

# Naturarzt

**Ihr  
Gesundheits-  
Ratgeber**

**Naturarzt-NEWSLETTER 9/2008**

*Königstein, 18. August 2008*

**Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr, liebe Naturarzt-Leser!**

Bei Sodbrennen werden heute schnell Säureblocker verordnet. Und das oft auf Dauer – nach der Devise: „Da kann man nichts machen“. Man kann schon: Mit einfachen naturheilkundlichen Maßnahmen lässt sich meist eine rasche Besserung erzielen. Davon handelt dieser Newsletter. Außerdem berichten wir über die professionelle Darmspülung. Ausführlichere Informationen zu diesen Themen wie immer in der Printausgabe des *Naturarzt*. Brisante aktuelle Informationen zum Thema Amalgam finden Sie in der Online-Rubrik „News“. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen guten Start in den Alltag nach der Sommerpause.

## ➔ **Sodbrennen ohne Säureblocker löschen**

**Wer kennt das nicht: Auf ein üppiges, fettreiches Essen, zuviel Kaffee oder einen trockenen Wein folgt ein von der Magengegend aufsteigender brennender Schmerz. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in den westlichen Industrieländern plagen sich mit diesen Beschwerden. Die Selbsthilfe durch eine angepasste Lebensführung (Diätetik) ist einfach und effektiv.**

Normalerweise verhindert ein Ringmuskel am Übergang von der Speiseröhre zum Magen, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Schließt der Muskel schlecht, kommt es zum Rückfluss, der für die Entzündung der Speiseröhre und die Schmerzen verantwortlich ist. Faktoren wie Übergewicht, übermäßiger Stress, Kaffee- und Nikotingenuss sowie Ernährungsfehler begünstigen das Geschehen und verstärken die Beschwerden. Gefördert wird der Rückfluss zudem durch Druckerhöhung im Bauchraum infolge zu großer Mahlzeiten,

schwer verdaulicher Speisen (z. B. Angebratenes, Frittiertes, grobes Vollkorn, schlecht Gekautes) sowie Gärungsprozesse.

Die Ernährung spielt für die Therapie eine wesentliche Rolle – doch es ist nicht nur bedeutsam, was Sie zu sich nehmen, sondern auch wie! Die Verdauung beginnt im Mund. Nur was richtig gekaut wird, kann auch richtig verdaut werden. Und letzteres funktioniert nur, wenn der Magen-Darm-Trakt nicht überlastet ist. Schlingen Sie also Ihr Essen nicht hinunter!

Bekömmlichkeit ist das A und O: Nehmen Sie daher kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich („Pflege des halbvollen Bauches“), reduzieren Sie Fett, kauen Sie gut und essen Sie die letzte Mahlzeit möglichst vor 18 Uhr. Kommt es trotz frühem und leichtem Abendessen nachts zu Sodbrennen, kann es hilfreich sein, mit leicht (etwa 15° Grad) erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Häufig reicht ein zweites Kissen oder ein hochgestelltes Kopfteil aus.

Der zweite Schritt besteht darin, alle magenirritierenden und säurefördernden Mittel und Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsäfte, Limonaden, Gebratenes, Pfefferminze, scharfe Gewürze und Süßigkeiten einzuschränken bzw. wegzulassen. Nur wenn diese Maßnahmen konsequent umgesetzt werden, hat die nachfolgende Therapie eine Chance.

Wird das Sodbrennen durch Ärger und Stress verursacht, gehören regelmäßig angewandte Entspannungsverfahren zu den wichtigsten Maßnahmen. Denn eine geregelte Verdauung ohne ein ausgeglichenes vegetatives Nervensystem ist praktisch unmöglich. Da jede Anspannungs- oder Stress-Situation unsere Verdauungstätigkeit negativ beeinflusst, ist die Entspannung so wichtig. Geschäftsessen, bei denen während des Essens heftig diskutiert wird, sind demnach abzulehnen. Auch eine Mutter von zwei kleinen Kindern sollte besser vor oder nach ihren Sprösslingen essen, da es während des Essens häufig hektisch zugeht und sie sich kaum entspannen und auf das Essen konzentrieren kann.

## ➔ **Darmspülung wirkt auf den ganzen Körper**

**Intuitiv wusste man schon vor Jahrtausenden, dass sich entlastende Maßnahmen für den Darm auf zahlreiche chronische Krankheiten positiv auswirken. So gibt es bereits aus dem alten Ägypten Berichte über Darmspülungen. Die moderne professionelle Variante stellt die Colon-Hydro-Therapie dar.**

Bei dieser Art der Darmreinigung liegt der Patient mit dem Rücken auf einer bequemen Liege und ist mit einem flexiblen Schlauch, der in den After eingeführt wird, an ein Gerät angeschlossen. Über dieses Gerät erfolgt die Einspülung des Wassers. Ventile und Filtersysteme sowie ein ausgeklügeltes Spülsystem sorgen dafür, dass keine Überfüllung des Darmes eintritt und ein getrennter Zu- und Ablauf des Wassers erfolgen – und zwar ohne Geruchsbelästigung. Die ausschließliche Verwendung von Einmalmaterial gewährleistet eine optimale Hygiene.

Während der Behandlung wird das einfließende Wasser entweder direkt wieder abgelassen oder langsam und kontinuierlich gestaut, um möglichst alle Abschnitte des Dickdarms zu erreichen.

Die Spülungen werden insbesondere bei der ersten Sitzung ausschließlich mit warmem Wasser (37–38 °C) durchgeführt. Bei weiteren Behandlungen werden dann auch kürzere Kaltphasen (25 °C) von einigen Sekunden eingesetzt. Auf diese Weise entsteht eine Art Kneippscher Reiz, der die Durchblutung und Muskelaktivität des Darmes nachhaltig anregt. Diese Kaltphasen dürfen allerdings nicht bei Patienten mit Empfindlichkeiten im Unterleibsbereich, vor allem bei Neigung zu Nierenentzündungen, Blaseninfektionen und Prostatareizungen eingesetzt werden.

Die Hauptindikationen für eine solche Behandlung sind Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Allergien aller Art, aber auch rheumatische Erkrankungen sowie chronische Erschöpfungszustände und Neigung zur Depression.

Die Behandlung dauert circa 45–50 Minuten. Dabei werden mehrere Spülungen unter einfühlbarer Bauchmassage durchgeführt. Der Patient entleert sich anschließend auf der Toilette, ggf. mehrmals, so dass für die Gesamtbehandlung circa eine Stunde eingeplant werden muss.

In der Regel wird die CHT 5- bis 6-mal, in einigen hartnäckigen Fällen auch bis zu 10-mal, durchgeführt. Der Abstand zwischen den Behandlungen sollte nicht zu groß sein. Günstig sind 2–3 Behandlungen pro Woche.

Gesetzlich Versicherte müssen selbst für die Kosten aufkommen. Nur einige private Krankenkassen bezahlen die Therapie. Je nach Dauer und Intensität der Behandlung (z. B. mit oder ohne Bauchmassage) können die Kosten variieren (45–110 Euro pro Sitzung).

**Außerdem in der Septemбераusgabe des *Naturarzt*:**

- **Mit Hypnose gegen Schmerz und Angst**
- **Amalgam: von wegen „Entwarnung“ !** (siehe Online-Rubrik „News“)
- **Naturheilkunde – wie sie wirklich funktioniert**
- ***Naturarzt*-Check: Testen Sie Ihr Selbstwertgefühl !**
- **Heilsame Gewürze bei Husten und Blähungen**

***Naturarzt* – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.**