

30. Juni 2016 | Mönchengladbach

Ein Anhänger der Darmsanierung



Günter Brück mit seinem neuen Buch "Darm - Hirn & Co", das im Vita-Verlag erschienen ist.
FOTO: Isabella Raupold

Mönchengladbach. Viele Erkrankungen haben ihren Ursprung im Darm, ist Günter Brück überzeugt. Der Naturheilpraktiker hat dazu ein neues Buch vorgelegt. Von Angela Rietdorf

Seit vierzig Jahren ist Günter Brück als niedergelassener Naturheilpraktiker in Mönchengladbach tätig. Genauso lange beschäftigt er sich mit dem menschlichen Darm und seiner Rolle bei Krankheit und Gesundheit. Er ist davon überzeugt, dass nicht nur der Tod im Darm sitzt, sondern auch die Lebensfreude. "Der Darm ist die entscheidende Schaltzentrale unseres Körpers", schreibt er in seinem neuen Buch Darm-Hirn & Co.. "Ein Großteil unseres Immunsystems, etwa 80 Prozent, sitzt im Verdauungstrakt."

Daher ist Brück ein Anhänger der Entschlackungs- und Regenerationskuren und des Heilfastens. "Es geht darum, den Darm zu schonen, zu reinigen und zu schulen", fasst er zusammen. Geschont werden soll das Verdauungsorgan durch Milch-Semmel-Kuren, wie

sie von dem bekannten österreichischen Kurarzt F.X. Mayr in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurden. Zur Kur gehört auch gründliches Kauen, die Verdauung beginnt schließlich im Mund. Wenig Gutes erkennt Brück im Trend zur Rohkost. "Rohkost ist schwer zu verdauen und vergärt im Darm", sagt er. "Durch das Kochen steigert sich die Bekömmlichkeit der Nahrungsmittel, das wird von den Rohkostanhängern meist vergessen." Zur Darmsanierung gehören unter Umständen auch die sanfte Massage und schließlich auch das Fasten, das Brück als Urlaub für den Darm bezeichnet.

Zu den Haupterkrankungen des Darms, die mit Regenerationskuren und Darmsanierung angegangen werden sollen, zählt der Reizdarm. "Der zeigt sich in ganz unterschiedlichen Symptomen", erklärt Günter Brück. "Krämpfe, Durchfall, aber auch Verstopfungen können dazu gehören." Häufig habe ein Patient dann schon diverse Arztbesuche hinter sich, bei denen nichts gefunden wurde, die Beschwerden aber blieben. Aber auch Krankheiten wie Migräne oder Rheuma können nach Auffassung des Naturheilpraktikers positiv von einer geänderten Ernährungsweise und einer Entgiftung des Körpers beeinflusst werden. "Siebzig Prozent aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt", stellt er fest. Gravierende Schäden rufe die zu lange Verweildauer der Speisen im Darm hervor, erklärt er und bricht eine Lanze für das Heilfasten. "Manche scheinbar unheilbare oder unbeeinflussbare Krankheit konnte durch Fasten und eine naturgemäße Zusatzbehandlung zur Heilung oder zum Stillstand geführt werden", schreibt er und zählt unter anderem Migräne und Polyarthrititis auf.

Auch auf den Zusammenhang von Hirn und Darm weist Brück hin. "Was im Gehirn geschieht, bleibt dem Bauch nicht verborgen", betont er. "Unser Gefühlsleben geht durch den Bauch." Bekanntlich schlägt Stress auf den Magen und die Verdauung. Psychischer und physischer Stress sowie die Einnahme von Antibiotika könnten die Darmflora zerstören und somit das ganze System negativ beeinflussen, schreibt der Heilpraktiker. Folgen könnten Allergien, Bauchschmerzen oder Hautprobleme sein.

Das Buch Darm-Hirn & Co. von Günter Brück ist 2016 im Vita-Verlag erschienen.

Quelle: RP