem Verdauungstrakt und neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer und Multipler Sklerose herstellt. Erkrankten also Organe unserer Verdauung, hat das rückwirkend Einfluss auf den gesamten Organismus. An erster Stelle steht die mangelhafte Versorgung mit Nährstoffen und die ebenso mangelhafte Entsorgung von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen.

## Darm und Psyche

Auch die Psyche wird nach einiger Zeit der fehlerhaften Verdauung in Mitleidenschaft gezogen. Vielleicht kennen Sie es aus dem Urlaub – bereits vorübergehende Verstopfung kann uns arg aufs Gemüt schlagen. Bei einer Magen-Darm-Grippe fühlen wir uns ausgelaugt und kraftlos. Menschen mit wiederkehrenden Magenschmerzen reagieren empfindlich auf psychischen Stress und umgekehrt. Hier ergeben sich oftmals Teufelskreise, die es durch Lebensstil-Änderungen zu durchbrechen gilt.

## Kranker Darm – kranker Mensch

Sind Sie Allergiker, leiden Sie unter einem schwachen Immunsystem, unter Harnwegsinfektionen, Atemwegs- oder Hautkrankheiten, steigt Ihr Gewicht stetig oder fühlen Sie sich psychisch nicht belastbar? Neben anderen Ursachen gilt es hier auch den Zustand des Darm-Mikrobioms zu erforschen und die Darmgesundheit

zu sichern, denn diese kann unmittelbar Einfluss auf genannte Symptome haben. Ist der Darm als Ausscheidungsorgan überlastet oder in seiner Funktion gestört, werden die anderen Ausscheidungsorgane Lunge, Niere und Haut umso stärker strapaziert. Mit der Stuhlentleerung ist die Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung abgeschlossen.

## Die Leber

Mit den resorbierten Nährstoffen beschäftigt sich nun die Leber, welche das nährstoffreiche Blut der Baucheingeweide über die Pfortader erhält. Die Leber wiegt bis zu zwei Kilogramm und wird täglich von etwa 2000 Litern Blut durchflossen. Durch ihre Lage im rechten Oberbauch, direkt unterhalb des Zwerchfells, profitiert übrigens neben der Leber auch der Rest des Verdauungstraktes von einer aufrechten Körperhaltung und einer tiefen Atmung – beides wirkt anregend wie eine Massage!

Die Leber wird die „Chemiefabrik“ unseres Körpers genannt: Glucose, Fett, Aminosäuren, Vitamine und Mineralien werden in der Leber gespeichert oder bei Bedarf an das Blut abgegeben. Bei sinkendem Blutzuckerspiegel stellt die Leber Glucose aus der Speicherform Glykogen bereit, ist allerdings zu viel Glucose vorrätig und die Glykogenspeicher aufgefüllt, wird der Zucker als Fett eingelagert. Aus Aminosäuren aus der Nahrung baut die Leber körpereigenes Eiweiß auf und entgiftet gleichzeitig das hochtoxische Eiweißabbauprodukt Ammoniak zu Harnstoff.

Die Leber produziert außerdem Galle, Blutgerinnungsfaktoren, entzündungshemmende Faktoren und Cholesterin, das als Ausgangsstoff für die

### Die Autorin



**Nora Thule,**  
Heilpraktikerin,  
Ernährungs-  
Coach, freiberufliche  
Dozentin

Bildung der Geschlechtshormone vonnöten ist.

## Die Leber – der Superentgifter

Dringend benötigt wird die Leber schließlich als zentrales Entgiftungsorgan: Sie entgiftet Schadstoffe, Alkohol, Medikamente, Hormone und Bilirubin – ein Abbauprodukt aus zerfallenen roten Blutkörperchen, das den Urin gelb und den Stuhl braun färbt und bei Leberschwäche im Bindegewebe eingelagert wird, wo es als „Gelbsucht“ sichtbar wird. Alkohol, zu viel Fett und Kohlenhydrate sowie viele Medikamente schaden der Leber, denn sie werden letztendlich im Lebergewebe in Form von Fett gelagert – doch die Leber sendet keine Schmerzsignale aus und eine Erkrankung kann lange Zeit unentdeckt bleiben. „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“ meint, dass Lebererkrankungen lange Zeit nur unspezifische Symptome wie Energiemangel, Übelkeit, Völlegefühl, Druckgefühl hervorbringen.

## Meine Einladung

Ich lege Ihnen ans Herz, sich mit der Gesundheit Ihres Verdauungstraktes zu beschäftigen. Ignorieren Sie keinesfalls Symptome, die vielleicht als „normal“ abgetan werden oder unter „Volks-Wehwechen“ fallen. Tun Sie alles, um Ihren Darm und Ihre Leber zu pflegen. Begreifen Sie dieses leistungsfähige System als die Basis Ihrer Gesundheit und Ihres körperlichen wie seelischen Wohlbefindens! ■

---

**Die Leber wird die „Chemiefabrik“ unseres Körpers genannt.**

---

