



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Darmpflege, Verstopfung, Darmreinigung, Durchfall

Zusammengestellt von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, www.naturheilpraxis-buerkert.de

„Der Tod sitzt im Darm!“

Dieser alte Spruch stammt vom Altmeister der Medizin, Paracelsus (1493-1541). Tatsächlich ist der Darm eine der wichtigsten Schaltzentralen in unserem Körper. Er dient eben nicht nur der Aufspaltung von Nahrungsmitteln, sondern ist zusätzlich das elementar wichtigste Organ zur Stimulation unseres Immunsystems - er definiert den "Wachheitszustand" unseres Immunsystems und er ist unser größtes Entgiftungsorgan.

Tatsachen

Pathologen haben festgestellt, dass 95% aller Menschen darmbelastet sind, d.h. dass man in den Därmen dieser Menschen durchschnittlich zwischen 2 und 8 kg Kot gefunden hat. Dieser Kot wurde im Labor untersucht. Er war, je nach Alter des Menschen, 20, 30 oder 40 Jahre alt. Solch alter Kot belastet unglaublich. Er gibt ständig Verwesungsgifte ab und bildet einen idealen Nährboden für Pilze, Würmer und Parasiten. Die Darmflora kippt um, es kommt zu einer „Darmfloradysbiose“ oder Fäulnisflora. Verkrustete Darmwände werden starr, die Darmperistaltik kommt zum Erliegen...

Infos zum Darm

- Darmlänge
 - Der **Dünndarm**, erstreckt sich über 2-3 Meter beim lebenden Menschen (5-6 Meter beim Toten). Er beginnt direkt am Magenausgang als Zwölffingerdarm (Duodenum), schlängelt sich als Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum) weiter und geht in den **1,5 Meter langen Dickdarm** über.
 - Wenn die Nahrung den Magen verlässt und in den Zwölffingerdarm gleitet, liegen insgesamt also etwa 5,5 Meter Darm-Strecke vor ihr.
- Oberfläche: ca. 400 m² - das ist so groß wie ein halbes Handballfeld!

So lange die Reise der Speisen durch unseren Körper

- ca. 3 Stunden Magen – die Verweildauer verschiedener Lebensmittel ist verschieden
- 5-12 Stunden Dünndarm
- Mehr als 4 Stunden Dickdarm
- Mehr als 4 Stunden Mastdarm
- Insgesamt **12-40 Stunden** (so sollte es sein☺!)
- Durchschnittliche Verweildauer beim Westeuropäer: **65-100 Stunden**
- Aber bei vielen Menschen dauert diese „Reise“ viel, viel länger!

Darm, Organ der Superlative

In einem 75-jährigen Leben wandern ca. **30.000 Tonnen Nahrung** und **50.000 Liter Flüssigkeit** durch unser Verdauungssystem. Hier leben ca. 100 Billionen Bakterien = 100×10^{12} , ca. 10 x so viel Bakterien wie Körperzellen. Wir sind also in Bezug der Anzahl der Zellen nur 10% Mensch und 90% Bakterien, diese wiegen 1-2 kg. Im Darm leben ca.

1000 verschiedene Bakterien-Arten. Rund 80% der Bakterien im Darm sind noch unbekannt. Der Darm ist das am dichtest besiedelte bakterielle Ökosystem der Welt.

Verstopfung, Obstipation

Der Dickdarm bildet das Ende der Verdauungskette. Alle unverdaulichen Nahrungsbestandteile wie Faser- und Ballaststoffe und leider auch oft Gifte aus Nahrungszusatzstoffen, Medikamenten und Umwelttoxinen, unverdaulichem Eiweiß und Fett kommen dort an, werden eingedickt (deshalb Dickdarm) und fermentativ aufgespalten. Dadurch entstehen zum einen gesunde Fettsäuren und zum anderen giftige Verwesungsprodukte, die den Darm und unseren Körper stark belasten. Oft verbleiben Kotreste im Darm, die sich im Laufe der Monate und Jahre immer mehr anreichern. Die gesunde Darmflora, das Mikrobiom, kommt zum Erliegen. Dabei entstehen Stoffwechselprodukte, die über das Blut in die Pfortader und dann in die Leber gelangen. Die Leber versucht zu entgiften und wird dabei stark belastet. Alles was sie nicht entgiften kann gelangt über den großen Blutkreislauf in den gesamten Körper. Alle Organe leiden darunter, die Leber, Nieren, Lunge, Herz. Das Darmimmunsystem wird massiv gestört.

Es ist wichtig für einen gut funktionierenden Darm zu sorgen, besonders bei folgenden Beschwerden: Verstopfung (Obstipation), Durchfall (Diarrhoe), Reizdarm, Darmschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne, Infektanfälligkeit (80% des Immunsystems sitzt im Darm!), depressive Verstimmungen, Aggressivität, Angstzustände, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Allergien wie Asthma, Neurodermitis, Heuschnupfen, Gelenkbeschwerden (Rheuma), zur Vorbeugung gegen bösartige Darmerkrankungen, Darmpilzbefall, Nasen- und Ohrenleiden, Rückenschmerzen, etc.

