

Darm ganzheitlich gesund

Verdauungsstörungen

Von Reizdarm bis
Colitis ulcerosa

Natürliche
Therapiemethoden

Darmsanierung

mit Naturheilmitteln

Colon Hydro

Homöopathie, TCM

Effektiven Mikroorganismen

Neue Erkenntnisse

Wechselwirkung zwischen
Verdauung und Psyche



Neu im Ehlers Verlag:

DEINE Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden

Deine Gesundheit ist eine Zeitschrift für gesundheitsbewusste Leserinnen und Leser, in der lebensnah und praxisbezogen über ganzheitliche Heilweisen berichtet und möglichst umfassend über natürliche und wirksame Behandlungsmethoden informiert wird.

Ob nun klassische oder alternative Therapieformen, wichtig ist, dass diese heilsam und ohne schädliche Nebenwirkungen sind. Mit den ausführlichen Informationen über die Anwendung von Heilmitteln aus der Natur wollen wir unsere Leserinnen und Leser darin unterstützen, die eigene und auch die Gesundheit ihrer Familie in die eigenen Hände zu nehmen.

Ergänzend finden Sie in **Deine Gesundheit** viele praktische Tipps für eine gesunde Lebensführung in Sachen Ernährung, Bewegung und Stress-Bewältigung.

Deine Gesundheit erscheint sechsmal jährlich alternierend zu raum&zeit und ist im Abonnement sowie am Kiosk zum Einzelpreis von 4,90 € erhältlich.



Deine Gesundheit
Nr. 1-2019 erscheint
am 25.01.2019.



Bestellkarte

DEINE
Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden



- ☐ Probe-Abo* zum Preis von 9,90 € **
- ☐ Jahresabo zum Sonderpreis*** von 18,- €**

Name / Vorname

Straße / Nr. / Postfach

Plz / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum/ Unterschrift

* siehe links

** in D versandkostenfrei. Europa 6,- € pro Jahr / Halbjahr 3,- €

*** Sonderpreis wird nur raum&zeit Abonnenten gewährt, solange das Abo aktiv ist

ehlers verlag gmbh, Abonnement-Service,
Geltinger Str. 14 e, D-82515 Wolfratshausen

+49 8171/41 84-60

+49 8171/41 84-66

abo@ehlersverlag.de

www.deine-gesundheit-online.de

Unser Kennenlern-
Angebot für Sie:

Probe-Abo:
3 Hefte
für nur 9,90 €*

Bei Versand innerhalb von Deutschland
portofrei (Europa zzgl. 3,- €)

*nur einmalig bestellbar. Wird das
Probe-Abo nicht 6 Wochen vor Ablauf
des Bezugszeitraums schriftlich
gekündigt, wird es in ein reguläres
Jahresabonnement zum Preis von
26,90 € umgewandelt.

raum&zeit-Abonnenten
erhalten
Deine Gesundheit
zum ermäßigten
Abo-Preis von nur 18,- €
pro Jahr.

Sie sparen 8,90 € gegenüber dem
regulären Jahresabopreis und
11,40 € gegenüber dem
Einzelheftpreis (6 Hefte).

Bei Versand innerhalb von Deutschland
portofrei (Europa zzgl. 6,- €)

Warum wir unsere Bakterien lieb haben sollten

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mit Magen-Darm-Erkrankungen hat so gut wie jeder von uns schon mal zu tun gehabt und sei es nur im Urlaub, wenn man etwas Falsches gegessen hat. Das ist aber in der Regel schnell wieder behoben, wenn der Darm ansonsten gesund ist. Schlimmer wird es, wenn der Darm schon richtig entzündet ist und die Beschwerden chronisch werden. Zwei der häufigsten Krankheiten sind hier Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Wenn man Dr. Google zu diesen Krankheiten befragt, stößt man auf ein Kompetenzzentrum Darmerkrankung und erfährt, dass diese Krankheiten bisher unheilbar sind und man sich eine Liste der häufig verwendeten Medikamente ausdrucken kann. Schöne Aussichten! Dass das bei weitem nicht alles ist, was Sie gegen solche Beschwerden tun können, beweisen wir mit dieser Ausgabe. Auch den Glaubenssatz „Diese Krankheiten sind bisher unheilbar“ verwenden wir hier bewusst nicht, um niemandem die Chance zu nehmen, doch ganz gesund zu werden. Viele unserer Ärzte und Heilpraktiker, die hier zu Wort kommen, geben sogar zu viele Medikamente als Mitursache für solche Beschwerden an. Wir können diesen Krankheiten sehr wohl entgegenwirken, wenn nicht sogar heilen, unter anderem mit richtiger,

