

DR. NICOLE SCHAENZLER

MAGEN & DARM

natürlich behandeln

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

THEORIE

Genuss und Gesundheit 5

SCHLÜSSELORGANE DER VERDAUUNG 7

Der Weg der Nahrung durch den Körper 8

Erste Station: der Mund 9

Extra: Das Verdauungssystem 10

Zweite Station: der Magen 11

Extra: Der Weg der Nahrung durch
den Magen 13

Dritte Station: der Dünndarm 14

Vierte Station: der Dickdarm 16

Extra: Unentbehrliche Ballaststoffe 17

Magen-Darm-Beschwerden aus ganzheitlicher Sicht 18

Funktionell oder organisch? 19

Die Abwehrbastion Darm 20

Verdauung und Psyche 27



PRAXIS

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN 31

Naturheilkundliche Methoden 32

Gefragt: Kenntnisse und

Eigenverantwortung 33

Hilfreiche Heilkräuter für die

Verdauung 34

Homöopathie 38

Wickel und Auflagen 39

Den Darm sanieren 40

Ernährung als Medizin 44

Aufbau- und Schonkost 45

Extra: Fünf Magenschmeichler 46

Entsäuerungskur 48

Heilfasten zur Entgiftung 49

Umstellung auf eine vollwertige Kost 51

MAGEN-DARM- BESCHWERDEN VON A BIS Z 53

Leichtere Probleme natürlich behandeln 54

Appetitlosigkeit 55

Aufstoßen 58

Bauchschmerzen 59

Extra: Gefahren rechtzeitig erkennen 62

Blähungen 64



SCHLÜSSELORGANE DER VERDAUUNG

IM NETZWERK DES VERDAUUNGSSYSTEMS NEHMEN MAGEN
UND DARM ZENTRALE AUFGABEN WAHR. DIE GESUNDHEIT
DIESER ORGANE IST DESHALB SEHR WICHTIG FÜR
REIBUNGSLOSE ABLÄUFE IM STOFFWECHSEL.

Der Weg der Nahrung durch den Körper	8
Magen-Darm-Beschwerden aus ganzheitlicher Sicht	18

Hilfreiche Heilkräuter für die Verdauung

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen weltweit Heilkräuter bei verschiedensten Beschwerden. Auch die heilkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) oder Ärzte wie Paracelsus (1493 – 1541) wussten von ihren Heilkräften. Der französische Arzt Henri Lelerc (1870 – 1955) hat die Behandlung mit Heilpflanzen (Phytotherapie) in die Wissenschaft eingeführt.

Der therapeutische Nutzen einiger seit Langem bewährter Heilpflanzen, zum Beispiel Bitterkräuter, Fenchel, Kümmel, Anis, Pfefferminze oder Kamille, zur Linderung von Verdauungsstörungen ist heute wissenschaftlich nachgewiesen.

Darreichungsformen

Neben Trockenware für Teezubereitungen sind Heilpflanzen auch in fertig aufbereiteter Form erhältlich, die eigene Vorteile hat.

TEE AUS HEILPFLANZEN

Zur Selbstbehandlung ist es in der Regel empfehlenswert, aus den Heilpflanzen einen Teeaufguss zu bereiten. Wenn es bei den Behandlungsvorschlägen nicht anders angegeben ist, verfahren Sie wie folgt: Überbrühen Sie 1 Teelöffel des Krauts oder der Kräutermischung mit 150 Milliliter kochend heißem Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Decken Sie Tasse oder Kanne dabei

ab, damit nicht zu viele der wertvollen Aromastoffe verdampfen. Dann seihen Sie den Tee ab und genießen ihn schluckweise.

Weil Teekräutermischungen Keime enthalten können, sollte das Wasser kochend heiß sein und die Zeit des Ziehenlassens möglichst nicht weniger als zehn Minuten betragen. So werden die Keime sicher abgetötet. Kaufen Sie die Kräuter für den Tee in der Apotheke: Hier ist die Qualität ihres Wirkstoffgehalts geprüft. Bei Teekräutern und Kräutertzubereitungen, die Sie abgepackt zum Beispiel im Supermarkt oder Drogeriemarkt erhalten, schwankt die Qualität stark. Auch im Reformhaus und in gut sortierten Naturkostläden finden Sie eine Auswahl an Einzelkräutern von in der Regel guter Qualität. Individuelle Teemischungen darf jedoch nur der Apotheker für Sie zusammenstellen.