Faktoren, die eine Verstopfung begünstigen:

Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung, wenig trinken (vor allem bei älteren Menschen), unregelmäßiges Essen unter Stress, bewusste Unterdrückung des Stuhldranges (z.B. keine Zeit, mangelnde Hygienemöglichkeiten, ungewohnte Toilettenverhältnisse, schmerzhaftes Analerkrankungen, Fehlen einer Zigarette oder einer Tasse Kaffee), bestimmte Medikamente wie Abführmittel (Missbrauch führt zu chronischer Verstopfung), Diuretika, Opiate, Analgetika, Antidepressiva, Magensäureblocker, Eisenpräparate, etc

Zitat von Manfred Ullrich

(Autor des Buches: „Chronische Krankheiten durch Colon-Hydro-Therapie erfolgreich behandeln“)

„Die in den Darmtaschen verschweißten Kotreste, teilweise 30 Jahre alt und älter, sind die Herde der Fäulnisbakterien, die aus einem gesunden, einen kranken Menschen machen.... In neuesten Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass sich Viren, Bakterien und Würmer sowie deren giftige Ausscheidungen an defekten Darmwandstellen festsetzen und den Darm an dieser Stelle durchlässiger machen, als er sein sollte...“

Lebensstil-Veränderungen sind hilfreich

So sollte Ihr Stuhlgang aussehen: Er sollte weder zu weich noch zu fest sein. Er sollte wurstartig geformt sein, eine glatte Oberfläche haben, im Wasser nach unten sinken und nicht unangenehm riechen. Wenn das nicht der Fall ist, könnten folgende Maßnahmen helfen:

- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Perfekt wären mehr als 35 g Ballaststoffe täglich. Ballaststoffe befinden sich vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen (Leinsamen, Flohsamen, Chiasamen, etc.) und Vollkornprodukte (wenig Weizen!). Das könnte z.B. so aussehen, Beispiel für einen Tag: 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 Kartoffeln, 1 ungeschälter Apfel (in der Schale befinden sich die meisten Ballaststoffe), 1 ungeschälte Birne, circa 200 Gramm Brokkoli und 1 kleiner Tomatensalat.
 - **Flohsamen(schalen):** Sowohl die ganzen Samen als auch die Schalen können den Darm unterstützen. Hierfür lässt man sie vor der Einnahme in Wasser aufquellen. Die Schleimstoffe der Flohsamen

machen den Stuhl im Darm weicher. Wichtig ist, dass man nach der Einnahme der Flohsamen viel trinkt. Mindestens 1,5 Liter sind empfehlenswert.

- **Fermentierte Lebensmittel tun Ihrem Darm gut**, wie frisches Sauerkraut, Kefir (am besten selbst gemacht, Kefirpilze kann man online kaufen oder austauschen), Kanne-Brottrunk, etc. Sauerkraut hält den Darm gesund, denn darin sind Milchsäurebakterien. Diese wirken sich positiv auf die Darmflora aus und lösen die Verstopfung. Sauerkraut kann auch nach der Einnahme von Medikamenten, wie zum Beispiel Antibiotika, zum Wiederaufbau der Darmtätigkeit genutzt werden. (Vorsicht bei Histamin-Intoleranz!)
- **Kaffee**: Viele Menschen schwören auf ihren morgendlichen Kaffee, um „in die Gänge zu kommen“. Das darin enthaltende Koffein macht aber nicht nur wach, sondern regt auch die Verdauung an. Vorsicht: Nicht übertreiben.
- **Trockenpflaumen**: Trockenobst enthält viele Ballaststoffe. Diese unterstützen die Darmtätigkeit, indem sie im Darm aufquellen und so für eine bessere Ausscheidung des Kots sorgen. Am besten lässt man die Trockenpflaumen über Nacht in Wasser vorquellen bevor man sie isst.
- **Vermeiden Sie belastete Lebensmittel**, d.h. essen Sie am besten Obst und Gemüse in Bioqualität, vermeiden Sie Nahrungszusatzstoffe (E-Nummern) aus industriell hergestellten Lebensmitteln. Konservierungsstoffe haben den „Job“, Mikroben zu töten. Sie töten aber leider auch gute Darmbakterien. Trinken Sie möglichst wenig Alkohol. Rauchen Sie nicht.
- **Genügend Flüssigkeit, am besten Wasser, trinken**. Faustformel: ca. 30-35 ml Wasser pro kg Körpergewicht.
- **Ausreichend Bewegung**: Sport verbessert die Verdauung. Perfekt wären 10.000 Schritte pro Tag.
- **Regelmäßiger Stuhlgang & die richtige Körperhaltung dabei sind wichtig!** Eine natürliche Hockhaltung erleichtert die Entleerung. Dazu könnten Sie einen Schemel unter die Füße stellen und sich gemütlich nach vorne beugen.
- **Erziehen Sie Ihren Darm!** Das könnte so funktionieren. Füllen Sie sich jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen eine große Tasse mit warmem Wasser (noch besser: das Darmgetränk) und setzen Sie sich auf die Toilette, auch wenn Sie nicht müssen. Trinken Sie das Wasser schluckweise und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um Ihren Darm ohne Stress zu entleeren. Entspannen Sie sich durch tiefes Ein und Ausatmen. Nach einiger Zeit gewöhnt sich Ihr Darm an diesen Rhythmus und macht was Sie wollen.
 - Auch wenn Sie im Urlaub oder an Feiertagen gerne ausschlafen, versuchen Sie Ihre **Toiletten-Routine** einzuhalten. Wenn Sie lange ausschlafen, faulenz auch Ihr Darm.
- **Gehen Sie nach Möglichkeit sofort auf Toilette, wenn Sie einen Reiz spüren**. Unterdrücken Sie Ihren Stuhlgang regelmäßig, kann der Darm mit Verstopfung reagieren.
- **Massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn**, am besten morgens vor dem Aufstehen. So unterstützen sie den Weitertransport des Darminhalts. Wichtig ist die Richtung: Der Dickdarm beginnt im rechten Unterbauch und verläuft bogenförmig bis zum linken Unterbauch.

