

Es muss nicht immer Kamillentee oder ein Kräuterbitter sein. Auch andere Natursubstanzen haben ganz spezifische Wirkungen im Bereich der Verdauung. Auf dem Weg der Nahrung vom Mund über Magen, Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm können eine Reihe von Störungen und Beschwerden auftreten, die sich mit Natursubstanzen oft erstaunlich schnell bessern lassen.

Der Magen

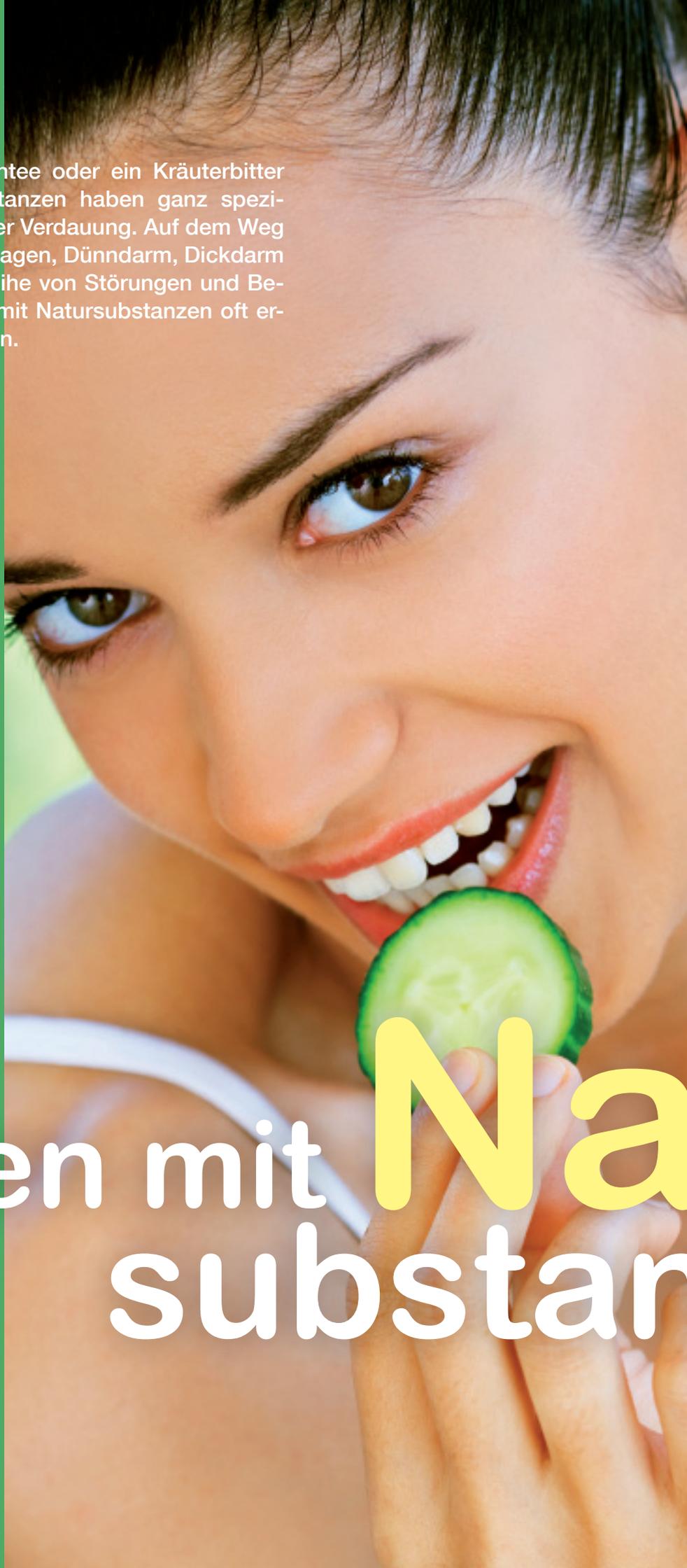
Im Magen herrscht ein ätzendes Klima. Die Nahrung wird hier durch die aggressive Magensäure von Bakterien befreit und Nahrungseiweiß aufgeflockt. Jedes Ungleichgewicht macht sich durch Sodbrennen, saures Aufstoßen, Druck- und Völlegefühl bemerkbar. Der Magen ist dabei stark mit der Psyche verbunden. Wenn man etwas „nicht verdauen kann“ oder man „alles in sich hineinfrißt“, sagt das schon viel darüber aus, wie der Magen durch Sorgen und Probleme belastet sein kann.

