

Weitere Ratgeber
im Reformhaus:

Ältere Menschen

Arteriosklerose

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankungen

Bluthochdruck

Erhöhte Cholesterin-
und Blutfettwerte

Darmträgheit/
Verstopfung

Diabetes

Erhöhte
Harnsäurewerte
und Gicht

Fasten und
Ernährungskuren

Fitness

Gesund genießen

Hauterkrankungen

Hyperaktive Kinder

Krebserkrankungen

Lebensmittelallergien

Leber- und Gallen-
erkrankungen

Magenerkrankungen

Milch-/eifreie
Ernährung

Mykosen

Neurodermitis

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Rheumatische
Erkrankungen

Säuglinge und
Kinder

Schwangerschaft
und Stillzeit

Sportler

Streß

Übergewicht

Untergewicht

Vitamine und
Mineralstoffe

Vitamin K und
Blutgerinnung

Wechseljahre

Zöliakie und Sprue

Ratgeber Darmerkrankungen



Natürlich gesünder leben

4246



Die Ratgeber
werden vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen





Dr. med.
Helmut Anemueller
(Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V.):
*Herausgeber und
Autor*



Prof. Dr. Heinz Schilcher,
Vorstandsmitglied im
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren
und 2. Vorsitzender der
Sachverständigen-
Kommission E;
*wiss. Beratung für das
Kapitel „Heilpflanzen“*



Bernd Küllenberg,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftler, Refo-
Naturarzneimittel-
Berater; Nahrungs-
ergänzung und
Naturheilverfahren



Marlis Weber,
Geschäftsführerin
der Reformhaus-
Fachakademie;
Rezepte



Dieser Ratgeber gibt
Ihnen einen Überblick
über die wichtigsten

Erkrankungen des Darmes. Nach
einem allgemeinen Informationsteil,
in dem Sie etwas über die Ursachen
verschiedener Darmerkrankungen
erfahren, finden Sie praktische
Empfehlungen zur Ernährung. Eine
leichte, vollwertige Diät steht im Vor-
dergrund.

Ein weiterer Teil des Ratgebers
informiert Sie über Maßnahmen zur
Gesundheitspflege, die ergänzend
zur Ernährungstherapie ausgeführt
werden können und ein übriges für
Ihr Wohlbefinden tun. Lassen Sie
sich bei auftretenden Fragen im
Reformhaus beraten.

Inhalt

Wissenswertes in Kürze	<i>Seite 4</i>
Wichtigste Darmerkrankungen und ihre Ursachen	<i>Seite 5</i>
Ernährung bei Darmerkrankungen	<i>Seite 7</i>
So sieht die Praxis leichter, vollwertiger Grunddiät aus	<i>Seite 8</i>
Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?	<i>Seite 12</i>
Geeignete Naturheilverfahren	<i>Seite 13</i>
Ideenreiche Rezepte und Tips	<i>Seite 19</i>
Weitere Informationen	<i>Seite 28</i>

© Deutscher Reform-Verlag GmbH
Waldstraße 6
61440 Oberursel
1. Auflage 1997

Redaktion:

Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip
(Diplom-Ernährungswissenschaftlerinnen)

Wissenswertes in Kürze

Der Darm ist ein Hohlorgan mit einer Länge von 5 - 6 Metern, aufgeteilt in Dünndarm (3 - 4 Meter), Dickdarm (ca. 1,5 Meter) und Mastdarm (15 - 20 cm).

Am Magenausgang beginnt der zum Dünndarm gehörige Zwölffingerdarm. Hier fließen aus Leber und Gallenblase die Galle und aus der Bauchspeicheldrüse deren Verdauungssaft in den Darm ein.

Der Zwölffingerdarm (Duodenum) ist ein kurzer aber wichtiger Abschnitt des Dünndarmes. Galle und Bauchspeicheldrüsensaft beginnen hier Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate zu verdauen.

Innen ist der Dünndarm von einer Schleimhaut mit Schleimhautzellen ausgekleidet, die die durch Verdauungssäfte aufgeschlossenen Nährstoffe der Nahrung in Lymph- und Blutgefäße aufnehmen.

Von Schleimhautzellen des Dünndarmes aus werden die Nährstoffe über Blutgefäße zur Leber geleitet und dem Stoffwechsel des Organismus zugeführt. Fett läuft zum größten Teil über Lymphgefäße in den Blutkreislauf.

Die Schleimhaut des Dünndarms bildet eine große Oberfläche durch Falten und Besatz mit winzig kleinen, fingerförmigen etwa einen Millimeter hohen und ca. 0,1 Millimeter dicken Zotten. 20 - 40 dieser nährstoffsaugenden Gebilde stehen auf einem Quadratzentimeter Schleimhaut.

Der Organismus wird aus dem Darm wie eine Pflanze aus dem Wurzelsystem versorgt. Bezüglich Nährstoffversorgung ist der Organismus auf den Darm völlig angewiesen.