Darmgetränk für morgens gleich nach dem Aufstehen

- je ca. 1 Teil, z.B. je eine Tasse, Flohsamen, Leinsamen und Fenchel,
- alles fein mahlen, am besten in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle,
- 3 Teelöffel dieser Mischung in einem großen Glas kaltes Wasser anrühren, etwas stehen lassen,
- 1-3 x täglich dieses Getränk trinken. Es schmeckt wie kalter, krümeliger Fencheltee, also ganz gut.

Wirkung

Wird die Darmwand gedehnt, kommt es zu einem Reflex, der den Stuhldrang auslöst. Quell- und Füllstoffe (Flohsamen und Leinsamen) sind unverdauliche Substanzen, die größere Mengen Wasser binden können und so den Darminhalt vergrößern. Sie wirken im Gegensatz zu Medikamenten nicht sofort, sondern erst nach einigen Tagen. Wichtig! Wenn

Sie Füll- und Quellstoffe einnehmen, müssen Sie viel dazu trinken, sonst verstärkt sich die Verstopfung unter Umständen und Sie erreichen das Gegenteil.

Die guten Ballaststoffe aus Flohsamen und Leinsamen sorgen dafür, dass sich eine dicke Schleimschicht im Darm bildet. Diese schützt die oberste Schutzschicht des Darms, die Mucosa. Es handelt sich dabei um eine der für die Gesundheit wichtigsten Grenzflächen des Körpers, deren Schleim die Funktion hat, die inneren Gewebeschichten und Organe vor giftigen Substanzen und gefährlichen Eindringlingen zu schützen und der zu diesem Zweck spezielle Antikörper zur Verteidigung bereithält. Leider ist aber genau diese Schutzschicht selbst anfällig und verletzlich. Die Fenchelfrüchte wirken entblähend und entkrampfend auf die Darmwand (= karminativ).

Apfelpudding für den Darm

Das braucht man dafür:

- Ca. 200 ml Apfelsaft (naturtrüb),
- 1 geraspelter Apfel ohne Schale,
- 3 geh. TL Flohsamenschalen.

Zubereitung

Alles zusammen am Abend vorher verrühren und in einem luftdichten Gefäß über Nacht quellen lassen. Eventuell etwas Zitronensaft dazu geben, je nach Geschmack. Der Apfelpudding wird am folgenden Tag über den Tag verteilt gegessen. Am nächsten Abend wieder frisch zubereiten. Den Apfelpudding besonders gründlich kauen.

Sinn und Zweck des Apfelpuddings

Die Flohsamenschalen wirken als Quellstoff im Darm. Die Pektine des Apfels wirken zusätzlich, denn sie sind wertvolle Ballaststoffe. Dieses ganze Gemisch wirkt als "Rohrputzer" von innen. Kotsteine sollen so "aufgeweicht" und abtransportiert werden.

Anti-Verstopfungsmüsli

- 1 EL Leinsamen, ganz oder geschrotet
- 1 EL Haferkleie
- 2 EL Weizenkleie
- Haferflocken, etwas Obst (Apfel, Heidelbeeren, Datteln, Feigen, Pflaumen etc.) nach Belieben
- mindestens 250 ml Flüssigkeit (z.B. Wasser oder Haferdrink)
- 250 g Natur-, Kokos- oder Mandel-Joghurt

Alles (bis auf den Joghurt und das Obst) gut miteinander mischen und evtl. über Nacht quellen lassen. Die restlichen Zutaten zufügen und je nach Bedarf das Ganze noch mit wenig Honig /Ahornsirup verfeinern. Jeden Tag genossen, hilft das Müsli, die Verdauung zu regulieren.

Kefir-Leinsamen-Kur für den Darm

Um die Darmreinigung durchzuführen, benötigt man Leinsamen und Kefir und sollte täglich mindestens zwei Liter Wasser trinken. Die Zutaten sind kalorienarm und enthalten hochwirksame Nährstoffe, die die Gesundheit des Verdauungstrakts fördern.

Vorzüge von Leinsamen

Diese kleinen Samen zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen und essentiellen Omega-3-Fettsäuren aus. Leinsamen enthält 40% Ballaststoffe, ein Drittel davon sind lösliche, der Rest unlösliche Ballaststoffe. Schon seit

Langem wird Leinsamen zur Darmreinigung verwendet, denn er erleichtert die Darmentleerung. Die löslichen Ballaststoffe nehmen eine gelartige Konsistenz an und absorbieren einen Großteil der Schadstoffe. Gleichzeitig erhöhen die Schleimstoffe das Stuhlvolumen und machen diesen weicher, die Öle sind sehr gesund und bewirken, dass der Darminhalt besser durch den Darm transportiert und ausgeschieden werden kann. Darüber hinaus hat Leinsamen auch entzündungshemmende Wirkungen und hilft deshalb unterstützend in der Behandlung von Gastritis, Bauchschmerzen und Hämorrhoiden.

