



Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

Wissenswertes und Nützliches zur Magen-Darm-Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser

Als Heilpraktikerin behandle ich in der täglichen Praxis viele Menschen.

Ein sehr wichtiger Gesundheitsaspekt ist die Gesundheit des Magen-Darm-Traktes, er ist quasi unsere innere Haut, er steht über die Körperausgänge in ganz direkter Verbindung mit der Haut, wodurch sich viele Hautstörungen sowohl behandeln als auch erklären lassen.

Ein weiterer Aspekt ist seine wesentliche Rolle für das Immunsystem.

Eine Fülle von Nahrungszusatzstoffen wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, synthetische Geruchsstoffe, die der menschliche Körper erst seit maximal drei Generationen kennt und also entwicklungsgeschichtlich kaum die Möglichkeit hatte sich anzupassen, sind wesentliche Mitverursacher der weltweit zunehmenden allergischen Erkrankungen. Sehr häufig ist die Milcheiweißallergie oder die Weizenallergie. Diese allergischen Reaktionen erkennt man oft auch an einer Veränderung des Stuhlgangs, relativ sicher kann die Diagnose gestellt werden wenn die Beschwerden nach einer sogenannten Ausschlussdiät über 2-3 Wochen, für diese Substanz abklingen.

Wie kräftigt man also diesen inneren zentralen "Schlauch", der uns die Nährstoffe in den Körper transportiert und einen Teil der Schlacken, meist zu wenige, wieder heraus befördert. Ist der Anfang funktionsfähig? Arbeitet der Magen mit voller Kraft?

Sie können das oft an Ihrer Zunge erkennen, ist sie weißlich belegt so spricht dies für einen Milchsäureüberschuss, der Volksmund sagt dann er habe zu viel Säure, nur, es ist die falsche! Die Milchsäure sollte im Dünndarm, also eine "Etag" tiefer sein, im Magen hat sie nichts zu suchen, sie behindert ihn sogar bei seiner wichtigen Arbeit, dem "Aufbeißen" der Eiweißketten mit der Salzsäure und sie schafft das Milieu für allerhand was da nicht hingehört wie den Helicobacter pylori, dem in Folge eine nicht unwesentliche Wirkung an der Entstehung der Magenschleimhautreizung zugesprochen wird.

Hat der Magen genug Säure, hat es der übrige Organismus viel leichter zu entsäuern, das ist ein Kreislauf. Salziges am Morgen hilft dem Magen wieder seine Kraft zu entwickeln. Süßes schläfert ihn ein, das wiederum wird viel besser am Nachmittag vertragen. Bohnenkaffee ungefiltert ist magenschonender, weil hierbei ein bestimmter Wirkstoffkomplex noch vorhanden ist.

Bitteres, ja wirklich Bitteres ist sehr gut für die Kraft des gesamten Magen-Darm Traktes, es wirkt darüber hinaus Leberstärkend. Man sagt Bitteres entbittere sogar das Herz. Indirekt ist eine gesunde Verdauung auch förderlich für die Herzarbeit, es "drückt" dann nicht so auf das Herz. Eine gesunde Nahrung ist sehr einfach, je frischer und ursprünglicher, desto besser. Five a Day sagen andere Völker und meinen damit fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse am Tag. Und jeder Bissen sollte sehr gut gekaut werden das ist nämlich die Aufgabe der Zähne und nicht die des Magens.

Gute Möglichkeiten bieten Kuren zur Sanierung des Magen-Darm-Traktes wie zum Beispiel die Mayr-Kur und andere.



Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

Pflanzen zur Behandlung des Magen-Darm-Traktes :

Bei Magenverstimmungen kann Schafgarben- oder Kamillentee oder auch Majorantee versucht werden. Auch die Schwedenkräutermischung leistet hier gute Dienste.

Allerdings sollte sie besser ohne Aloe und Sennes angesetzt werden. Zur Anregung eignen sich Bitterstoffe wie in Enzian, Engelwurz, und Löwenzahn. Auch Kalmuswurzel und Thymian werden hier gerne verwendet. Bei Blähungen wirken wiederum Anis, Kümmel, Fenchel und Koriander. Aus diesen setzt sich auch das "Vier Winde-Öl" für die Verdauungsbeschwerden der ersten drei Lebensmonate eines Säuglings. Oft wirkt Heilerde, innerlich sehr aufbauend durch die Mineralien und es zieht gleichzeitig Giftstoffe aus dem Körper.

Schmerzstillend sind zum Beispiel Gänsefingerkraut (und entkrampfend!), Schafgarbe, Ringelblume und Leinsamen.

Bei Magendruck eignen sich Ingwer oder Thymiantee.

Ein sehr gutes Magen-Darmmittel ist der Retterspitz innerlich.

Bei Durchfall hat sich gut die Uzarawurzeltinktur bewährt.

Knoblauch oder noch besser sein wilder Verwandter der Bärlauch, im Wald unter den Buchen zu finden, sind zwei Pflanzen die hervorragende Unterstützung bei Durchfällen bieten und auch die Gärungsprozesse im Darm, die den Blähungen vorausgingen, stoppen. Unter ihrer konsequenten Anwendung verlassen Parasiten wie Würmer oder Pilze gerne den Darm.

Reguliert wird die Verdauung, auch wenn sie zur Verstopfung neigt, durch Kräftigung und Entkrampfung. Bitte beim Sammeln genau bestimmen, da der Bärlauch mit der Herbstzeitlosen(am Waldrand) und den Maiglöckchen(vor der Blüte) verwechselt werden kann. Typisch ist sein Knoblauchgeruch.

Sie sind hochgradig gefäßwirksam und lösen gerne Verkalkungen aus diesen, sind antiviral, senken den Blutdruck, senken das LDL-Cholesterin, helfen Schwermetalle wie Quecksilber (Zahnfüllungen aus Amalgam) aus dem Körper zu transportieren, beide wirken lungenkräftigend und abwehrsteigernd.

Hagar Hartung, Pforzheim

Heilpraktikerin

Gesundheitswissenschaftlerin

(MSc der psychosozialen, komplementären
und integrativen Gesundheitswissenschaften)