Direkt unter den Schleimhautzellen des Darmes befindet sich Bindegewebe, in dem sich Blut- und Lymphgefäße sammeln und das für den Organismus wichtige Abwehrfunktionen leistet. Zahlreiche dem Immunsystem dienende Zellen sind hier stationiert und produzieren spezifische Abwehrstoffe (Immunglobuline). Diese werden auf die Oberfläche der Darmschleimhaut abgegeben und in den Organismus geleitet, um der Abwehr dienliche Informationen zu geben.

Der Dünndarm geht im rechten Unterbauch in den Dickdarm über. In diesem Teil des Darmes werden keine Nährstoffe mehr aufgenom-

men, seine Funktion ist, Wasser und Mineralstoffe (Elektrolyte) aus dem Darminhalt in den Organismus zurückzuholen, den Stuhl einzudicken und diesen durch motorische Bewegung gegen den Darmausgang hin fortzubewegen.

Im Dickdarm existiert eine für den Gesamtorganismus wichtige Bakteri-

enflora. Sie setzt sich aus vielen Bakterienstämmen zusammen, ist an Abwehrfunktionen beteiligt und produziert zum Teil Vitamine.

Der Mastdarm (Rectum) vollzieht die Ausscheidung des Stuhles (die möglichst regelmäßig mit einem weder zu festen noch zu weichen und möglichst geformten Stuhl erfolgen sollte).

Wichtigste Darmerkrankungen

Zu unterscheiden sind akute und chronische Darmerkrankungen. Zu **akuten Darmerkrankungen** gehören Vergiftungen, hervorgerufen durch Toxine (Giftstoffe) verdorbener Speisen (z. B. Salmonellen), Reisedurchfall durch Infektionen mit Bakterien und Infektionen mit Paratyphus oder Typhus.

Zu **chronischen Darmerkrankungen** zählen Zustände nach nicht ausgeheilten akuten Darmerkrankungen, Zöliakie bzw. Erwachsenen-Sprue, Morbus Crohn, Reizdickdarm (Colon irritabile), Colitis ulcerosa, Darmverstopfung (Obstipation), Fehlbesiedlung der Darmschleimhaut (Dysbakterie), Milchzuckerunverträglichkeit, allergische Darmentzündungen und Darmerkrankungen in Begleitung bestimmter anderer Erkrankungen

des Organismus (z. B. bei chronischem Nierenversagen durch Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe auf die Darmschleimhaut).

Ursachen spezieller Darmerkrankungen

Akute Darmentzündungen: Ursachen sind schwer bekömmliche oder verdorbene Speisen, Lebensmittelvergiftungen, Infektionen mit Bakterien oder Viren.

Chronische Darmentzündungen: Ursachen sind Folgen nicht ausgeheilter akuter Darmerkrankungen, Entzündungen im Verlaufe spezieller chronischer Darmerkrankungen.

Zöliakie und Erwachsenen-Sprue
Ursache Klebereiweiß (Gluten) in Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer, bewirkt Schwund oder Verlust der Schleimhautzotten im Dünndarm, beeinträchtigt die Aufnahme von Nährstoffen (Malabsorption) und verläuft mit Ausscheidung massiger, oft fettglänzender Stühle (siehe Ratgeber Zöliakie).

Morbus Crohn

Ursache unbekannt, verläuft mit geschwürigen Entzündungen des Dün- und Dickdarmes, teilweise mit Darmverengung und Darmfisteln.

Colitis ulcerosa

Ursache unbekannt, verläuft mit geschwürigen Veränderungen der Dickdarmschleimhaut und bluthaltigen Stühlen (unter Umständen veranlaßt durch seelische Spannungen oder allergische Reaktionen).

Colon irritabile

Entzündliche Reizung des Dickdarmes mit Verkrampfungen (Spasmen) des Darmes und wechselnder Stuhlbeschaffenheit (häufig auch Obstipation). Bei einem Teil der Betroffenen werden Beschwerden durch bestimmte Kohlenhydrate, Fructose und Sorbit, ausgelöst. Beim konsequenten Vermeiden der beiden Stoffe verschwinden die Symptome.

Dickdarmkarzinom

Bösartige Geschwulste des Dickdar-

mes und des Mastdarmes (siehe Ratgeber Krebserkrankungen).

Milchzuckerunverträglichkeit

Mangel an Laktase-Enzym, das Milchzucker (Laktose) in Traubenzucker und Galaktose spaltet. Nicht gespaltenen Milchzucker wird im Dickdarm zu Milchsäure vergoren, was Durchfälle verursachen kann (siehe auch Ratgeber Milch-/eifreie Ernährung).

Allergische Darmentzündungen

Häufig Begleiterscheinung von Lebensmittelallergien (siehe Ratgeber Lebensmittelallergien).

Reisedurchfall

Infektionen meist mit unspezifischen Keimen aus Trinkwasser oder Speisen.

Darmverstopfung (Obstipation)

Ballaststoffarme Nahrung oder spastisch entzündliche Reizzustände des Darmes (siehe Ratgeber Darmträchtigkeit/Verstopfung). Auch kann Verstopfung bei ballaststoffreicher Nahrung entstehen, wenn zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird.

Hereditäre Fruktoseintoleranz

Erblich bedingte Unverträglichkeit von Fruchtzucker. Die häufigsten Beschwerden sind Reizbarkeit, Heißhunger (als Folge von einem niedrigen Blutzuckerwert), Erbrechen/Durchfall, Oberbauchschmerzen, Blähbauch. Therapie: streng fruktosearme Diät.