Vorzüge von Kefir

Kefir entsteht durch einen Gärungsprozess und enthält gesunde Bakterien, die für die Darmflora sehr vorteilhaft sind. Dieses kernige, weiße oder gelbliche Milchprodukt wird mit dem Kefirknollen, der einem kleinen Blumenkohl gleicht, produziert. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien, Hefepilze und Essigsäurebakterien helfen im Kampf gegen schädliche Organismen, die Infektionen verursachen könnten. Der regelmäßige Konsum von Kefir ist eine große Hilfe für die Darmgesundheit und eine gesunde Darmflora.

So geht es

Der Darmreinigungsprozess mit Leinsamen und Kefir sollte mindestens 21 Tagen dauern, in denen man auf überschüssiges Fett, Zucker und sehr säurehaltige Nahrungsmittel verzichten sollte.

Zutaten

- 1/2 Glas Kefir (100–150 ml),
- 1–3 Esslöffel Leinsamenmehl (10–30 g).

Anwendung

- In der ersten Woche der Behandlung verspeisen Sie jeden Tag 100 ml Kefir mit 1 Esslöffel Leinsamenmehl.
- In der zweiten Woche steigern Sie die Menge an Leinsamenmehl auf 2 Esslöffel.
- In der letzten Woche werden täglich 150 ml Kefir mit jeweils 3 Esslöffeln Leinsamenmehl verzehrt.
- Um die Resultate des Reinigungsprozesses zu optimieren, sollten Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Wasser trinken.

Wie Sie sehen können, ist es sehr einfach, den Darm zu reinigen. Es werden dafür keine aggressiven Medikamente benötigt. Wenn Sie diese Empfehlungen in die Praxis umsetzt, können Sie Ihre Darmgesundheit schützen und gegen verschiedene, ernstere Beschwerden vorbeugen.

Entkoten, wenn sonst nichts mehr geht

Mit Magnesium (= Trimagnesiumdicitrat)

Magnesium pur Granulat Supra ist ein Magnesiumcitrat-Pulver (Trimagnesiumdicitrat), das man sehr gut in heißem Wasser oder Tee lösen kann. Am besten am Abend schluckweise trinken, das verbessert den Schlaf. Es kann gut von der Zelle aufgenommen werden, entsäuert intrazellulär, entkrampft und macht den Stuhl weich. Zudem wirkt sich Magnesium günstig auf den Blutdruck aus und schützt Ihr Herz vor Verkalkungen der Herzkranzgefäße.

Magnesiumcitrat kann man gut zur Darmreinigung verwenden. Es hat nur den Nachteil, dass es bei Dauereinnahme zwar immer noch sehr gesund für den Körper ist, jedoch die Stuhl-erweichende Funktion nachlässt. Dann verwenden Sie bitte Macrogol.

Bezugsquelle

- über die Apotheke

- **Magnesium Pur Granulat Supra**, Gesund & Fit GmbH, 500 g, PZN: 16231871
- oder direkt von der Firma Gesund & Fit GmbH online oder per Telefon bestellen:
 - 1 Beutel, 500 g: <https://www.magnesium-pur.de/Magnesium-Pur-Granulat-Supra-500g-Beutel>
 - oder 2 x 500 g: <https://www.magnesium-pur.de/Magnesium-Pur-Granulat-Supra-Vorteilsset-2x-500g-Beutel>
 - wenn man eine Doppelpackung plus einen einzelnen Beutel bestellt, also insgesamt 3 Beutel, dann ist die Lieferung portofrei!
 - Bestellhotline **08807 / 9492603**, Montag - Freitag: 09:00 - 17:00 Uhr

Dosierung

- 1-4 g tgl., 4 g = 1 TL, (1 g Magnesium pur Granulat Supra \cong 160 mg Magnesium) je nach Stuhlkonsistenz – in sehr Wasser oder Tee gut umrühren bis das sich das Granulat aufgelöst hat, etwas abkühlen lassen und schluckweise am besten am Abend trinken – am besten abends, denn Magnesium wirkt entspannend und schlaffördernd. Übrigens ist eine Überdosierung mit Magnesium nicht schädlich, es führt lediglich zu weichem Stuhlgang bis Durchfall.
- Wenn Ihr Stuhl dann immer noch zu fest ist, erhöhen Sie die Magnesiummenge. Sie können auch die Dosis 1 x pro Woche bis zu 2 gehäufte Teelöffel erhöhen.
- oder: Sie lösen das Pulver in heißem Wasser auf und schütten es in eine große Flasche Wasser, die Sie über den Tag verteilt trinken.

Mit Macrogol

Patienten mit chronischer Verstopfung z.B. auf Grund von Diabetes oder Multiple Sklerose leiden häufig an Funktionsstörungen des Magen-Darm-Kanals, das äußert sich oft als heftige Verstopfung. Als mögliche Ursachen werden eine verlangsamte Passage im Dickdarm und eine Funktionsstörung des Enddarms diskutiert. Zu Verstopfungen tragen auch eine allgemeine Muskelschwäche, Bewegungsmangel und die Nebenwirkungen mancher Medikamente bei. Das kann so weit gehen, dass Betroffene höchstens noch ein bis zwei Mal pro Woche oder noch seltener Stuhlgang haben. Hier empfiehlt sich eine wirksame, aber ungefährliche Maßnahme. Das geht so:

- Lösen Sie 7 Tütchen Macrogol¹ in 1 Liter Wasser auf und trinken Sie diese Flüssigkeit schluckweise.
- Halten Sie sich danach in der Nähe Ihrer Toilette auf.
- Führen Sie diese Darmreinigung ein Mal pro Woche durch.