bewusster Ernährung, dem Zuführen von fehlenden Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sowie dem Blick aufs Ganze.

Unsere Darm ist nicht nur ein reines Stoffwechselorgan, das uns unsere Nahrung aufspaltet, damit wir Energie daraus gewinnen können. Er ist viel mehr! Höchste Zeit sich darum zu kümmern und diesem Wunderwerk mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Außerdem befindet sich der Darm wie alle Organe nicht allein in unserem Körper, sondern benötigt viele andere Mitspieler, um perfekt arbeiten zu können und uns damit gesund zu halten. Eine davon ist die Ernährung. Unseren Autos führen wir in der Regel bessere Kraftstoffe zu als uns selbst. Dabei ist alles in der Natur vorhanden, was wir brauchen, aber leider haben wir das oftmals schon vergessen. Ein weiterer Punkt sind die verschiedenen Bakterienstämme, die in rauen Mengen in unserem Körper wohnen und uns ebenfalls gesund erhalten. Solche Bakterienansammlungen nennt man auch Mikrobiom. Dr. Anne Katharina Zschocke beschreibt sehr anschaulich, warum Bakterien von uns oft nur als Feinde gesehen werden und wie es zu dieser Sichtweise kam. Wieder einmal war es die übermächtige Rationalität, die dazu geführt hat, dass Menschen übertriebene und damit ungesunde



Hygienemaßnahmen einführen und sich damit selbst am meisten schaden. Ohne unsere Bakterien wären wir nicht am Leben, es ist an der Zeit, sie wieder ins rechte Licht zu setzen. Dr. Anne Katharina Zschocke: Gesunder Darm, S. 78.

Liebe LeserInnen, wir wollen Ihnen mit dieser raum&zeit *thema* Ausgabe einen umfassenden Überblick über eines der wichtigsten Organe in unserem Körper geben. Desweiteren lesen Sie ausführliche, praktische Tipps, was Sie tun können, wenn Sie bereits Probleme mit Ihrem Verdauungssystem haben. Wir sind uns sicher, dass durch diese vielen Möglichkeiten, die es bereits gibt und die oft sehr einfach sind, viele schlimme Krankheiten gelindert oder sogar geheilt werden können. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und warten Sie nicht, bis unsere Schulmedizin soweit ist – es bleibt Ihnen mit Sicherheit viel erspart. Und noch eine gute Nachricht zum Schluss, gerade vor Weihnachten: Wer seinen Darm gut pflegt und gesund erhält, der darf auch mal über die Stränge schlagen!

In diesem Sinne
Herzlichst

Andrea Ehlers



Wunderwerk Verdauung

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesunderhaltung. Diese grundlegende Überzeugung durchzieht nicht nur traditionelle abendländische und fernöstliche Medizinsysteme, sondern sie wird auch in modernen Forschungen bestätigt. Was für eine unglaubliche Leistung der Darm tagtäglich erbringt: Er sortiert Nahrungsmittel in wertvolle und überflüssige. Er hilft, fremde Stoffe in eigene zu verwandeln und schädliche zu entsorgen. Mit seinem hochdifferenzierten Mikrobiom ist er hauptverantwortlich für die Immunabwehr. Sogar einer Veränderung von Zellen in Richtung Krebszellen kann er entgegenwirken. Und selbst unser seelisches Wohlbefinden hängt von ihm ab. Erfahren Sie hier, wie er all dies schafft in einem hochkomplexen Zusammenwirken von Organen, Nervensystem, Stoffwechsel und verschiedensten Bakterienpopulationen!

