

**Dr. med. Franz Milz**

DARM GESUND –  
ALLES GESUND



**Dr. med. Franz Milz**

# DARM GESUND – ALLES GESUND

Ganzheitlich entgiften  
und revitalisieren

**Kösel**

A decorative, light gray wavy line that spans the width of the page, starting from the left edge and ending on the right edge, positioned below the 'Kösel' text.

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Bei den in diesem Buch beschriebenen Diagnose- und Behandlungsmethoden handelt es sich vorwiegend um Erfahrungsmedizin und nicht um allgemein anerkannte schulmedizinische Methoden. Um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen, sollte grundsätzlich ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson konsultiert werden. Selbstbehandlungen liegen in der Verantwortung des Lesers/der Leserin. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Profibulk* liefert Sappi, Ehingen.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Mitarbeit am Text: Sylvie Hinderberger  
Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Abbildungen: Archiv Dr. med Franz Milz: 161;  
Fotolia: 21 (reineg), 24 (eveleen007), 91 (Explorer), 131 (adimas);  
iStockphoto: 38 (pukrufus); Kammerer, Bettina: 43, 95;  
Stockdisc/RF: 139; Wild, Constanze: 28, 44, 78, 79, 170  
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-466-34613-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

## VORWORT 7

## 1 GESUNDHEIT KOMMT VON INNEN 9

### Was bedeutet Gesundsein? 11

Was Gesundheit, Vitalität und Glück blockiert • Was macht und hält uns gesund?

### Gesundheitsmarker Darm 22

Der lange Weg der Nahrung • Mikrobiom, das Reich der Darmbakterien • Darm und Immunsystem • Kriterien für einen gesunden Darm • Wann ist der Darm nicht gesund? • Das Bauchgehirn • Darm und dicker Bauch

### Darm gesund, alles gesund? 46

Multimethodale Behandlung des Darms • Das Prinzip Detox und Revital

## 2 DEN DARM ENTGIFTEN UND REVITALISIEREN 53

### Schlacken, so real wie der Körper selbst 54

Übersäuerung, ein Teilaspekt der Verschlackung • Medikamente und Umweltgifte: das unterschätzte Risiko

### Detox als bio-logisches Prinzip der Natur 63

Detox als Basis der Schmerztherapie

## Heilfasten: Die strenge Form von Darm-Detox **69**

Grundlagen der Darmentgiftung • Wie steckt der Körper das alles weg? • Detox-Darm-Kurzkur • Das Zellinnere entgiften: Zellmembrantherapie • Typgerecht entgiften

## Mehr Vitalität und gesunde Energie **96**

Basisstrategie 1: Ernährung • Basisstrategie 2: Bewegung und Sport • Basisstrategie 3: Natürliche Reize für die Vitalität • Basisstrategie 4: Ruhe, Entspannung und Erholung

## **3 ENTGIFTEN UND REVITALISIEREN**

### **BEGINNT IM KOPF 125**

#### Die Macht der Psyche **126**

Der mehrdimensionale Mensch • Entschlackungskur für die Seele • Der Dysbalance im eigenen Leben auf der Spur • Psychofalle Stress • Gedanken entgiften und neue zulassen • Umgang mit belastenden Gefühlen

#### Revitalisierung der Psyche **158**

Glück und Lebensfreude die Tore öffnen

## **4 DIE HEILKRAFT DES ATEMS 175**

Einfache Atemtechniken

## **5 IHR PERSÖNLICHER WEG ZUR GESUNDHEIT – EINE ART SCHLUSSWORT 181**

### Ein guter Tag **184**

#### Literaturempfehlungen **189**

#### Meine Empfehlungen zu Diagnostik und Therapie **190**

#### Adressen **191**

# VORWORT



Wir leben in einer Zeit, in der die tieferen Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit und die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Sichtweise immer besser verstanden werden. Unterschiedliche Quellen der Erkenntnis wie Wissenschaft und Erfahrungsheilkunde, Psychologie oder auch Spiritualität machen uns auf zugrunde liegende Gesetzmäßigkeiten der Natur aufmerksam und weisen neue Wege zu Regeneration und Heilung. Vor allem zeigen sie uns, über welche umfangreichen Möglichkeiten wir verfügen, mit unserem bewussten Denken und Handeln selbst Einfluss auf unsere Gesundheit zu nehmen. Auch wenn dadurch natürlich nicht alles machbar wird, liegt es doch zu einem großen Teil an uns selbst, wieder gesünder, fitter und glücklicher zu werden. Wir können uns daher getrost von der Vorstellung lösen, dass Krankheit und Gesundheit nur Schicksal oder genetisch bedingt sind.

Im Mittelpunkt neuerer medizinischer Forschungen steht dabei ein Organ, dem lange Zeit kaum Aufmerksamkeit geschenkt wurde: der Darm. Tatsächlich lässt sich dieser gewissermaßen als Zentrum des Körpers und Grundlage des Wohl-

befindens betrachten. In vielen Heilkunde-Systemen auf der ganzen Welt gilt er als Quelle der Lebenskraft, auch in der langen Tradition der europäischen Naturheilkunde, der ich mich besonders verbunden fühle.