Durchfall, Diarrhoe

Durchfall: Mögliche Ursachen

- akute Darmentzündung (M. Crohn, Colitis ulcerosa),
- Pankreasinsuffizienz,
- Nahrungsmittelallergien,
- Unverträglichkeit von Fruktose, Laktose, Sorbit, Gluten,
- Nahrungsmittelvergiftung: Botulismus, Salmonellen,
- Infektionen: Magen-Darm-Infekt, grippaler Infekt,
- Gallensäure-Verlustsyndrom,
- Psyche, Angst-Durchfall, „Schiss haben“, „Mach dir nicht in die Hose“.

¹ Macrogol gibt es von verschiedenen Herstellern mit verschiedenen Geschmacksrichtungen in Ihrer Apotheke. Übrigens: Mit Macrogol entwickelt sich kein Entwöhnungseffekt!

Achtung: Ursache abklären, nichts versäumen

- Hatte irgendjemand in der Familie, im Freundeskreis, im näheren Umfeld Durchfall?
- Waren Sie auf Reisen?
- Haben Sie noch andere Symptome wie Fieber, Erbrechen, Schüttelfrost?
- Wie häufig haben Sie Stuhlgang und wie sieht er aus? Wie riecht er?
- Seit wann haben Sie Durchfall?
- Was haben Sie zuvor gegessen?
- **Achtung:** bei schweren Verläufen sofort in die Klinik → Gefahr von Dehydrierung (= Austrocknung)!

Hausmittel bei Durchfall

- Allgemein gilt: Bei sehr starkem Durchfall **sollte für 24 Stunden auf Nahrung verzichtet werden**. Dabei aber sehr viel zu trinken, vor allem warme Getränke, wie z.B. ungesüßten Schwarz- und Kamillentee.
- **Haferschleim** oder **Reisbrei** (von unpoliertem Reis) sowie **Zwieback** mit ungesüßtem Kamillentee.
- 1-2 Teelöffel **getrocknete Heidelbeeren** oder **Brombeeren** leicht zerkauen. Wenn nötig mehrfach wiederholen. Auch als Tee geeignet: Dazu setzen Sie 2 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren zunächst mit 1 großen Tasse kaltem Wasser, lassen sie diese Mischung ziehen und kochen Sie dann das Ganze auf, nochmals 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen und 1-3 x täglich trinken.
- **Bananen** (Vorsicht: zu viele Bananen können zu Blähungen führen) oder **Kartoffelbrei** (ohne Milch) essen.
- **Schwarzen Tee** mit einer kleinen Prise **Salz** trinken. Dazu Zwieback essen.
- Bei Kindern hilft oft schon etwas **rohes Apfelmus**: Einen Apfel schälen und reiben. (Das Apfelpektin bindet Gift und Erreger!)
- Zu gleichen Teilen **Eichenrinde** und **Blutwurz** mischen, längere Zeit in mit Wasser verdünntem Wein kochen und trinken. Hilft fast immer!
- **Blutwurz stoppt Durchfall**: 1 TL Blutwurztee in 1/4 l Wasser 15 Minuten köcheln, abseihen, trinken. Später noch etwas Zwieback, geröstetes Brot oder Kartoffelbrei (ohne Milch) essen.
- 1-2 Teelöffel **Eichenrinde** mit ¼ l Wasser aufkochen, ziehen lassen, abseihen und trinken. 2-3 Tassen täglich.
- Mehrmals täglich 1 Tasse **Brombeerblätterttee** trinken. Dazu 1-2 Teelöffel der Blätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen und trinken.
- **Heilerde** mit Wasser trinken.
- **Reis-Wasser**: 2 EL Reis in 1 Liter Wasser auskochen – über den Tag verteilt trinken.
- **Einläufe machen**: „Wenn der Mund nicht mehr trinken kann, dann muss das der Popo tun.“
 - Abgekochtes Wasser mit einer Prise Salz.
 - Meistens wird das Wasser komplett resorbiert und es kommt fast nichts mehr raus.
 - Wirkt wie eine Infusion!

Moro'sche Möhrensuppe

Einfaches, aber effektives Mittel bei Durchfall-Erkrankungen

1908 gelang es dem Heidelberger Kinderarzt Prof. Ernst Moro mit einer einfachen, aber unglaublich effektiven Idee, die Komplikations- und Sterberate von Kindern mit Durchfall-Erkrankungen enorm zu senken. Nach alten Hausmitteln entwickelte er eine nach ihm benannte Karottensuppe, die sogenannte „Moro'sche Möhrensuppe“ und rettete so zahlreiche Kinder in der Heidelberger Kinderklinik.

Das Rezept besteht nur aus 3 Zutaten:

- 500 g Karotten,

- 1 Liter Wasser
- 3 Gramm gewöhnliches Speise-Salz.

Zur Herstellung der Suppe werden die Karotten im Wasser eine Stunde lang gekocht und anschließend fein püriert. Das entstandene Püree wird wieder mit Wasser zu insgesamt einem Liter aufgegossen und gesalzen. Gleich zu Beginn der Durchfall-Beschwerden immer wieder kleine Mengen der Möhrensuppe essen.

Es ist geklärt, warum die Möhrensuppe wirkt

Mittlerweile weiß man auch, wie und warum die Suppe so gut hilft: Beim langen Köcheln der Möhren entstehen sehr kleine Zuckermoleküle („Oligosaccharide“). In ihrem Aufbau ähneln diese Zuckermoleküle den Rezeptoren im menschlichen Darm. Krankheitserreger docken deshalb statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen an und werden ausgeschieden, ohne Unheil anrichten zu können.