In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) werden der Magen und die Milz als Organpaar gesehen und dem Erdelement zugeordnet. Es steht für alles, was wir aufnehmen und in uns verwalten – Nahrung, aber auch Gedanken, Ideen, Eindrücke.

Eine ausgeglichene Energiesituation des Magens äußert sich in harmonischen Beziehungen (auch zu den Eltern, vor allem zum Vater), in der Fähigkeit alles gut verdauen zu können,

Appetit aufs Leben zu haben, etwas annehmen und sich nehmen können, was man braucht, in gutem Geschmack und der Fähigkeit zu genießen. Unausgeglichene Energie zeigt sich hingegen in Appetit-schwankungen, Essstörungen, über-

Heilen mit Na substan



belastet sein, eigensinnig sein, zu viel arbeiten, zu viel denken, launisch sein, sich Sorgen wegen unwichtiger Details machen, verspannt sein im Schulter-Nacken-Bereich, leichtes Ermüden, zu viel auf einmal essen, aufstoßen, übersäuert sein, Völlegefühl haben, zu Erkältungen neigen.

Nach chinesischem Denken gehören zur Magen-Problematik auch Störungen im Energiefluss des Magen-Meridianverlaufs und es können Beschwerden, die ganz woanders auftreten, dennoch mit dem Magen zusammenhängen. Durch Störungen im Energiefluss wird das Organ nicht optimal energetisch versorgt, wobei neben Einflussfaktoren wie Ernährung, Narben oder Witterungseinflüssen vor allem geistig-emotionale Ursachen eine Rolle spielen. Arbeit am geistigen Hintergrund, etwa auch durch die verschiedenen Methoden der Kinesiologie, ist ratsam. Mit Hilfe des Muskeltests gelingt ein Aufdecken von Stresssituationen und Schocks, die oft schon lange zurückliegen, aber immer noch den Energiefluss stören. Günstig ist alles, was ihn wieder richtig in Gang bringt, wobei man den Energiefluss im Meridian selbst aktivieren kann durch Yoga, Qi Gong oder indem man seinen Verlauf am Körper in der richtigen Richtung mit einem Griffel nachzieht (Literatur: Achim Eckert: „Das heilende Tao“).

Häufige Probleme des Magens:

Sodbrennen

Zu viel Magensäure kann Sodbrennen verursachen, was auf Übergewicht, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Medikamente, scharfe Gewürze, säure- und kohlensäurehaltige Getränke uvm. zurückzuführen sein kann. Oder man sollte einfach Essregeln besser beachten, weil der Magen empfindlich ist. Also nichts Kaltes, keine Kohlensäure und nach dem Essen ein Stück Käse, damit sich der Magen schließt! Vor allem bei kohlenhydratreichem Essen (Brot, Nudeln, Süßem) ohne Eiweiß verbleibt sonst zu viel Säure im Magen, die beschäftigt werden möchte. Von den Natursubstanzen sind vor allem zwei sehr hilfreich bei zu saurem Magen. Vulkanmineral Kapseln, die wie Heilerde wirken und schon bei schweren Fällen geholfen haben. Übersäuerungssymptome loszuwerden, ohne den pH-Wert der Magensäure all zu sehr zu stören und Citrat hältiges Basenpulver (etwa Micro Base fructosefrei). Im Gegensatz zu Basenpulvern mit Carbonaten neutralisieren solche mit Citraten die Magensäure nicht und sind viel besser aufnehmbar. Ständiges Neutralisieren der Magensäure, etwa durch Säureblocker, ist hingegen extrem ungesund.

Gastritis

Wichtig ist es, die Ursache zu lösen. Etwa die Ernährung und Ernährungsgewohnheiten umzustellen, Medikamente möglichst zu reduzieren, Stress abzubauen.

Bei der Gastritis ist die Schleimhaut entzündet, was Schmerzen verursacht. Der beste Schleimhautschutz ist die natürliche entzündungshemmende Schwefelverbindung MSM. Denn oft ist die Schleimhaut einfach

zu dünn und braucht den Schwefel als Baustein der Magenschleimhaut. Gastritis kann außerdem durch Helicobacter pylori Bakterien ausgelöst werden. Hier kann es durch Einnahme von MSM und Lactobac Darmbakterien zu überraschend schnellen Erfolgen kommen, mitunter sogar ohne Antibiotikum, wie Anwender berichten.