TINKTUREN UND ANDERE STANDARDISIERTE FERTIGARZNEIEN

Zur Linderung von Verdauungsstörungen stehen einige Heilpflanzen als standardisierte Fertigarzneien (Phytotherapeutika) zur Verfügung. Während die moderne Phytotherapie hierbei überwiegend auf isolierte Einzelwirkstoffe setzt, nutzt die traditionelle Pflanzenheilkunde in der Regel Komplettauszüge aus den ganzen Pflanzen beziehungsweise aus Pflanzenteilen.

Sie erhalten die Mittel in der Apotheke. Gehen Sie immer nach der Anleitung auf der Packung oder Packungsbeilage vor.

Die wichtigsten Heilkräuter für Magen und Darm

Über Jahrhunderte hinweg waren Kräuter nahezu die einzigen Heilmittel, die man hatte, um Verdauungsstörungen zu behandeln – die wichtigsten stellen wir Ihnen hier in alphabetischer Reihenfolge vor. Ihre medizinische Wirksamkeit ist durch Studien belegt. Heilkräuter, zum Beispiel Korbblütler wie Kamille oder Wermut, können allergische Reaktionen auslösen. Ziehen Sie im Zweifel Ihren Therapeuten zurate, ob das Heilkraut Ihrer Wahl für Sie unbedenklich ist.

ANIS

Das Doldengewächs enthält vor allem in seinen Früchten wohlriechende ätherische Öle und hilft bei Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen oder Magenschmerzen.

Anis regt die Speichel- und Magensaftsekretion und damit Appetit und Verdauung an.

- Verwendete Pflanzenteile: Samen
- Darreichungsform: Tee, einzeln oder in Kombination mit Fenchel und Kümmel

Wichtig: Das ätherische Öl kann vorzeitige Wehen auslösen, deshalb sollte Anis in der Schwangerschaft nicht angewendet werden.

BLUTWURZ (TORMENTILL)

Die zur Familie der Rosengewächse gehörende Pflanze ist wegen ihres hohen Gerbstoffgehalts wichtig zur Behandlung von Durchfall. Die Gerbstoffe bilden an der Darmschleimhaut eine Schutzschicht; da-



Die Wurzel der hübschen Blutwurz enthält schützende Gerbstoffe.

durch wird der Flüssigkeitsverlust gebremst und der Stuhl fester, ohne dass die natürliche Darmbewegung beeinträchtigt wird.

- Verwendete Pflanzenteile: das unterirdisch wachsende Rhizom
- Darreichungsform: Tee, Fertigarzneien (Tinktur, Pulver, Kapseln)

ENZIAN

Der sehr bittere Gelbe Enzian (Familie der Enziangewächse) steigert die Speichel-, Magensaft- und Gallesekretion; wirkt appetit- und verdauungsfördernd, blähungstreibend, krampflösend und lindert Völlegefühl.

- Verwendete Pflanzenteile: Wurzel
- Darreichungsform: Tee (in Mischungen), Tinktur, Kombipräparate (Tropfen)

Vorsicht: Bei Geschwüren des Magen-Darm-Trakts Enzian nicht einnehmen.

FÜNF MAGENSCHMEICHLER

Diese Rezepte sind gut verträglich und damit geeignet, wenn Sie nach einer Erkrankung allmählich wieder etwas zu sich nehmen möchten. Guten Appetit!

REISSCHLEIM

Setzen Sie 2 Esslöffel weißen Reis in 1 Liter leicht gesalzenem Wasser auf. Erhitzen Sie das Ganze und lassen Sie den Reis dann etwa 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Stufe quellen, bis Sie einen dünnen Schleim abseihen können. Geben Sie 2 Esslöffel Haferflocken hinein und lassen Sie die Reisschleim-Haferflocken-Mischung weitere 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Verzehren Sie den Reisschleim langsam in kleinen Portionen (zum Beispiel alle 30 Minuten einen Esslöffel) über den Tag verteilt.



