



DR. NICOLE SCHAENZLER

# MAGEN & DARM

## natürlich behandeln

RATGEBER GESUNDHEIT

GU

## THEORIE

Genuss und Gesundheit	5
<b>SCHLÜSSELORGANE DER VERDAUUNG</b>	<b>7</b>
<b>Der Weg der Nahrung durch den Körper</b>	<b>8</b>
Erste Station: der Mund	9
<b>Extra:</b> Das Verdauungssystem	<b>10</b>
Zweite Station: der Magen	11
<b>Extra:</b> Der Weg der Nahrung durch den Magen	<b>13</b>
Dritte Station: der Dünndarm	14
Vierte Station: der Dickdarm	16
<b>Extra:</b> Unentbehrliche Ballaststoffe	<b>17</b>
<b>Magen-Darm-Beschwerden aus ganzheitlicher Sicht</b>	<b>18</b>
Funktionell oder organisch?	19
Die Abwehrbastion Darm	20
Verdauung und Psyche	27



## PRAXIS

### **DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**

<b>Naturheilkundliche Methoden</b>	<b>32</b>
Gefragt: Kenntnisse und Eigenverantwortung	33
Hilfreiche Heilkräuter für die Verdauung	34
Homöopathie	38
Wickel und Auflagen	39
Den Darm sanieren	40
<b>Ernährung als Medizin</b>	<b>44</b>
Aufbau- und Schonkost	45
<b>Extra:</b> Fünf Magenschmeichler	<b>46</b>
Entsäuerungskur	48
Heilfasten zur Entgiftung	49
Umstellung auf eine vollwertige Kost	51

### **MAGEN-DARM- BESCHWERDEN VON A BIS Z**

<b>Leichtere Probleme natürlich behandeln</b>	<b>54</b>
Appetitlosigkeit	55
Aufstoßen	58
Bauchschmerzen	59
<b>Extra:</b> Gefahren rechtzeitig erkennen	<b>62</b>
Blähungen	64



<b>Extra:</b> Das Roemheld-Syndrom	65	Milchzuckerunverträglichkeit	108
Durchfall	69	<b>Extra:</b> Ernährung bei	
Erbrechen	74	Laktoseintoleranz	109
Magenschmerzen	77	Nahrungsmittelallergie	110
Reiseübelkeit	82	Refluxkrankheit	112
Sodbrennen	84	Reizdarm	113
Verstopfung	88	Reizmagen	116
<b>Extra:</b> Abführmittel – keine		Zöliakie/Sprue	118
Dauerlösung	89	<b>Extra:</b> Ernährung ohne Gluten	119
Völlegefühl	94		
<b>Extra:</b> Pilzbefall des Darms	95		

---

## Magen-Darm-Erkrankungen unterstützend behandeln

Colitis ulcerosa	97
Crohn-Krankheit	99
Darmentzündung, bakterielle	101
Magen-Darm-Infekt, virusbedingter	103
Magen-/Zwölffingerdarmgeschwür	104
Magenschleimhautentzündung	105

---

## SERVICE

---

Glossar	120
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127



# 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 .....	<b>8</b>
Magen-Darm-Beschwerden aus ganzheitlicher Sicht .....	<b>18</b>

## 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 Kräuter- mischung 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 Kräuterzubereitungen, 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 Komplett- auszüge 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.