Ernährung bei Darmerkrankungen

Akute Darmerkrankungen

Bei akuten Darmerkrankungen sind häufigste Symptome Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, teilweise Fieber, Kopf- oder auch Gliederschmerzen.

Folgen der Durchfälle sind Verluste an Wasser und Mineralien, oft verbunden mit Austrocknung des Organismus. **Achtung!** Ernährungstipps sind aus folgenden Gründen wichtig:
• Trinken Sie viel Flüssigkeit (z. B. Kräutertees aus Kamille, Fencheltee (Teefasten)). Anschließend ist die Behandlung mit gesalzenen Schleimen aus Reis, mit Weizendiätbrei, mit der Schale geriebenen Äpfeln oder püriertem Brei aus gekochten Karotten fortzusetzen. Bei größeren Wasserverlusten sind Infusionen nötig. Akute Darmerkrankungen durch Lebensmittelvergiftungen (z. B. Salmonellen), Paratyphus oder Typhus erfordern Therapie mit Medikamenten und ggf. Antibiotika (auf jeden Fall sofortige ärztliche Behandlung).



Chronische Darmerkrankungen

Allgemein ist bei chronischen Darmerkrankungen eine leichte, vollwertige Grunddiät zusammenzustellen. Diese ist individuell anzupassen und sollte möglichst alle lebenswichtigen Nährstoffe enthalten, ohne den Darm zu belasten. Frischkost aus bekömmlichem Obst und Gemüse (entsprechend zubereitet), leichte Gerichte aus Gemüse oder Kartoffeln und Vollkornnahrung dürfen in der Grunddiät nicht fehlen. Bei akuten Darmerkrankungen sind je nach Ernährungsgemäßheit manche Lebensmittel auszuschalten. Bei chronischen Darmerkrankungen sind diese Lebensmittel von jedem Betroffenen selbst zu vermeiden (siehe Ratgeber). Sind spezielle Ernährungsmaßnahmen bei chronischen Darmerkrankungen vorhanden (wie z. B. Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) ist gleichfalls eine leichte vollwertige Grunddiät angezeigt.

Nicht mehr üblich sind heute Schon-diäten, die nicht nur nachweislich nicht wirken, sondern auch längere Zeit angewandt schaden.

So sieht die Praxis leichter, vollwertiger Grunddiät aus

Erlaubte Frischkost

Karottensaft, Apfelsaft, Aprikosensaft, Orangensaft (evtl. mit Haferschleim abgebunden oder in Quarkspeisen verarbeitet), mit der Schale geriebene Äpfel, Ananas, reife Pfirsiche, zerdrückte Bananen, Heidelbeeren, Honigmelone, zerkleinertes Obst in Gerichten aus Getreideflocken (Müslis) oder Quarkspeisen, feingeriebene Karotten, zarte Blattsalate, evtl. fein zerkleinertes Frischkost-Sauerkraut, evtl. wenn verträglich milchsaurer Gemüse (z. B. rote Bete oder Gurken).

Nahrung aus Nüssen

Haselnußmilch (Haselnußmus mit Wasser oder Fruchtsäften zu einer feinen Emulsion angerührt; es eignen sich auch andere Nußmuse).

Speisen aus Getreide

Vollkornhaferflockenschleim, Haferflockenbrei, Müslis aus Haferflocken (+ verträgliches Obst und Milch), Weizendiätbrei, Weizenschrotbrei, Gerichte aus Parboiled Reis, Hirseflocken oder Hirse, Flachbrote aus Vollkornmehl, Knäckebrot, feinkrümige Vollkornbrote, einfache Gebäcke aus Vollkornmehl, Vollkornzwieback.

Gerichte aus Gemüse und Kartoffeln

Einfache Gemüsesuppen, evtl. püriert, Gemüsecremesuppen, gedünstete zarte Gemüse, z. B. Karotten, Möhren, Tomaten, Gurken, Auberginen, junger Kohlrabi, Spinat, Spargel, einfache Kartoffelsuppen, Kartoffelcremesuppen, Kartoffelbrei, gedämpfte Kartoffeln, evtl. Pell- oder Backkartoffeln.

Milch und Milchprodukte

Molke, Buttermilch, Sauermilchprodukte wie Sanoghurt, Joghurt und Dickmilch, Frischmilch, Quark, Frischkäse, milde Weichkäsesorten.

Speisen aus Soja

Zubereitungen aus Tofu, Soja-Aufstriche und -Aufschnitte, Sojadrink.

Speisen aus Fleisch und Fisch

Mageres gekochtes Fleisch, Geflügelfleisch, gekochter oder gedünsteter Fisch.

Pikante Brotaufstriche

Vegetarische Aufstrichdelikatessen in vielseitiger Zubereitung mit pflanzlichen Fetten und Zutaten wie z. B. Oliven und Hefeextrakt.

Süße Brotaufstriche

Wenig Honig, Hagebuttenmus, Apfelkraut, Birnenkraut.