Wie die Wurzeln eines Baumes versorgt uns der Darm mit allem, was wir für unseren Körper benötigen. Doch um ihn zu pflegen, brauchen wir ein umfassendes Know-how mit zeitgemäßen Strategien. Wer seinem Darm die gebührende Aufmerksamkeit schenkt und ihn gut behandelt, wird bald im ganzen Körper neues Wohlbefinden spüren. Denn zwischen Darm und Organismus bestehen enge Wechselwirkungen. Das gilt für die Entstehung von Krankheiten genauso wie für die Gesundheit.

Mit diesem Buch möchte ich nicht nur praktisch anwendbares Wissen über einen guten Umgang mit dem Darm, der Verdauung und der Gesundheit allgemein vermitteln, sondern es ist mir ein Herzenswunsch, jeden Leser dazu anzuregen, eigene Lösungen für sein gesundheitliches Wohlbefinden zu suchen und seine Lebensqualität selbst in die Hand zu nehmen. Aus voller Überzeugung möchte ich Sie dazu ermutigen, sich den vielen Möglichkeiten der Selbstheilung, Selbstermächtigung und Selbstbestimmung zu öffnen.

Das Buch möge Sie auf neue, noch unentdeckte Quellen Ihrer Gesundheit hinweisen und Ihnen helfen, Ihren Darm und Ihr gesamtes Wohlergehen in neuem Licht zu sehen.

Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg von Herzen alles Gute!  
*Ihr Dr. Franz Milz*



# 1 GESUNDHEIT KOMMT VON INNEN



Wer sich auf die Suche nach seiner Gesundheit macht, wird mit vielerlei Behauptungen und Versprechungen konfrontiert. Er kommt also nicht darum herum, herauszufinden, welche Mittel oder welche Methode für ihn hilfreich und tatsächlich gesundheitsfördernd sind. Das ist beileibe keine Frage akademischen Interesses, sondern kann buchstäblich lebensrettend sein. Denken Sie nur an die Nebenwirkungen mancher routinemäßig verordneten oder sogar frei verkäuflichen Medikamente, an riskante oder unnötige Operationen oder die Heilsversprechen selbsternannter Gesundheitsgurus. Angesichts der heutigen Informationsflut ist es selbst für Fachleute schwierig, wissenschaftliche Untersuchungen und gesundheitliche Empfehlungen richtig einzuschätzen, zumal diese einem ständigen Wandel unterliegen. Oft verunsichern solche Empfehlungen eher und öffnen nicht selten sogar der Manipulation das Tor. Legen wir doch allzu gerne unsere Gesundheit in die Hand von »Spezialisten«, statt den Signalen unseres Körpers und unserer Intuition zu vertrauen.

Nehmen Sie Empfehlungen nicht unreflektiert an – auch nicht die meinen. Ich versichere Ihnen zwar, dass alles, was

Sie hier lesen, meiner tiefsten Überzeugung entspricht und sich in meiner ärztlichen Praxis als hilfreich erwiesen hat. Aber probieren Sie es selbst aus. Dann spüren Sie, was Ihrem Darm besonders guttut, Ihren Körper heilt und Ihre Seele verwöhnt. Denn wahre Gesundheit kommt in einem doppelten Sinne von innen: von Ihrem Darm und Ihrem inneren Arzt.

## Was bedeutet Gesundsein?

Es ist zwar schon ein paar Jahre her, seit eine Umfrage der Stiftung für Zukunftsfragen 2007 ergab, dass zu einem glücklichen Leben vor allem Gesundheit gehört, aber es ist davon auszugehen, dass sich die Zahl seitdem nicht sehr geändert hat: 95 Prozent der befragten Personen aus neun europäischen Staaten waren der Meinung, dass genau sie die Lebensqualität am stärksten prägt – noch vor Familie, Freunden und Partnerschaft.

Trotzdem wirkt der Begriff »Gesundheit« nicht sehr inspirierend, eher klingt er nach Anstrengung, Disziplin und Verzicht. Jeder will gesund sein, aber um aktiv etwas dafür zu tun, fehlt oft die Motivation und manchmal auch das Vertrauen in uns selbst.

Gesundheit ist für uns etwas Selbstverständliches, die Norm unseres Empfindens. Wir verstehen darunter zunächst, frei zu sein von größeren Schmerzen, Beschwerden und Einschränkungen. Im positiven Sinne aber bedeutet wirkliche Gesundheit viel mehr, nämlich hohe Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und geistige Leistungsfähigkeit. Ebenso ist sie eng mit innerer Gelassenheit und gehobener Stimmung verbunden. »Mens sana in corpore sano«, sagten dazu früher die römischen Philosophen, was so viel bedeutet wie: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Was in Zukunft die elementaren Bedürfnisse und wirklichen Ziele der Menschen in der westlichen Welt sein werden, lässt sich nach zahlreichen Untersuchungen als Megatrend »Psychosoziale Lebensqualität« beschreiben. Das ist weit mehr als »nur« gesundheitliches Wohlbefinden oder Leistungsfähigkeit. Zur psychosozialen Lebensqualität gehören