Elektrolyte

Gerade bei Durchfall und Erbrechen ist es aber wichtig, den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Denn der Körper verliert Wasser. Hat der Körper zu wenig Flüssigkeit, dickt das Blut ein. Dadurch können Organe nicht mehr optimal versorgt werden. Im Extremfall kann es passieren, dass lebenswichtige Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen beliefert werden können. Zudem verschiebt sich der Elektrolyt-Haushalt. Das kann sogar zu Hirnschwellungen mit Krampfanfällen, zu einem Kreislaufschock und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Elektrolyt-Orangen-Tee

- 250 ml dünnen schwarzen Tee – 1 Teebeutel 1 Min. ziehen lassen
- 50 ml Orangensaft (möglichst frisch gepresst oder naturrein)
- 1 Prise (2 g) Salz
- 1 Teelöffel Traubenzucker
- pro kg Körpergewicht 100-150 ml davon trinken – ein Kind von 20 kg sollte täglich 2-3 Liter davon trinken.

Elektrolyt-Tee

- Wasser/ Tee (Kamille, Pfefferminz, Fenchel) mit Traubenzucker und Salz
- 1 Liter Flüssigkeit mit
- 7 Teelöffeln Traubenzucker und
- 1 TL Salz

Blähungen, Blähbauch

Ursache für Blähungen

- Reizdarmsyndrom
- Blähende Lebensmittel mit kurzkettigen Kohlehydraten (Stichwort: FODMAP²)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schwäche der Bauchspeicheldrüse (= Exokrine Pankreasinsuffizienz EPI)

² **FODMAP** ist die Abkürzung für „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“ (dt. „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole“). Gemeint sind damit schnell vergärende Kohlenhydrate, wie sie etwa in Zucker aus Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten (Laktose), Steinobst (Fruktose) oder Kohl stecken. Die Polyole (Zuckeralkohole wie Sorbit und Xylit) finden sich in vielerlei industriell hergestellten Produkten als Süßungs- oder Feuchthaltemittel.

Abhilfe

- FODMAP-arme Ernährungsweise, vorwiegend pflanzlich, keine industriell hergestellten Nahrungsmittel.
- Bei exokriner Pankreasschwäche (Diagnose anhand der Symptome und mit Labor³) → Substitution der Verdauungsenzyme
- Ausreichend kauen
- Einnahme von Bitterstoffen

Infos zur Pankreasschwäche

Besonders nach den schwer verdaulichen und fettreichen Mahlzeiten wie Überbackenem, Gänsebraten, Pizza, Torte oder Ölsardinen kommt es bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche zu Beschwerden wie stundenlangem Völlegefühl und schlimmen Blähungen. Der Bauch wölbt sich wie in der Schwangerschaft. Bauchkrämpfe und dünner Stuhl sind weitere mögliche Symptome.

Das hilft: Bitterstoffreiche Tees können getrunken werden, doch wirken sie bei der Bauchspeicheldrüsenschwäche schwach. Sie können jedoch symptomatisch zur Blähungslinderung eingesetzt werden, z.B. **Tausendgüldenkraut** und **Enzian** gemischt mit **Pfefferminze**, **Melisse** und **Schafgarbe**. Nicht vergessen werden sollte **Curcuma**, das Heilmittel für den Magen-Darm-Trakt. **Ingwer** als wärmende Heilpflanze unterstützt ebenfalls die Funktion der Bauchspeicheldrüse.

Teemischungen für Darm

Zubereitung der Teemischungen

1-2 Teelöffel auf 1/4 Liter Wasser – wird mit ca. 80 °C heißem Wasser übergossen und zugedeckt. Den Aufguss lässt man 5 bis 10 Minuten ziehen und seiht ihn danach ab. Wichtig: warm trinken.

Bei Blähungen Fenchel-Anis-Kümmel-Tee

Zutaten:

- 20 g Fenchel Früchte
- 20 g Anis Früchte
- 20 g Kümmel Früchte
- 20 g Pfefferminzblätter
- 20 g Kamillenblüten

Tipp:

Am besten zerstoßen Sie die entsprechende Teemischung vor der Zubereitung in einem Mörser, dann entfalten sich die heilenden ätherischen Öle in Fenchel-, Anis- und Kümmel Früchten ihre gesamte Heilkraft. Nach dem Aufbrühen, sollten Sie den Tee auf jeden Fall abdecken, denn sonst verflüchtigen sich die wunderbaren Aroma-Öle.

Gallentee zur Anregung der Gallentätigkeit

Zutaten

- 20 g Kurkumapulver
- 30 g Löwenzahnwurzel und -kraut
- 30 g Pfefferminzblätter
- 20 g Schafgarbenkraut

³ Laborwert „Pankreaselastase“ aus dem Stuhl.