Öle und Fette

Kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle, nicht gehärtete Margarine mit hohem Anteil nicht raffinierter Pflanzenöle im Fettgehalt (siehe Deklaration), frische Sahne, frische Butter, ungehärtetes Kokosfett (evtl. zur Zubereitung leicht angebratener Speisen), bei gestörter und unzureichender Fettverdauung Spezialfette mit mittelkettigen Triglyzeriden unter Zusatz von Distel- und Leinöl mit essentiellen Fettsäuren (mct-Diät-Speiseöl und mct-Diät-Margarine).

Speisen aus Ei

Gekochtes Ei, Rührei, Ei zur Zubereitung von Speisen.

Zum Süßen von Speisen und Getränken

Wenig Honig, evtl. Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße oder Milchzucker (Milchzucker jedoch nicht bei Milchzuckerunverträglichkeit).

Zum Würzen

Frische Kräuter, Zitrone, Obstessig, Hefeflocken, Tomatenspread, Gewürze, sparsam Knoblauch, Meerrettich, Salz.

Getränke

Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee, schwarzer Tee, stille Mineralwasser, Fruchtttees.

Generell sollten Sie meiden:

Nicht bekömmliches Obst, nicht bekömmliche Fruchtsäfte, ganze Nüsse, grobe Rohkost, grobe Gemüse (Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Wirsing, Blumenkohl), Paprika, Lauch, Rettich, Zwiebeln, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja), Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelchips, Frischkornbrei, grobschrotiges und zu frisches Vollkornbrot, Fertigmüslis mit nicht verträglichen Inhaltsstoffen, Blätterteiggebäcke, Kuchen und Torten, schwer bekömmliche Fette (Schweineschmalz, Gänsefett, Margarine mit gehärtetem Fett), Gans, Ente, Hammelfleisch, fettes Schweinefleisch, Bückling, Makrelen, Räucheraal, Fischkonserven, Fischmarinaden, allgemein zu fette und zu süße Speisen.

Grundsätzlich sind diese Angaben für alle chronischen Darmerkrankungen weitgehend gültig. Lediglich bei einigen speziellen Darmerkrankungen ist zusätzlich zu beachten:

Morbus Crohn: Bei schlechter Fettverdauung mct-Diät-Speiseöl und mct-Diät-Margarine mit mittelkettigen Fettsäuren. Für die Reformhäuser wurden spezielle mct-Fette entwickelt, die außerdem mit essentiellen Fettsäuren aus Distel- und Leinöl versorgen.

Colitis ulcerosa: Lebensmittel und Speisen sehr individuell auswählen, evtl. längere Zeit besonders leichte vollwertige Grunddiät. Unter Umständen im voraus zeitweilig F. X. Mayr-Diät, s. Ratgeber Fasten und Ernährungskuren (im Reformhaus erhältlich).

Zubereitungstips

- Stärkere Erhitzung von Fett bei der Zubereitung von Speisen vermeiden.
- Keine Speisen fritieren oder panieren. Pfannen sauber und von Fettresten befreit halten.
- Darauf achten, daß Öle und Fette frisch sind (Geschmack auf Ranzigkeit prüfen), Behältnisse verschlossen und gekühlt halten.
- Speisen einfach zubereiten (keine komplizierten Rezepturen).
- Frischsalate und Frischkost in kleinen Portionen essen, Beschränkung auf ein oder zwei Salatgemüse (keinesfalls zu große und zu sehr gemischte Rohkostportionen).

Qualität entscheidet

Bei der Auswahl von Lebensmitteln entscheidet die Qualität. Zu achten

ist auf den Grad der Naturbelassenheit, die Vollwertigkeit und den Frischezustand. Frische Lebensmittel sind konsequent vorzuziehen.

Beim Einkauf auf Kennzeichnung der Inhaltsstoffe achten (möglichst keine Konservierungsstoffe, keine künstlichen Farbstoffe, keine Phosphatsalze, kein Nitritpökelsalz).

Bevorzugen Sie grundsätzlich in Ihrem Haushalt Reformhauslebensmittel, deren Rohstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Bei Reformhausprodukten können Sie sicher sein, daß diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderten Rohstoffe enthalten.

Weitere Informationen über die Grundlagen vollwertiger Ernährung können Sie in dem Buch von Dr. med. Helmut Anemüller „Vollwerternährung - aber richtig“ nachlesen, erschienen im Trias Verlag, Stuttgart, erhältlich im Reformhaus und im Buchhandel.

Das sollten Sie im Haus haben

- Reine Frucht- und Gemüsesäfte
- Milchsäure Gemüsesäfte und milchsäure Gemüse
- Vollfruchterzeugnisse
- Reine Frischpflanzensäfte ohne Zusatz von Wasser oder jegliche anderen Zusätzen (z. B. Fenchelsaft, Spitzwegerichsaft, Schafgarbensaft, Kamillensaft, Gänsefingerkrautsaft)
- Reine Nußmuse ohne jegliche Zusätze
- Flachbrote aus Vollkornmehl, Knäckebröte, Vollkornzwieback, feinkrummige Vollkornbrote, Naturreis bzw. Parboiled Reis, Vollkorngetreideflocken, Hirse, Vollkorn Teigwaren, Fertigmüslis
- Tofu, Sojadrink, Sojamehl, Sojaflocken, Tofu-Aufstriche und -Aufschnitte
- Sauermilchprodukte wie Soghurt, Joghurt, Dickmilch, Diät-Kurmolke
- Kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Gehalt an nicht raffinierten Pflanzenölen im Fettanteil
- Vegetarische Aufstriche, vegetarische Pasteten
- Süße Brotaufstriche mit hohem Fruchtanteil, Hagebuttenmus,

