



# Killermann ermittelt



## Frühlingsputz für den Darm

Franziska Killermann von Chizzola, Ergotherapeutin BSC

Auch wenn die weltpolitischen Umstände alles andere als frühlinghaft sind, so steht in der Natur trotzdem der Frühling vor der Türe. Osterglocken lösen die Schneeglöckchen ab und in der Früh zwitschern die Vögel vernügt ein Lied, ich geniesse ihren Gesang jeden Morgen bei meinem Spaziergang.

Auch unser Körper geht von der Winterruhe in den Frühling, den Aufbruch in ein neues Jahr des Lebens, Altes soll losgelassen werden, damit Platz frei wird für Neuanfang und Vitalität. Das Zentrum dieses Prozesses des Aufnehmens und Loslassen ist unser Darm, sowie auch der Sitz des Immunsystems und unserer Nervensystems. Ist der Darm in Ordnung geht es dem ganzen Menschen gut. Dazu dienen besonders in den Religionen die Fastenzeiten – auch wenn oft Armut ein Auslöser für unfreiwilliges Fasten war – und doch ist es für den Körper ein wichtiger Prozess zur Gesunderhaltung und Regeneration.

### Stoffwechselaktivierung und Darmreinigung

In unserer Welt des Überflusses ist Verzicht schon lange in den Hintergrund gefallen und weil wir – und besonders unser Darm – darin meist keine Übung mehr haben, fällt es uns recht schwer damit umzugehen. Heute gibt es neue Möglichkeiten den Körper zu revitalisieren ohne streng zu fasten. Durch die Gabe der richtigen Reinigungs- und Aufbaumittel und dem Weglassen gewisser Nahrungsmittel kann sich der Darm erholen und Reparaturprozesse in

Gang bringen. Dies sowohl im Bereich der Verdauung, wie aber auch des allgemeinen Stoffwechsels, der Haut, des Nerven- und Immunsystems, ein ganz wichtiger Faktor wie uns in den letzten beiden Jahren schmerzlich bewusst wurde.

### Einladung Erlebnisvortrag

Wie Sie das in einem oft hektischen Alltag locker umsetzen können, zeigen wir Ihnen. Dazu laden wir Sie herzlich ein zu einem unserer Erlebnisvorträge in der Praxis killermann-ergo in Zusammenarbeit mit Rohkost-Hüsli Bülach.

### Wann:

Donnerstag, 24. März, 19.30 Uhr  
Dienstag, 29. März, 19.30 Uhr  
Mittwoch, 30. März, 19.30 Uhr

### Wo:

Praxis killermann-ergo,  
Sonnenhof 1, 8180 Bülach

Um persönliche und verbindliche Anmeldung wird gebeten.

**Achtung:** Plätze begrenzt!

### Teilnahme kostenlos

Gerne sind Sie auch zusammen mit Ihren Partnern und Bekannten willkommen.

Wir freuen uns, mit den Teilnehmern bei einem kleinem Apéro anzustossen. (pd)

**Infos und Anmeldung:**

**Telefon 043 928 25 41**

**www.killermann-ergo.ch**