Magentee zur Anregung der Verdauung und bei Appetitlosigkeit

Zutaten

- 30 g Tausendgüldenkraut
- 40 g Schafgarbenblüten
- 30 g Pfefferminzblätter

Verdauungstee – bitter und gesund

Zutaten

- 40 g Angelikawurzel
- 30 g Enziankraut
- 30 g Wermutkraut

Beruhigungstee gegen Unruhe im Darm

Zutaten

- 30 g Lavendelblüten
- 30 g Passionsblumenkraut
- 30 g Melissenblätter
- 10 g Johanniskraut

Homöopathische Einzelmittel für den Magen-Darm-Trakt

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

- **Acidum benzoicum:** Dünne, sauer riechende Durchfälle, teilweise blutig oder weiß aufgeschäumt. Saure Blähungen und Sodbrennen. Brennender Druck im Magen.
- **Alumina:** Bei hartem, trockenem, schwer gehendem Stuhlgang bringt "Alumina D6" Erleichterung.
- **Antimonium crudum:** Unmittelbar nach dem Essen fühlt man sich wie ein Ballon aufgebläht. Brechreiz und Übelkeit, wechselseitig Verstopfung und Durchfall. Die Zunge zeigt einen dicken weißen Belag.
- **Arsenicum album:** mit Erbrechen und Durchfall, weil Fisch, Saures, Früchte und kalte Getränke nur schwer verdaut werden. Auch bei Brechdurchfall durch verdorbene Nahrung. Häufig mit kaltem Schweiß, Zittern und großem Durst.
- **Bryonia:** mit Übelkeit bis zu Erbrechen zusammen mit dem Gefühl als läge ein Stein im Magen gleich nach dem Essen. Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab. Trockenes Mundgefühl und großer Durst.
- **Chelidonium:** Übelkeit nach fetthaltigem Essen. Fauliger Mundgeruch. Gelber Stuhlgang. Abwechselnd Verstopfung und Durchfall.
- **Hydrastis canadensis:** Dumpfes Drücken im Magen mit Schwächegefühl. Die Verdauung ist allgemein träge und langsam, häufig treten Verstopfungen auf. Leber- und Gallenfunktion sind gestört und gestaut.
- **Ipecacuanha**, die Brechwurzel: Wie der Name so das Einsatzgebiet: Brechdurchfall, Husten mit Erbrechen und Übelkeit können mit der Brechwurzel als homöopathische Arznei kuriert werden. Jedenfalls bei diesen Symptomen sind: Rote Zunge ohne Belag, schwer zufrieden zu stellen, Übelkeit bleibt nach Erbrechen, Ekel vor Speisen, Würgen, Rasseln auf der Brust. Verschlechterung durch Hitze und Kälte, besser im Freien, Ruhe.
- **Magnesium carbonicum:** Kolikartige Krämpfe in Magen und Darm mit saurem Aufstoßen und bitterem Erbrechen. Wässrige, teilweise blutschleimige oder cremig-grüne Durchfälle, die sauer riechen. Man mag weder Fett noch Fleisch. Der Gallenfluss ist behindert, es kommt zu stechenden Krämpfen in der Lebergegend, die sich nach hinten bis unter das rechte Schulterblatt ausdehnen.
- **Magnesium chloratum:** Harte Verstopfung, der Kot geht in Knollen ab, ist trocken. Schluckbeschwerden, als hätte sich im Hals etwas festgesetzt. Häufiger Schluckauf. Der Oberbauch ist verhärtet und vorgewölbt. Man

stößt nach faulen Eiern oder Zwiebeln auf, muss teilweise erbrechen. Salz und Milch verursachen eine Beschwerdeverschlimmerung.

- **Nux vomica:** Zu viele Genussmittel und Stress verursachen: Übelkeit mit Würgereiz, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Reizmagen, Verstopfung, unvollständige Entleerung, gut bei Abusus-Zuständen: zu viel Alkohol, zu viel Kaffee, zu viel schweres Essen.
- **Okoubaka:** Sodbrennen, Übelkeit und Blähungen mit Durchfall oder Verstopfung durch Nahrungsmittelunverträglichkeit oder verdorbene Speisen. Patient fühlt sich appetitlos, schwach und müde. Sehr geeignet auf Reisen, kann auch vorbeugend eingenommen werden.

Fachliche, naturheilkundliche Hilfe

- Reinigung des stark belasteten und/ oder verkoteten Darm mit Hilfe der **Colon-Hydro-Therapie**
- **Labordiagnose aus dem Stuhlgang** mit entsprechender Verordnung (Prä- und Probiotika, Verdauungsenzyme, entzündungshemmende Heilmitteln, etc.) und Behandlung. Das Laborprofil liefert folgende Infos:
 - pH und Stuhlkonsistenz,
 - Proteolytische Flora, Fäulnisflora,
 - Protektive Säuerungsflora,
 - Pilzstatus,
 - Verdauungsrückstände,
 - Hinweise auf einen durchlässigen Darm und Darmentzündungen,
 - Pankreas-Elastase (gibt an, ob die Bauchspeicheldrüse ausreichend arbeitet),
 - Gallensäure,
 - Darmimmunsystem.

Beispiel für ein Laborprofil „Gesundheitscheck Darm“

Magen-Darm-Diagnostik				
Florastatus:				
Stuhlkonsistenz	breiig			
Stuhl pH-Wert	6,7			5,5 - 6,5
Fäulnisflora (Proteolytische Flora):				
Escherichia coli	1 x 10 ⁶	KBE/g Stuhl		1x10 ⁶ - 9x10 ⁷
Proteus species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Klebsiella species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Enterobacter species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Hafnia alveii	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Serratia species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Providencia species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Morganella morganii	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Kluyvera species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Citrobacter species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Pseudomonas species	<1 x 10 ⁴	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁴
Clostridium species	<1 x 10 ⁵	KBE/g Stuhl		< 1x10 ⁶

Clostridium difficile

negativ

negativ

Bei einem negativen Ergebnis kann eine mögliche Infektion mit Clostridium difficile nicht sicher ausgeschlossen werden. Dies kann durch die intermittierende Ausscheidung des Erregers verursacht sein. Bei entsprechendem klinischem Verdacht wird eine Kontrolluntersuchung und die Bestimmung des GDH-spezifischen Antigens und des Toxins A/B empfohlen.