- Apfelkraut, Birnenkraut
- Weizenkeime, Hefeflocken, Hefeextrakt, Vollfruchterzeugnisse (zur Ergänzung der Nahrung mit wichtigen Vitaminen)
 - Energiereiche, pulverisierte Nahrung mit Keimlecithin, Weizenkeim-Volleextrakt und Vitaminen (als leicht verdauliches und vitaminreiches Getränk zuzubereiten, evtl. unter Zusatz von Fruchtsäften)
 - Weizenkleie, Haferkleie, Leinsaat

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Bei den meisten Darmerkrankungen kommt es zu teilweise erheblichen Aufnahmestörungen bestimmter Nährstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe. Dies ist besonders bei Erkrankungen des Dünndarms der Fall.

Die verminderte Aufnahme dieser für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge und das Abwehrsystem notwendigen Stoffe kann zu einer weiteren Verschlimmerung des Krankheitsbildes führen. Dieser Teufelskreis kann durchbrochen werden, wenn Nahrungsergänzungsmittel gegeben werden, die sich durch eine große Dichte essentieller Nährstoffe auszeichnen. Voraussetzung ist wie bei der Ernährungstherapie eine gute individuelle Verträglichkeit der Produkte: In Frage kommen bewährte natürliche Ergänzungsmittel wie z. B.:

Blütenpollen = hoher Gehalt an Spurenelementen

Hefeflocken = hoher Gehalt an B-Vitaminen

Karottensaft und -most = hoher Gehalt an Beta-Carotin

Weizenkeime = hoher Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink

Weizenkleie = hoher Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink

Zu empfehlen sind außerdem Multivitamin- und Multimineralstoffpräparate, um bei eingeschränkter Aufnahmefähigkeit der Darmschleimhaut eine gute Versorgung mit allen wichtigen Stoffen zu erreichen!

Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich bei verschiedenen Darmerkrankungen neben der Ernährungstherapie besonders eignen sind:

- Atem- und Entspannungstraining
- Darmsanierung (Mikrobiologische Therapie)
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Atem- und Entspannungstraining

Stress wird bei verschiedenen Darmerkrankungen als begünstigender Faktor angesehen. Durch Atemübungen und ein gezieltes Entspannungstraining können Stressbelastungen vermindert bzw. eine angemessene Stressbewältigung erlernt werden. Das Angebot ist vielfältig. Es reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu Yoga, Meditationstechniken und modernen Methoden wie z. B. die „Progressive Muskelentspannung“. Atmungs- und Entspannungseminare bietet die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel an. Gut geeignet zum Stressabbau ist auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik. Durch regelmäßiges

Anhören, am besten mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer, kann die Gesundheit auf harmonische Weise gestärkt werden.

Darmsanierung (Mikrobiologische Therapie)

Der Darm ist besonders im Bereich des Dickdarms von Milliarden Keimen besiedelt. Insgesamt beinhaltet der Darm mehr Keime als Körperzellen. Die Zusammensetzung der Darmflora spielt für Gesundheit und Abwehrkraft des Menschen eine entscheidende Rolle. Haben sich krankheitserregende (pathogene) Bakterien oder Pilze angesiedelt, ist dies häufig Ausgangspunkt für zahlreiche Krankheiten.

Eine Darmsanierung hat das Ziel, krankheitserregende Keime zurückzudrängen und für die Gesundheit förderliche Bakterienkulturen im Wachstum zu fördern. Gerade bei Erkrankungen des Darmes kann es sinnvoll sein, eine Darmsanierungskur durchzuführen. Voraussetzung ist eine Beratung bei einem natur-

heilkundlich ausgebildeten Arzt. In Frage kommen Verfahren wie die Colon-Hydro-Therapie, bei der der Darm „gespült“ und somit von Giftstoffen und Stoffwechselendprodukten befreit wird, die F.X. Mayr-Kur (siehe Ratgeber Fasten- und Ernährungskuren) oder eine Behandlung mit Bakterienstämmen (Probiotika), die sich im Darm ansiedeln sollen.

Das Reformhaus bietet eine Reihe von sanften, die physiologische Darmflora fördernden Präparate. Diese sogenannten Prebiotika enthalten Nährstoffe (Inulin, Oligofruktose, Milchsäure u.a.), die sich günstig auf das Wachstum der wünschenswerten Bakterienstämme auswirken.

Pflanzenheilkunde

Bei chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen werden pflanzliche Mittel vor allem gegen die häufig auftretenden Symptome wie Blähungen, Durchfall, Entzündungen und Krampfstände eingesetzt.

Blähungswidrige Pflanzen

Bekannt und bewährt sind Anis-, Fenchel- und Kümmelfrüchte, die auch in dieser Kombination angeboten werden. Ein Tee wird zubereitet, indem die Früchte zunächst angequetscht und anschließend mit heißem Wasser übergossen werden.