HAFERSCHLEIM(SUPPE)

Setzen Sie 2 Esslöffel Schmelzflocken (bekömmlicher als Vollkornhaferflocken) in 250 Milliliter kaltem Wasser an. Fügen Sie ein wenig Salz oder 1 Teelöffel Instantbrühe hinzu. Bringen Sie den Inhalt des Topfes unter Rühren zum Kochen. Schalten Sie dann auf niedrige Temperatur zurück; das Ganze sollte so lange köcheln, bis es dickflüssig ist. Lassen Sie den Haferschleim ein wenig abkühlen und essen Sie ihn dann langsam in kleinen Happen.

MILCHSUPPE

Die leicht bekömmliche Suppe liefert wichtige Nährstoffe und Energie. Bringen Sie 750 Milliliter kalte Milch in einem Topf unter Rühren langsam zum Kochen. Schalten Sie auf die niedrigste Stufe und geben Sie 100 Gramm Schmelzflocken, 2 Teelöffel Zucker sowie eine Prise Salz dazu. Lassen Sie die Milchsuppe so lange köcheln, bis sie anfängt einzudicken. Rühren Sie dabei immer wieder um, damit sie nicht anbrennt. Zum Schluss können Sie nach Belieben ein wenig gemahlene Vanille, Zimt oder Kakaopulver zugeben.



MÖHREN-KARTOFFEL-SUPPE

Schälen und zerkleinern Sie eine Möhre und eine Kartoffel und kochen Sie beide in 250 Milliliter leicht gesalzenem Wasser, bis sie weich sind (etwa 20 Minuten). Lassen Sie die Flüssigkeit ein wenig abkühlen und pürieren Sie dann das weiche Gemüse zusammen mit dem Kochwasser im Mixer.

BASENSUPPE

Sie ist das A und O jeder Entsäuerungskur ▶ siehe Seite 48. Aber auch als leicht verdauliche Aufbaukost nach einer überstandenen Erkrankung und als regelmäßiger Bestandteil einer gesundheitsbewussten Ernährung ist sie sehr zu empfehlen. Schälen Sie 1 Möhre, 1 Kartoffel und ein Stück Sellerie und schneiden Sie alles in kleinere Stücke. Kochen Sie das Gemüse in 250 Milliliter Wasser, dem Sie etwas Kräutersalz zugeben, etwa 20 Minuten lang. Anschließend pürieren Sie die Suppe im Mixer. Geben Sie 1 gestrichenen Teelöffel fein gehackte frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Majoran, Melisse, Dill) und 1 Esslöffel saure Sahne dazu.



Sodbrennen

Steht mehr Magensäure als benötigt zur Verfügung, können Magenschmerzen und Sodbrennen die Folgen sein. Unter Sodbrennen versteht man brennende Missempfindungen, die aus dem Oberbauch in Richtung Hals aufsteigen und einige Minuten bis hin zu einigen Stunden anhalten können. Auslöser ist meist eine üppige beziehungsweise fettreiche Mahlzeit: Durch die aufgenommene Nahrung dehnt sich der Magen und bewirkt eine kurzzeitige Erschlaffung des Schließmuskels, der die Speiseröhre vom Magen abgrenzt, um das Aufstoßen verschluckter Luft zu erleichtern. So kann saurer Mageninhalt den Schließmuskel passieren und in die Speiseröhre gelangen. Dort reizt der Magensaft die säureempfindlichen Nervenzellen, die sich in der Speiseröhrenschleimhaut befinden – es entsteht das sehr unangenehme, schmerzhaft Sodbrennen.

WICHTIG

HÄUFIGES SODBRENNEN

Tritt Sodbrennen öfter als einmal pro Woche auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um ernstere Erkrankungen wie eine Entzündung, ein Geschwür oder eine Refluxkrankheit ▶ siehe Seite 112 ausschließen zu lassen.