Säuerungsflora (Protektive Flora):

Bacteroides species	4 x 10^9	KBE/g Stuhl		1x10^9 - 9x10^11
Bifidobacterium species	1 x 10^10	KBE/g Stuhl		1x10^9 - 9x10^11
Lactobacillus species	<1 x 10^5	KBE/g Stuhl		1x10^5 - 9x10^7
Enterococcus species	<1 x 10^4	KBE/g Stuhl		1x10^6 - 9x10^7

Pilze (quantitativ):

Candida albicans	<1 x 10^3	KBE/g Stuhl		< 1x10^3
Candida species	1 x 10^5	KBE/g Stuhl		< 1x10^3
Candida krusei				
Geotrichum species	<1 x 10^3	KBE/g Stuhl		< 1x10^3
Schimmelpilze	negativ			negativ

Nachweis Verdauungsrückstände:

Fett i. Stuhl**	1,3	g/100g		< 4,6
Aufgrund der Optimierung der Messmethode (NIR-Spektroskopie) und aktueller Referenzbereichsermittlung wurde der Referenzbereich angepasst.				
Wassergehalt i. Stuhl**	79	g/100g		75 - 85
Eiweiss i. Stuhl**	1,0	g/100g		< 1,0
Stärke i. Stuhl**	7,0	g/100g		< 9,4
Aufgrund der Optimierung der Messmethode (NIR-Spektroskopie) und aktueller Referenzbereichsermittlung wurde der Referenzbereich angepasst.				
Zuckergehalt i. Stuhl**	1,7	g/100g		< 2,5

Malabsorption/Entzündung/Leaky Gut:

Alpha-1-Antitrypsin i. Stuhl	11,1	mg/dl		< 27,5
Zonulin (Stuhl)	>544,0	µU/g		< 60
<small>optimal: < 60 leicht erhöht: 60 - 104 erhöht: > 104 Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.</small>				
Calprotectin i. Stuhl	<19.5	µg/g		< 50

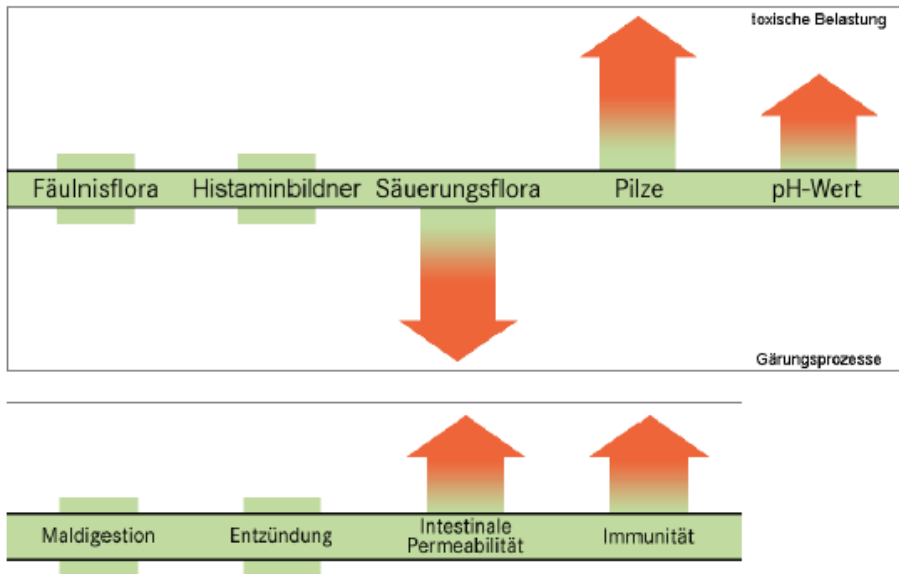
Maldigestion:

Pankreaselastase i. Stuhl	>500,0	µg/g		> 200
Gallensäuren i. Stuhl	negativ			negativ

Schleimhautimmunität:

Sekretorisches IgA i. Stuhl	2307,2	µg/ml		510 - 2040
-----------------------------	--------	-------	--	------------

Befundinterpretation



Paracelsus (1493-1541)⁴

„Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab.“

Die Autorin: Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de



Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit Februar 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u.a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.

⁴ Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim (* vermutlich 1493 in Egg, Kanton Schwyz; † 24. September 1541 in Salzburg), genannt Paracelsus, war ein Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Lamentheologe und Philosoph.

Das Wissen und Wirken des Paracelsus gilt als überaus umfassend. Seine Heilungserfolge waren legendär, trugen ihm aber auch erbitterte Gegnerschaft durch etablierte Mediziner und Apotheker ein, zusätzlich verschärft durch die oft beißende Kritik seitens des Paracelsus an der vorherrschenden Lehrmeinung der Humoralpathologie nach Galen und der bloßen Bücherweisheit damaliger medizinischer Gelehrter. Paracelsus hinterließ zahlreiche deutschsprachige Aufzeichnungen und Bücher medizinischen, astrologischen, philosophischen und theologischen Inhalts, die größtenteils erst nach seinem Tod gedruckt wurden.