Naturheilmittel gegen Durchfall

Wirksam sind v.a. Gerbstoffe, die einen adstringierenden, d.h. zusammenziehenden Effekt auf die Schleimhäute ausüben. Dadurch wird eine Hemmung des übermäßigen Flüssigkeitsstromes erreicht. Allerdings ist streng zu beachten, daß bei Durchfällen, die länger als drei bis vier Tage dauern, unbedingt ein Arzt aufgesucht werden muß!

Typische Gerbstoffpflanzen sind getrocknete Heidelbeeren (über den Tag verteilt kauen bzw. Abkochung von ca. 30 Gramm Heidelbeeren über den Tag verteilt einnehmen) und Gänsefingerkraut in Form von Frischpflanzensaft oder Tee. In Frage kommt auch schwarzer Tee, der einige Zeit ziehen muß, um genügend Gerbstoffe freizusetzen. Sehr hilfreich bei Durchfall ist die Heilerde, die aufgrund ihrer starken Oberflächenwirkung Flüssigkeit und Giftstoffe binden und damit ausführen kann. Hierzu wird je ein Teelöffel Heilerde in einem halben Glas Wasser aufgeschwemmt und getrunken. Die Heilerde ist generell empfehlenswert als darmpflegendes Mittel bei chronischen Entzündungen und Reizzuständen.

Entzündungen und Krämpfe

Die wichtigste entzündungshemmend wirkende Heilpflanze ist die Kamille. Bei der Anwendung muß beachtet werden, daß ein Tee nur wenig der wichtigsten entzündungshemmenden Stoffe Azulen und Bisabolol enthält. Er sollte deshalb immer mit wirkstoffreicheren Kamillentropfen angereichert werden. Reizmildernd wirkt auch eine Leinsamenschleimzubereitung, die ebenfalls mit Kamillentropfen angereichert werden kann. Zur Beruhigung

und Krampflösung können auch sedierend wirkende Pflanz Zubereitungen aus Baldrian, Hopfen, Johanniskraut oder Melisse eingenommen werden.

Bei Darmgeschwüren werden von R.F. Weiß, einem Pionier der modernen Pflanzenheilkunde, als begleitende Maßnahme besonders Kartoffelsaft und Weißkohlsaft empfohlen. Weiß spricht von einem Anti-Ulkus-Faktor (Ulkus = Geschwür), der in diesen Frischpflanzensäften enthalten sein soll.

Dr. Ritter**Schlank werden – schlank bleiben****Mehr Ballaststoffe – weniger Kalorien !**

Die Dr. Ritter Komplett-Diäten – Vollkorn Weizendiät, Joghurt Weizendiät und Apfel-Reis Diät – schmecken immer, sättigen gut, sind magenschonend und liefern alle lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe. In weniger als 800 kcal./Tag.

Guten Appetit.

Möchten Sie regelmäßig und aktuell über Gesundheitsfragen informiert werden? Interessieren Sie sich für Ernährungsthemen?

Dann holen Sie sich den ReformhausKURIER. Das Magazin für gesundes Leben mit Hintergrund-Informationen, Tips, Unterhaltung, Kosmetik und tollen Rezepten.

Jeden Monat neu im Reformhaus.



**Leichtverdaulich genießen!
Das mct-basis-plus Diätprogramm**

Köstlichkeiten mit leichtverdaulichen, mittelkettigen Fettsäuren (mct)



Exklusiv in Ihrem Reformhaus **frmh.us**
Info's in Ihrem Reformhaus oder bei basis GmbH,
Abteilung RG, Schauerstr. 2-4, 80636 München

Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen

Bei gestörter und unzureichender Fettverdauung können die in den Zutatenlisten angegebenen Öle und Margarinen gegen spezielle Diät-Fette, die sogenannten mct-Fette (Öl, Margarine und auch in Form von Diät-Streichecken), ausgetauscht werden. Beginnen Sie langsam mit dem Austausch und steigern Sie allmählich die Menge.

Weizenschrotbrei mit Apfel

Zutaten:

400 ml Wasser

ca. 8 EL mittelfeiner Weizenschrot

1/2 Tasse Milch

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 Apfel

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Weizenschrot zugeben und ca. fünf Minuten kochen. Salz und Milch unterrühren und den feingeriebenen Apfel zugeben.

Tip: Porridge ist in der Zubereitung ähnlich. Die Vollkornflocken müssen dann ca. 15 bis 20 Minuten ausquellen.

Feines Flockenmüsli

Zutaten:

- 2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (je 150 g)
- 1 Banane
- 1 kleiner Apfel
- 4 EL Hirseflocken

Zubereitung:

Sauermilch glattrühren, Banane zerdrücken, Apfel grob reiben und zur Sauermilch geben. Mit Hirseflocken verrühren.

Tip: Essen Sie Müsli nicht zu kalt und testen Sie die Bekömmlichkeit.

