



DR. MED. FRANZ MILZ

DARM GESUND ALLES GESUND

Ganzheitlich
entgiften und
revitalisieren



Kösel

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 Gesundheit?

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.