Stress im Darm

Eine unbeschwertere, unauffällige Verdauung ist heutzutage leider nicht selbstverständlich. Circa 20 Prozent der Deutschen leiden unter Problemen wie Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfällen oder Blähungen. Gründe dafür sind oftmals klassische Zivilisationserscheinungen: zu hektisches Essen, ungesunde Nahrungsmittel, zu wenig Ballaststoffe, Unverträglichkeit von Milch und Getreide, welche auch eine Folge industrieller Milch- und Getreideproduktion ist, und zu wenig Entspannung im Alltag, sodass der Parasympathikus nicht zum Zug kommt. Unsere Autoren erklären unterschiedliche Krankheitsbilder – von Reizdarm bis Colitis ulcerosa – und geben wertvolle Empfehlungen, worauf Betroffene achten sollten.

Inhalt

Wunderwerk Verdauung

Der Weg der Nahrung durch den Körper 6

Wie funktioniert gesunde Verdauung?
Von Nora Thule (HP), Weilheim

Der Bauch zeigt Gefühl 12

So eng sind Darm und Psyche miteinander verbunden
Von Martina Schneider (HP), Altenahr

Aus der Apotheke des Paracelsus 17

Von Blutwurz bis Odermennig
Von Christine Baumann (HP), Germering

Gesundheit durch die Kraft der Mitte 22

Verdauung aus der Sicht der TCM
Von Dr. Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Heidelberg

Wächter im Darm 28

Bakterien sorgen für Zellgesundheit
Von Dr. med. Dipl.-Biol. Roland Werk, Würzburg

Stress im Darm

Reizdarm und Leaky Gut-Syndrom 32

– eine Frage des Life-Styles?
Von Ursula Erbacher (HP), Schöneck

Divertikel 38

Hilfe für die Darmwand
Von Alexandra Nau (HP), Velbert-Langenberg

Milchunverträglichkeit 42

Was sagen alte Medizinsysteme?
Von Dr. Gabriele Feyerer, Österreich

Getreideallergie und Zöliakie 47

Altes und neues Wissen
Von Dr. Gabriele Feyerer, Österreich

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 52

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen aus ganzheitlicher Sicht
Von Andreas Ulmicher (HP), Bad Soden-Salmünster

Effektive Heilmethoden

Gesunder Darm 57

Die Bedeutung des Mikrobioms für lokale und systemische Erkrankungen
Von Dr. med. Friedrich Douwes, Bad Aibling