Bananenmüsli

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 TL Nußmus
- 200 ml Schwedenmilch
- 1 TL Honig
- 4 EL feine Haferflocken

Zubereitung:

Banane zerdrücken oder kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Gemüsecremesuppe

Zutaten:

- ca. 500 g Gemüse (vorzugsweise Möhren, Brokkoli, Sellerie)
- ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- je nach Verträglichkeit frische Kräuter

Zubereitung:

Vorbereitetes und in Stücke geschnittenes Gemüse in Gemüsebrühe garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

Feine Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- Majoran
- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne
- 2 Scheiben Grahambrot (getoastet)

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen, kleinschneiden, in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Majoran abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen, die Suppe damit legieren – nicht mehr aufkochen. Grahambrot in kleine Würfel schneiden und über die Suppe streuen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Weizenschrotbrei mit Milch
- Porridge mit Rosinen
- Quark mit Honig auf Vollkorntoast
- Frischkäse auf Knäckebrot, 1 Glas Möhrensaft
- Instant-Reis-, Hafer- oder Weizenflocken, mit warmer Milch übergossen
- 1 Becher Sanoghurt-Sauermilch mit Mango-Vollfrucht

Dressing für Blattsalate

Zutaten:

1/2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (1,5% Fett)

Saft von einer halben Zitrone

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 TL Nußmus oder 1 EL kaltgepresstes Olivenöl

evtl. frische Petersilie

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Tip: Achten Sie auch bei Küchenkräutern auf die Bekömmlichkeit.

Möhren-Frischkost

Zutaten:

ca. 300 - 400 g Möhren

1 mittelgroßer Apfel

2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung:

Möhren gut bürsten, Apfel schälen und beides fein reiben. Mit Öl und Zitronensaft vermischen.

Tip: So können Sie auch Rote-Bete- und Sellerie-Frischkost zubereiten.

Gemüseintopf mit Gerstengraupen

Zutaten:

ca. 60 g Gerstengraupen (in ca. 400 ml Wasser über Nacht eingeweicht)

ca. 400 g leicht bekömmliches Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Zucchini)

1 TL Gemüsebrühe-Extrakt

geriebene Muskatnuß

Petersilie

Zubereitung:

Graupen im Einweichwasser aufkochen und ca. 30 Minuten garen. Zwischenzeitlich Gemüse vorbereiten, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser garen. Mit den Graupen vermischen, mit Gemüsebrühe-Extrakt und Muskatnuß abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

Hirse-Auflauf

Zutaten:

ca. 100 g Hirse

10 g Reformhausmargarine

ca. 500 g Möhren und Sellerie

300 ml Wasser

1/2 TL Gemüsehfebrühe-Extrakt

1 Ei

1 Becher Sauermilch (fettarm)

Zubereitung:

Hirse waschen, leicht abtrocknen und in Pflanzenfett mit kleingeschnittenem Gemüse andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsehfebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel 20 bis 30 Minuten ausquellen lassen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit verquirltem Ei und Sauermilch übergießen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Vollkornnudeln mit Tomatenpüree

Zutaten:

150 - 200 g Vollkornnudeln

Wasser

200 - 300 g Tomaten

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

50 g Streichfein bzw.
mct-Diät-Streichecke

Zubereitung:

Nudeln kochen. Zwischenzeitlich die Tomaten in kochendes Wasser tauchen und enthäuten, pürieren und mit Salz und Streichfein abschmecken. Mit den Nudeln vermischen.

Tip: Falls Sie es vertragen, bestreuen Sie die Nudeln mit geriebenem Käse.

Möhren-Reis

Zutaten:

ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

100 - 150 g Naturreis

2 mittelgroße Möhren

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Reis hineingeben und ca. 45 Minuten bei geringer Energiezufuhr kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Möhren grob hineinraspeln.

Vollkornspaghetti in Möhrensahne

Zutaten:

150 - 200 g Vollkornspaghetti

Wasser

300 - 400 g Möhren

wenig Sahne

3/4 Tasse Milch

wenig Meersalz
(ggf. jodiertes Salz)

Muskat, geschnittene Petersilie

Zubereitung:

Vollkornspaghetti kochen. Zwischenzeitlich Möhren gut bürsten und grob raspeln, in Sahne und Milch kurz aufkochen, mit Meersalz und Muskat würzen. Mit den abgetropften Spaghetti vermischen. Petersilie darüberstreuen. Wenn es vertragen wird, geriebenen Käse über die Spaghetti streuen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Gemüsecremesuppe mit Toast
- geriebener Apfel, mit Reisflocken bestreut, dazu Vollkornkekse
- 1 Glas Nußfruchtmilch (Nußmus oder Mandelmus, mit 2 EL heißem Wasser aufgerührt und Birnendicksaft vermischt), dazu Vollkornzweibäcke
- mit Butter und Hefeextrakt bestrichenes Knäckebrot, dazu 1 Glas Molke
- 1 zerdrückte Banane, mit Sauermilch verrührt und mit Zimt bestreut
- Gemüsemost mit Instant-Haferflocken verrührt, Knäckebrot mit mildem Streichkäse (ggf. mct-Diät-Streichecke)

Hirse als Beilage

Zutaten:

ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

100 - 150 g Hirse

2 mittelgroße Möhren

1 TL Butter

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Hirse hineingeben und ca. 35 Minuten bei geringer Energiezufuhr kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Möhren grob hineinreiben. Butter zugeben.

