



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

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.



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 ...

Individueller Stoffwechsel 64
Warum wir so unterschiedlich verdauen
Von Lothar Ursinus (HP), Hamburg

Naturheilmittel für den Darm 70
Von Akazienfaser bis Zeolith
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger, Mogersdorf, Österreich

Effektive Hilfe durch Kinesiologie und Homöopathie 74
Von Stefan Pölz, Facharzt für Allgemeinmedizin, München

Natürlich heilen mit Bakterien 78
Mikrobiologische Therapie und Mikrobiomtherapie
Von Dr. Anne Katharina Zschocke, Nettersheim

Parasiten Kur, Sanierung, Vorbeugung 83
Von Georg Keppler, Oranienburg

Darmgesundheit aus alchymischer Sicht 88
Von Peter Mehmet Çati, Egling

Verdauung und Psyche

Spiegel der Seele - 94
Die psychischen Hintergründe von Verdauungsproblemen
Von Dr. med. Ruediger Dahlke, Johanniskirchen

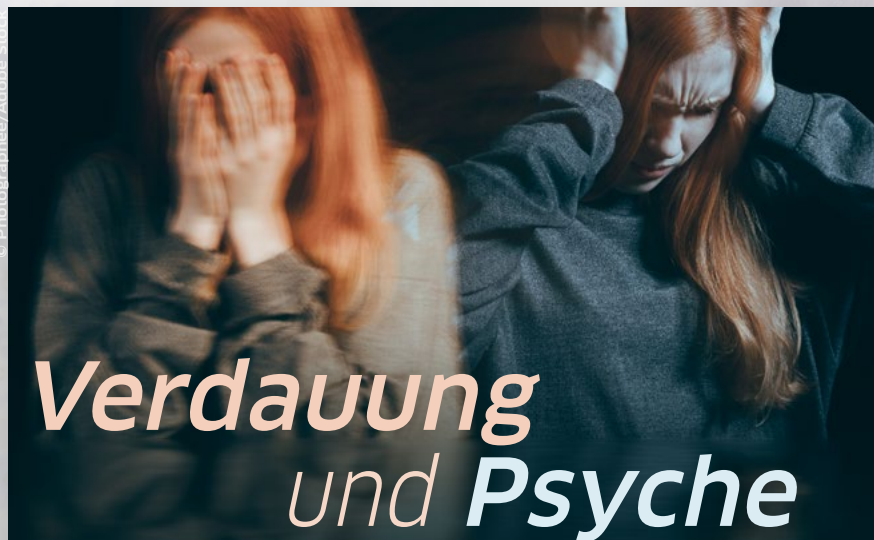
Wut im Bauch und unverdaute Traumata
Wie Stress auf den Stoffwechsel wirkt 100
Von Ulrich Kohler (HP), Weilheim

Drei mal Haselnusseis für Aschenputtel 108
Ahnentherapie bei Colitis ulcerosa
Von Kim Fohlenstein (HP), Mühlthal

Fixpunkte

Editorial 3

Impressum 114



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.