Individueller Stoffwechsel

Warum wir so unterschiedlich verdauen

Von Lothar Ursinus (HP), Hamburg

64

Naturheilmittel für den Darm

Von Akazienfaser bis Zeolith

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger,
Mogersdorf, Österreich

70

Effektive Hilfe durch Kinesiologie und Homöopathie

Von Stefan Pölz, Facharzt für
Allgemeinmedizin, München

74

Natürlich heilen mit Bakterien

Mikrobiologische Therapie und
Mikrobiomtherapie

Von Dr. Anne Katharina Zschocke, Nettersheim

78

Parasiten Kur, Sanierung, Vorbeugung

Von Georg Keppler, Oranienburg

83

Darmgesundheit aus alchymischer Sicht

Von Peter Mehmet Çatı, Egling

88

Verdauung und Psyche

Spiegel der Seele –

Die psychischen Hintergründe von
Verdauungsproblemen

Von Dr. med. Ruediger Dahlke,
Johanniskirchen

94

Wut im Bauch und unverdaute Traumata

Wie Stress auf den Stoffwechsel wirkt

Von Ulrich Kohler (HP), Weilheim

100

Drei mal Haselnusseis für Aschenputtel

Ahnentherapie bei Colitis ulcerosa

Von Kim Fohlenstein (HP), Mühlital

108

Fixpunkte

Editorial

3

Impressum

114

Effektive Heilmethoden

Eine ganzheitliche Therapie setzt immer ein umfassendes Verständnis der Hintergründe voraus. Beim Kurieren von Darmkrankheiten steht daher im Mittelpunkt das Mikrobiom, die bunte Mischung an Bakterien im Verdauungstrakt. Diese steht im engen Zusammenhang mit lokalen und auch systemischen Entzündungsprozessen. Hier gibt es viel Spannendes zu entdecken, zum Beispiel, dass diese Zusammenstellung der Bakterienpopulationen individuell variiert, aber auch, dass hier typische Disbalancen beobachtet wurden, die bei Fettleibigen oder MS-Kranken zu finden sind! In unseren Beiträgen erfahren Sie, welche Methoden es gibt, um herauszufinden, was beim jeweiligen Menschen zu der Disbalance geführt hat. Und dann natürlich stellen unsere Autoren verschiedene Therapieansätze vor, die den Darm auf sanfte Weise wieder in die Balance bringen. Um nur einige davon zu nennen: Therapie mit Probiotika („guten Bakterien“), Entgiftung, individuelle Kost, Colon-Hydro-Therapie, Gabe von Nährstoffen, Homöopathie, pflanzliche Mittel von Bitterstoffen bis Weihrauch ...

Verdauung und Psyche

Erlebnisse sind manchmal schwerer zu verdauen als ungesunde Lebensmittel. Therapeuten mit psychosomatischer Spezialisierung wissen, dass hinter einem Reizzustand im Darm ein dauerhafter innerer Aufruhr stehen kann. Dass die Neigung zu Verstopfung in Zusammenhang stehen kann mit zu starkem Festhalten an Überkommenem und Durchfälle ein Zeichen davon sein können, dass Wesentliches nicht bewahrt wird. Wie unsere Autoren weiterhin darlegen, können chronische Darmprobleme auch wichtige Lebensthemen spiegeln, von tiefsitzenden Ängsten, unzureichendem Vertrauen in sein Bauchgefühl bis zu geringer Ausrichtung nach dem individuellen Lebenssinn. Auch Traumata – eigene und von Ahnen – können sich hinter dauerhaften Verdauungsbeschwerden verbergen, da sie für den Organismus Dauerstress bedeuten. Körperliche Symptome bieten oft die Chance, etwas Wichtiges in sich zu entdecken, das man bisher zu wenig beachtet hat. Unsere Autoren machen Mut, auch unerlöste Aspekte zu erlösen und zu integrieren.

Das Titelbild

zeigt, grafisch stilisiert, den menschlichen Verdauungstrakt.



Der Weg der Nahrung durch den Körper

„Der Darm ist für den Menschen das, was die Wurzel für den Baum ist!“

Aufgrund intensiver Beobachtung seiner Patienten erkannte der österreichische Arzt F. X. Mayer, dass der Zustand des Verdauungstraktes der entscheidende Faktor für die Gesamtgesundheit des Menschen ist.

Die Heilpraktikerin Nora Thule gibt einen Überblick über das hochkomplexe Zusammenspiel von Organen, Bakterien und Nervensystem und zeigt sensible Stellen auf, an denen es schnell mal zu Problemen kommen kann.

Wie funktioniert gesunde Verdauung?

Von Nora Thule (HP), Weilheim

Obgleich Verdauung als Tabuthema in unserer Gesellschaft gilt, erkennt die moderne Medizin immer mehr die Bedeutung des Verdauungstraktes für die Gesundheit. Ein genauer Blick darauf lohnt sich für Sie, versprochen!