Reflux

Am Mageneingang herrscht normalerweise das Einbahnprinzip. Fließt die aggressive Magensäure aber statt nach unten in den Magen nach oben in die Speiseröhre, schädigt sie deren Schleimhaut, löst Schmerzen, Entzündung und Geschwüre aus. Dafür gibt es mehrere Ursachen. Ist der ringförmige Muskel am Mageneingang schwach, kann vor allem im Liegen Reflux entstehen. Das geschieht auch, wenn der Bauch zu groß ist und auf den Mageneingang drückt. MSM zum Schutz der Schleimhaut und hoch Liegen beim Schlafen können eine Hilfe sein.

Reizmagen

Beim Reizmagen kommt es zu Oberbauchbeschwerden, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Das bedeutet aber keinesfalls, dass die Betroffenen sich die Beschwerden nur einbilden. Bei Stress hilft speziell das chinesische Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan, das gelassener macht, indem es die Nerven ausgleicht und die Stressanpassung erleichtert. Es wird in der traditionellen chinesischen Medizin auch dezidiert bei Gastritis empfohlen.

Zu wenig Magensäure

Bei zunehmendem Alter und häufiger Einnahme von Basenpulvern, die Carbonate enthalten, kann die Magensäure reduziert sein. Das führt zu ähnlichen Magenproblemen wie die Übersäuerung und schwächt die Verdauung. Außerdem braucht man die Magensäure um Kalzium aktivieren und verwerten zu können. Bei Basen-

atur- enzen



pulvern sollte man deshalb auf solche mit Citraten achten, wie oben schon erwähnt. Man nimmt sie auch nicht ständig, sondern kurmäßig. Anregend auf die Magensäureproduktion wirkt die Buntnessel.

Störungen im Magenmeridian stehen in Zusammenhang mit:

Allergien in Verbindung mit emotionalen Belastungen, Blähungen, Blutarmut, chronische Nebenhöhlenleiden, eingeschlafene Finger, Ellbogen- oder Handgelenksprobleme, entzündete Mundwinkel, Genickschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich, grübeln und sorgen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden aller Art, Müdigkeit, Oberbauchschmerzen, Pilzbefall, Schmerzen im Meridianverlauf, Schulterschmerzen, Schwäche, Sodbrennen, Aufstoßen, Rülpsen, Übersäuerung, Stress, trockene Lippen, Probleme, emotionale Belastungen, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, nervöser Reizmagen, Verquellungen im Gesicht, wunde und entzündete Mundschleimhaut, Zähneknirschen in der Nacht, Zahnfleischbluten, zu wenig Sauerstoff, Müdigkeit, Erschöpfung, Zyklusstörungen

Der Dünndarm

Neueste Forschungen bestätigen, was schon die Alten wussten: Der Dünndarm ist das Denkorgan im Bauch, ein unabhängiger Geist im Körper. Ein Daten verarbeitendes Zentrum, das vom Gehirn unabhängig agiert, selbständig erfassen und verarbeiten und ein Set von Reaktionen kontrollieren kann! Es gibt den Nachbarorganen Anweisungen, koordiniert die Infektabwehr und die Muskelbewegungen, arbeitet organisiert und in Kreisläufen. Es ist in der Lage, unterschiedliche Zustände zu registrieren und adäquat darauf zu reagieren. Das zweite Gehirn hat alles, was ein integratives Nervensystem braucht

– das Darmhirn denkt! Seine Hauptfunktion besteht also nicht nur in der Aufnahme von Flüssigkeit und Nahrungsbestandteilen. Der Dünndarm kann Brauchbares und Unbrauchbares von einander trennen und aussortieren, was wir nach innen lassen. So hat die Dünndarm-Energie nach Ansicht der TCM eine Schutzfunktion für die Herz-Energie. Nicht relevante Informationen werden aussortiert und sie hilft dem Herzen, die Eindrücke zu verstehen. Das bedeutet auch, solche zunächst von ihm fernzuhalten, die das Herz zu sehr erschüttern würden, und diese quasi „vorzuverdauen“. Nach heftigen Ereignissen, z. B. Unfällen oder emotionalen Schocksituationen findet sich die Dünndarmenergie mitunter in einer extremen Verfassung. Deshalb sollte man bei diversen Beschwerden, allem voran dem Reizdarmsyndrom, nach seelisch Unverdaulichem fahnden, wieder ist die Kinesiologie eine von vielen Möglichkeiten dafür.