Polenta

Zutaten:

ca. 1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

100 g Maisgrieß (Polenta)

20 g Butter

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Meersalz zugeben. Maisgrieß langsam einlaufen lassen und bei geringer Energiezufuhr unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten garen. Mit Butterflöckchen belegen.

Tip: Je nach Bekömmlichkeit kann die Polenta auch mit frischen Kräutern, Champignons oder geriebenem Käse zubereitet werden.

Gedünstetes Gemüse mit Tofuwürfeln

Zutaten:

400 g Gemüse (Zucchini, Möhren, Brokkoli und andere leicht bekömmliche Sorten)

125 g Tofu

20 g Butter

frische Kräuter

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

Zubereitung:

Gemüse und Tofu in kleine Würfel schneiden und in Butter ca. zehn Minuten dünsten. Mit Kräutern und Meersalz abschmecken.

Kartoffelpüree mit Spinat

Zutaten:

300 g Kartoffeln

100 ml Milch

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

Muskatnuß

250 g Spinat

10 g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen und durch ein Sieb sofort in die heiße Milch drücken und gut verrühren. Mit Meersalz und Muskatnuß würzen. Spinat verlesen und ca. drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und unter das Kartoffelpüree mischen. Butterflocken zugeben.

Tips für Ihre Küche

- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten.
- Mildern Sie Fruchtsäure durch Beigabe von Instant-Haferflocken oder Reisschleim.

Bananenmilchgetränk

Zutaten:

400 ml Buttermilch oder Kefir

1 reife Banane

etwas Zimt, wenig Honig

Zubereitung:

Buttermilch oder Kefir mit Banane, Zimt und Honig pürieren.

Tip: Obstsaft und andere Getränke sind bekömmlicher, wenn Sie jeweils Instant-Reisflocken oder Hefeflocken zugeben.

Nußmilch

Zutaten:

1 EL Haselnußmus

etwas Vanille

1/2 Glas Pfirsich- oder Aprikosensaft

1/2 Glas kohlenstoffarmes Mineralwasser

Zubereitung:

Nußmus zuerst mit wenig Saft verquirlen, dann die übrigen Zutaten einrühren.

Pikante Quarkspeise

Zutaten:

200 g Quark

1 Tasse Milch

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

2 EL gehackte Petersilie

1 Messerspitze Hefeextrakt oder 1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Tip: Dazu Knäckebrot, Vollkorntoast oder getoastetes Grahambrot.

Fruchtgelee

Zutaten:

ca. 300 ml milder Fruchtsaft (Birnen-, Aprikosen- oder Pfirsichsaft)

1 TL Biobin oder Agar-Agar

Zur Garnitur: frische Früchte

Zubereitung:

Fruchtsaft mit Biobin oder Agar-Agar nach Gebrauchsanweisung andicken. Mit frischen Früchten garnieren.

Fruchtquark-Dessert

Zutaten:

1/2 Banane

200 g Quark

1 Tasse Milch

2 EL Mango-Vollfrucht

1/2 TL Mandelmus

1 Prise Delifrut

Zubereitung:

Banane zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

Weber, „Vegetarisch vital“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt

v. Hasselt, Sailer, „Richtig essen bei Erkrankungen von Magen und Darm“, Gräfe und Unzer Verlag, München

Leitzmann, Million, „Vollwertküche für Genießer“, Falken Verlag, Niedernhausen

Bücher zum Nachlesen

Anemueller, „Vollwerternährung - aber richtig“, Trias Verlag, Stuttgart

„Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn/Colitis ulcerosa“, herausgegeben von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung, Medpharm, Stuttgart

Simon, „Rat und Hilfe für Magen, Darm und Po“, Südwest Verlag, München

Grundlagen des Ratgebers basieren auf folgender medizinischer Fachliteratur von Dr. med. Anemueller: „Das

Grunddiät-System, Leitfaden der Ernährungstherapie mit vollwertiger Grunddiät“ und „Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität in der Ernährungsberatung“, Hippokrates Verlag, Stuttgart

Adressen

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung - DCCV - e. V., Paracelsusstr. 15, 51375 Leverkusen

Selbsthilfegruppe hereditäre Fructoseintoleranz (HFI), Kirchstr. 2, 91413 Neustadt/Aisch, Tel/Fax: 09161/5779

Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15, 61440 Oberursel, Seminare für gesundes Leben, nähere Infos unter Tel: 06172/3009-822

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V., Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt

Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin e. V., Volkartstr. 70 b, 80636 München

Kneipp-Bund e. V., Adolf-Scholz-Allee 6 - 8, 86825 Bad Wörishofen

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

**Deutscher Reform-Verlag GmbH
Postfach 14 44
61284 Bad Homburg v.d.H.**

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: _____

Mir fehlen folgende Informationen: _____

Für mich sind überflüssig: _____

Ich habe den Ratgeber erhalten:

- im Reformhaus
- vom Arzt
- vom Heilpraktiker
- im Krankenhaus

Freigestellte Angaben:

- Alter: _____
- weiblich
- männlich
- verheiratet
- allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4246