Der Mund

Verdauung beginnt bereits im Mund! Für die ersten Schritte sind die Zähne, der Mundspeichel und die Zunge zuständig: „Gut gekaut ist halb verdaut!“ Die ausführliche Benutzung der Zähne zum Zerkleinern der Nahrung ist vorteilhaft für alle folgenden Prozesse! Hierdurch wird der Nahrungsbrei ordentlich mit Speichel vermischt, was zweierlei zur Folge hat: Abtötung von Keimen durch das antibakterielle Enzym Lysozym und Spaltung stärkehaltiger Kohlenhydrate zu Zucker durch das Enzym Alpha-Amylase (=Ptyalin). Wenn Sie ein trockenes Stück Brot so lange kauen, bis es süßlich schmeckt, erleben Sie genau diesen Effekt. Die bis zu 1,5 Liter Speichel pro Tag remineralisieren zudem fortwährend den Zahnschmelz und puffern durch einen pH-Wert von 6,5–8 Säuren aus der Nahrung oder von Kariesbakterien ab.

Die Speiseröhre

Ist die Speise ausreichend zerkaut und mit Speichel vermischt, setzt der Schluckakt ein, welcher bewusst gestartet und dann automatisch durchgeführt wird. Der Bissen gelangt nun in die Speiseröhre, ein Muskelschlauch von etwa 20 Zentimetern Länge, der den Speisebrei aktiv durch peristaltische Wellen-

bewegungen nach unten zum Mageneingang befördert. Stellen Sie sich Peristaltik bitte so vor: Sie haben einen mit Brei gefüllten Gummischlauch und drücken mit beiden Händen abwechselnd, um den Brei in eine Richtung zu schieben. Je besser der Speisebrei eingespeichelt und damit gleitfähiger gemacht wurde, desto einfacher ist dieser Vorgang für die Speiseröhre. Am Magen angekom-

spaltende Enzym Pepsin, welches Eiweiße aufspaltet und denaturiert. Zellen in der Magenschleimhaut produzieren große Mengen schützenden Schleims, der die Innenseite des Magens überzieht und vor Selbstverdauung durch die Magensäure schützt. In Zeiten von großem Stress oder durch eine Infektion – beispielsweise mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* – entfällt dieser Selbstschutz und im

Magensaft weist einen pH-Wert von 1–3 auf.

Zum Vergleich: Batteriesäure hat einen pH-Wert von 1 und Essig 2,5.

men, öffnet sich der untere Speiseröherschließmuskel und entlässt den Speisebrei in den Magen.

Der Magen

Er ist ein elastischer Muskelsack mit einem Fassungsvermögen von circa 1,5 Litern. Innen ist er schützend durch die Magenschleimhaut ausgekleidet. Der Magensaft ist bestimmend für das Milieu, da er hauptsächlich aus Salzsäure besteht und einen pH-Wert von 1–3 aufweist. Zum Vergleich: Batteriesäure hat einen pH-Wert von 1 und Essig 2,5! Das saure Milieu ist bestens für die Elimination von Erregern geeignet, die wir mit jedem Bissen zu uns nehmen. Außerdem aktiviert die Magensäure das eiweiß-

spaltende Enzym Pepsin, welches Eiweiße aufspaltet und denaturiert. Zellen in der Magenschleimhaut produzieren große Mengen schützenden Schleims, der die Innenseite des Magens überzieht und vor Selbstverdauung durch die Magensäure schützt. In Zeiten von großem Stress oder durch eine Infektion – beispielsweise mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* – entfällt dieser Selbstschutz und im Magen können Geschwüre entstehen. Der Magen stellt auch Intrinsic Factor her – ein Transportprotein, das an Vitamin B12 bindet und dafür sorgt, dass dieses Vitamin im letzten Teil des Dünndarms resorbiert wird. Außerdem wandelt die Magensäure Eisen in eine resorbierbare Form um. So ausgeklügelt und nützlich der Magensaft im Magen wirkt, so schädlich ist er, wenn er beispielsweise bei einer Störung des unteren Speiseröherschließmuskels in die Speiseröhre gelangt und hier die Speiseröhrenschleimhaut angreift. Wir spüren das dann als Sodbrennen, was erstmal nur unangenehm ist, bei chronischem Vorkommen aber zur fortschreitenden Schädigung und Entartung des Gewebes führen kann.