Auch alles, was entlang des Meridianverlaufs an Störungen auftritt, kann durch geistig-emotionale Hintergründe blockiert sein. Wenn wir manches nicht hören wollen, können Hörprobleme auftreten, brauchbare werden von unbrauchbaren Erfahrungen getrennt. Auch Schulter- und Ellbogenschmerzen können mit dem Meridianverlauf zu tun haben.

Häufige Probleme des Dünndarms:

Durchfall

Akute Entzündungen im Dünndarm – auch akuter Dünndarmkatarrh genannt – kann von Bakterien und von Viren verursacht werden. Die Symptome sind Durchfall, Übelkeit, Magenschmerzen, Erbrechen und erhöhte Temperatur. Exzellente Naturmittel sind hier Vulkanmineral (reinigend), Lactobac Darmbakterien (immunstärkend, antibakteriell, reinigend), Baobab (reinigend, antiviral, antibakteriell), kolloidales Silizium (immunaktivierend), Sternanis (antiviral). Man braucht nicht alle, sollte ein einzelnes Mittel dann aber im Akutfall höher dosieren.

Nahrungsmittelintoleranz

Ihrer Entstehung haben wir uns ausführlich im LEBE 2/2011 gewidmet. Wichtigste Natursubstanzen sind hier neben kolloidalem Silizium die Lactobac Darmbakterien. Sie verdrängen die oft begleitend auftretenden Fehlbesiedelungen des Dünndarms, die wiederum häufige Ursachen für Blähungen, Morbus Crohn und Morbus Reiter darstellen.

Reizdarm

Der Reizdarm wird auch als „Reizdarmsyndrom“ bezeichnet. Wie beim Reizmagen können auch hier seelische oder psychische Probleme die Funktion des so genannten Bauchhirns stören – was ebenfalls zu zahlreichen Beschwerden führen kann: Starke Schmerzen und Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Verstopfung oder ungewöhnlicher Stuhlgang. Diese Symptome schränken die Patienten erheblich in ihrer Lebensgestaltung ein, was zu weiterem Stress führt, der die Symptome wie in einem Teufelskreis erneut verstärkt. Besonders gute Wirkungen haben bisher gezeigt: Lactobac Darmbakterien, Baobab, Krillöl Kapseln, kolloidales Silizium.

Störungen im Dünndarm-Meridian stehen in Zusammenhang mit:

Atembeschwerden (Zwerchfell), Bewegungseinschränkung in der Schulter durch Schwäche in einem Teil des auf der gegenüberliegenden Seite befindlichen Bauchmuskels, Doppelkinn, Einschlafstörungen (kann erlebte Dinge nicht verarbeiten), Dünndarmentzündung, Gaskotbauch, Mundgeruch, Blähungen, Schwitzen, Hüft- und Knieprobleme (z. B. Knie durchdrücken beim Stehen), Ohr- und Hörprobleme, Probleme bei Themen wie „umsetzen“, „durchsetzen“, „anwenden“, Regelbeschwerden (Bauchmuskulatur), Rückenschmerzen (schwache Bauchmuskeln), Schmerzen im Verlauf des Meridians, Unruhe, unruhige Augäpfel, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Darmkrämpfe



Dickdarm

Der Dickdarm ist zuständig für Transport und Ausscheidung von unverdaulichen Reststoffen aus der Nahrung über den Mastdarm und die Haut. Wenn er diese Aufgabe nicht ausreichend erfüllen kann, bleiben giftige Substanzen im Körper, die aus naturheilkundlicher Sicht zu chronischen Erkrankungen führen können. Die Dickdarm-Energie verkörpert das Prinzip des Loslassens und befähigt dazu, Altes oder Belastendes zu verabschieden. Im Körperlichen wie im geistigen und seelischen. Die Dickdarm-Energie lässt uns für Neues bereit sein. Sie verleiht die Fähigkeit, Angefangenes zu Ende zu führen und verbindlich zu sein. Die chinesischen Schriften schreiben deshalb dem Dickdarm eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Veränderung des Menschen zu. Ein energetisches Ungleichgewicht zeigt sich in der Unfähigkeit Loszulassen, in Existenzangst, bei ausgeprägten Sammlernaturen und Menschen, die leicht zu begeistern sind, immer etwas Neues beginnen, aber nichts zu Ende bringen. Körperliche Verstopfung geht oft einher mit dem Festhalten von negativen Gedanken, von Ängsten und starren Denkmustern.