Ein Überangebot an Fetten oder Zucker, aber auch Alkohol und andere Genussmittel beeinträchtigen den Schließmechanismus zusätzlich, da sie die Spannung (Muskeltonus) des unteren Speiseröhrenmuskels senken. Zudem reagiert der Magen auf Fette, Zucker, Alkohol, Nikotin oder Koffein mit gesteigerter Magensäureproduktion. Manche neigen vor allem bei Stress und psychischen Belastungen zu Sodbrennen. Ebenso können die Einnahme bestimmter Medikamente (beispielsweise Präparate zur Senkung eines erhöhten Blutfettspiegels), aber auch Bücken oder generell das Heben schwerer Lasten Sodbrennen hervorrufen. Nicht zuletzt tritt Sodbrennen häufig während der Schwangerschaft auf. Mit den hier empfohlenen Mitteln können Sie es weitgehend vermeiden.

Wann zum Arzt?

Sodbrennen, das höchstens einmal pro Woche auftritt, hat in der Regel keinen Krankheitswert und ist zwar nicht angenehm, aber auch nicht besorgniserregend. Häufigere Attacken mit Sodbrennen sollten Sie jedoch ärztlich abklären lassen, insbesondere um eine behandlungsbedürftige Refluxkrankheit ▶ siehe Seite 112 oder eine (refluxbedingte) Speiseröhrentzündung auszuschließen. Ebenso kann Sodbrennen auf eine Magenschleimhautentzündung ▶ siehe Seite 105, ein Magen- oder ein Zwölffingerdarmgeschwür ▶ siehe Seite 104 hinweisen.

Selbstbehandlung mithilfe der Naturheilkunde

SOFORTHILFE BEI AKUTBESCHWERDEN

- Verdünntes Natron (Natriumhydrogenkarbonat), fein vermahlene Heilerde oder Basenpulver – nach Packungsanweisung eingenommen – helfen umgehend, die Säure zu neutralisieren ▶ siehe Seite 78.
- Trinken Sie ein Glas warme Milch – sie puffert auch die Säure.
- Eine Tasse Kamillen-, Fenchel- oder Kümmeltee lindert leichtes Sodbrennen: 1 Teelöffel mit 150 Milliliter Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. Pfefferminztee sollten Sie meiden, da er die Schleimhaut zusätzlich reizen kann.
- Sodbrennen als Folge einer fettreichen Mahlzeit kann gelindert werden, wenn Sie zwei bis drei Esslöffel rohes Sauerkraut unmittelbar nach dem Essen zu sich nehmen. Kauen Sie sehr gründlich und geben Sie eventuell einige Kümmelsamen hinzu, dann ist das Kraut leicht verdaulich.

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

Bei Sodbrennen helfen die kurmäßigen Anwendungen, die auch bei Magenschmerzen zu empfehlen sind:

- Kamillenteekur ▶ siehe Seite 79
- Leinsamenkur ▶ siehe Seite 79
- Kartoffelsaftkur ▶ siehe Seite 79
- Rollkur mit Kamillenblütenextrakt ▶ siehe Seite 80



Das aus der Iris hergestellte Homöopathikum hilft bei saurem Aufstoßen.

HOMÖOPATHISCHE BEHANDLUNG

- Acidum sulfuricum D6: wenn Sodbrennen vornehmlich bei Stress und Hektik auftritt. 3-mal täglich 5 Globuli.
- Iris versicolor D6: bei saurem Aufstoßen und Übelkeit mit viel zähem Speichel. 3- bis 6-mal täglich 5 Globuli.
- Robinia pseudacacia D6: bei saurem Aufstoßen mit Magensäure sowie Magenschmerzen, die bis zur Schulter ausstrahlen. 3-mal täglich 5 Globuli.

SANFTE HILFE FÜR MAGEN UND DARM



Beschwerden im Verdauungstrakt kennt fast jeder. Meist lassen sich die Probleme mit natürlichen Mitteln sehr gut selbst behandeln.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über die Funktionsweise der Verdauungsorgane.
- Wirksame Mittel aus Pflanzenheilkunde und Homöopathie, hilfreiche Wärmeanwendungen sowie bewährte Hausmittel zur Selbstbehandlung von Magen-Darm-Beschwerden.
- Beschreibungen leichter und ernsterer Magen-Darm-Erkrankungen von A bis Z.
- Praktische Hilfe zu Entgiftung, Darm-sanierung und gesunder Ernährung.



Aktualisierte Neuauflage

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5442-2



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

GU