

PEPO AKTUELL 016 /2021

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene

Patiententreffen Mönchengladbach

PEPO



Deutsche Polyneuropathie
Selbsthilfe e.V.

Bericht über das Patiententreffen am 30. 10. 2021 im AWO-ECK Mönchengladbach

Bericht: Albert Handelmann - Bilder: Klaus Haschke

Thema des Gesprächskreises:

Wie halte ich meinen Darm gesund?



Quelle: www.awomg.nord.de

Das war einmal etwas anderes. Herr Günter Brück, Heilpraktiker und mehrfacher Buchautor aus Mönchengladbach - Giesenkirchen referierte über die unterschiedlichsten Facetten des Magen und Darm Traktes. Seine Naturheilpraxis feierte vor kurzem 45jähriges Jubiläum und er praktiziert seit über 50 Jahren in Mönchengladbach. Der Darm ist das „zweite Gehirn“, so seine Devise. Er ist außerdem Mitgründer der GBS Initiative e.V., die im Januar 2001 als „e. V.“ geründet wurde und sich heute Deutsche GBS Selbsthilfe e.V. nennt. Herr Günter Brück kam auf Einladung von Albert Handelmann.

Herr Günter Brück ging in seinem Vortrag (ca. eine Stunde) insbesondere auf die Gesunderhaltung des Darms ein, denn ein **kranker Darm** kann viele weitere Erkrankungen des menschlichen Körpers (akute und chronische) hervorrufen. Eine gesunde Ernährung ist daher zur Gesunderhaltung des Darms eine gute Voraussetzung für ein Wohlbefinden und Vermeidung von Erkrankungen, die später symptomatisch behandelt werden.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund durch den Speichel. Hier soll man sich zum Kauen der Speisen viel Zeit nehmen, denn das Sättigungsgefühl stellt sich nach zirka 20 Minuten ein.



Durch die Speiseröhre gelangt die Speise dann in den Magen, wo sie je nach Art der Speise eine Weile verweilt und dabei verdaut wird. Milchprodukte verbleiben zirka 2, 5 Stunden im Magen, bevor sie durch eine Pforte in den Darm geleitet werden. Dort werden die Speisen

verdaut, die der Magen nicht geschafft hat. Nicht fein gekaute Speisen führen auch zum Aufstoßen und Blähungen. Auch Medikamente können den Darm beeinträchtigen.

Der Darm hat über feinste Äderchen Verbindung zum Blutsystem, aber auch zum Lymphsystem. Daher kann man schon sehen, welchen Einfluss der Darm auf unsere Gesundheit hat.

Namhafte Politiker und auch sehr bekannte Entertainer der heutigen Zeit gehen regelmäßig zur MAYR Kur, um den Darm wieder „alltagstauglich“ zu machen. Die MAYR Kur ist ein über 100 Jahre altes Verfahren, den Darm auf natürlicher Art und Weise zu reinigen.

Nach dem Vortrag gab es noch einige Fragen. Albert Handelmann bedankte sich bei Günter Brück für die hervorragende Aufklärung mit einem kleinen Präsent. Großer Dank auch an die Helferinnen und Helfer.



Die Verweildauer einzelner Speisenprodukte im Magen

30/10/2021



Teilnehmer während der Präsentation

Bücher zur Darmgesundheit von Günter Brück:

Darm - Hirn & Co

ISBN 978-3-9803095-7-8

Der kürzeste Weg zur Gesundheit

ISBN 3-9803095-4-1

Der Darm - Die teuerste Straße der Welt

ISBN 3-9803095-6-8

WEB Seite: <http://www.heilpraxis-brueck.de>

Rückfragen an:

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

info@polyneuro.de

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

www.polyneuro.de

Watsapp: 0160 908 908 72



PNP Geschäftsstelle Bundesverband

Im AWO-ECK

Brandenberger Str. 3 – 5

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8277990

www.polyneuro.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW

(Nordrhein Westfalen)

Speicker Str. 2

41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8207042

www.selbsthilfe-pnp.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen

GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen

Rembrandstr. 13 b

09111 Chemnitz

Telefon: 0371 / 44458983

www.pnp-gbs-sachsen.de