Häufige Probleme des Dickdarms:

Gestörte Darmflora

Während der Dünndarm nur schwach (von Lactobazillen) besiedelt ist, ist

die Darmflora des Dickdarms ein dreiviertel Kilogramm schwer und hat größte Bedeutung für eine reibungslose Verdauung ohne Verstopfung, für ein gesundes Immunsystem generell und für das In-Schach-halten krankmachender Keime im Darm. Etwa können Durchfall auslösende Keime oder der Hefepilz Candida, der auf natürliche Art im Darmsystem existiert, ungehemmt wachsen, wenn die gesunde Darmflora sie nicht daran hindert. Übertriebene Anwendung von Antibiotika, Kortison, zu viel Zucker, Hefe und Milchprodukte, Antibabypille oder Schwermetallbelastung können die Fehlbesiedelungen des Darmes begünstigen. In der Folge können leicht Allergien entstehen. Nachweislich positive Wirkung gegen Fehlbesiedelungen und deren weiteren Folgen haben Lactobac Darmbakterien, Grapefruitkernextrakt, Vulkanmineral und das afrikanische Fruchtpulver Baobab.

Verstopfung

Wenn der Stuhl sich zu lange im Darm aufhält, ändert sich die Bakterienflora. Es entstehen Gärung und Gase, Gifte bilden sich und sind von der Leber abzubauen. Statt zu Abführmitteln, die Gewöhnung hervorrufen, sollte man lieber zu Yucca mit Triphala und Brokkoli greifen, alles Extrakte in einer Mischung, die den Darm regulieren und entgiften. Wieder sind auch die Lactobac Darmbakterien empfohlen. Die Lösung von Verstopfung ist allerdings auch Typ abhängig. Manche reagieren hervorragend auf Baobab, manche auf Sternanis, manche auf kolloidales Silizium und manche auf Buntnessel, die in einer Mischung mit Mariendistel neben der Bauchspeicheldrüse auch die Leber entlastet. Energetisches Austesten mit Biotensor oder Muskeltest erweist sich auch hier wieder als besonders nützlich, damit man gleich die richtige Wahl trifft.

Darmpolypen

Sie werden auch Darmdivertikel genannt und sind Ausstülpungen, die

zwar hauptsächlich im Dickdarm, aber auch im Dünndarm zu finden sind. Nahrung und Stuhl können in solchen Ausbuchtungen liegen und verrotten, Entzündungen und Magenschmerzen können entstehen. Die Verwesungsbakterien, die in diesen Divertikeln gedeihen, produzieren Giftstoffe, die viele verschiedene Beschwerden verursachen können. Die meisten Darmdivertikel sitzen im Dickdarm. Ein hervorragendes Naturmittel um sie zum Verschwinden zu bringen ist das afrikanische Fruchtpulver Baobab. Hier gibt es Schilderungen von völligen Rückbildungen - sogar bei starker Belastung mit geplanter Operation - innerhalb von drei Monaten.

Störungen im Dickdarm-Meridian stehen in Zusammenhang mit:

Erkältungen, Allergien, verstopfte Nase, Probleme mit allen Sinnesorganen, schlechtes Gedächtnis, Migräne, Nasennebenhöhlenprobleme, Zahnschmerzen, Mundgeruch, Darmstörungen, Verstopfung, Dickdarmkrämpfe, Dickdarmentzündung, Durchfall, Magengeschwüre, Blähungen und Gasbildung, Hämorrhoiden, Hautprobleme, Menstruationsbeschwerden, Brustkorb- und Brustschmerzen, Schmerzen im Meridianverlauf, Kreuzschmerzen, seitliche Verkrümmung der Lendenwirbelsäule, blockiertes Kreuzbein und schiefes Becken, Knieprobleme, müde Beine, X- oder O-Beine, Ruhelosigkeit, steht immer unter Spannung, kann nicht loslassen, Erschöpfungszustände, Überbedürfnis nach Kuscheln und Streicheleinheiten, Pickel und gerötete Haut beim Nasenflügel. ✨



Info:

Mehr Infos zu den Natursubstanzen finden Sie unter www.naturundtherapie.at. Fragen an die Naturexperten richten Sie bitte an office@naturundtherapie.at