



*Jacqueline Soffner-Kessler
lebt in Dürrenroth und arbeitet
in Oberkirch bei Sursee und
Solothurn als Homöopathin*

Der Bauch sagt ja, der Kopf sagt nein

Der Bauch, unser zweites Hirn, ist das Zentrum der Gefühle. Dort spüren wir die Schmetterlinge, wenn wir verliebt sind und ein unangenehmes Rumoren, wenn wir unter Anspannung stehen. Den Frauen wird oft vorgehalten, sie würden mit dem Bauch entscheiden. Manchmal ist das Bauchgefühl tatsächlich nicht gefragt, aber vielen von uns würde es guttun, etwas öfters auf den Bauch zu hören. Manche Fehlentscheidung liesse sich so vermeiden. Dass es nicht immer einfach ist, singt Marc Forster so treffend: «... Bauch sagt zu Kopf ja, doch Kopf sagt zu Bauch nein und zwischen den Beiden steh ich ...»

Die grosse Bedeutung des Darmes kommt auch in den vielen Redewendungen zum Ausdruck: «Das liegt mir auf dem Magen», wenn Prüfungen anstehen und Durchfall oder Erbrechen das Lernen erschweren; «Es dreht mir den Magen um», wenn uns der Anblick von etwas Ekligem den Appetit verschlägt; «Er schlägt sich wieder den Bauch voll», wenn wir denken, dass weniger mehr wäre.

Probleme mit der Verdauung und dem Magen kennen wohl alle von uns. Angefangen bei kleinen Episoden von Durchfall, Übelkeit, Erbrechen über Unverträglichkeiten oder Allergien bis zu sehr belastenden Krankheiten wie *Morbus Crohn* oder *Colitis ulcerosa*. Wenn der Magen-/Darmtrakt betroffen ist, möchte man die Beschwerden so schnell wie möglich wieder loswerden.

Der Darm wirkt, neben Niere, Haut, Leber und Lunge, als Entgiftungsstation und scheidet auch Giftstoffe aus. Ein gesunder Darm und vor allem ein funktionierendes Immunsystem hängen primär von einer gesunden Darmflora ab. Diese besteht aus vier- bis fünfhundert Bakterienarten und aus fünfundsiebzig



Blutwurz.

Prozent aller antikörperproduzierenden Zellen. Eine gesunde Ernährung ist die erste und wichtigste Massnahme, um das Verdauungssystem gesund zu halten.

Die Qual der Wahl

Aber was ist eigentlich eine gesunde Ernährung? Wir werden täglich mit neuen «Erkenntnissen», Ratgebern und Ernährungsformen konfrontiert. Nicht selten werden die Studienergebnisse von heute schon morgen widerrufen. Wir verlieren uns im Dschungel der Ratschläge und haben verlernt, auf unseren Körper zu hören. Wie war das schon wieder mit dem Bauchgefühl?

In der heutigen Zeit, geprägt von Stress, Zeitnot, Bewegungsmangel, Fastfood, übermässigem Tabak- oder Alkoholkonsum, sind Verdauungsprobleme vorprogrammiert. Die vielleicht hilfreichste Massnahme: Hören Sie auf Ihren Bauch. Halten Sie nach dem Essen einen Moment inne und spüren Sie, was das soeben Gegessene mit Ihnen macht. Haben Sie Energie, fühlen Sie sich wohl und bereit für neue Taten? Oder liegt das Essen wie ein Stein im Magen und ein unwiderstehlicher Drang zu schlafen überkommt Sie? Experimentieren Sie mit den Nahrungsmitteln. Lassen Sie ein Nahrungsmittel, von dem Sie denken, es

Leber- und Gallenbeschwerden

Die Leber und die Galle spielen eine wichtige Rolle in unserem Organismus und sind vor allem für den Stoffwechsel zuständig, die Leber gilt zudem als eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane.

Die homöopathischen Tropfen können die Verdauung vor allem nach üppigen Mahlzeiten unterstützen. Bei Leber- und Gallenbeschwerden empfiehlt sich eine kurmässige Anwendung der Omida® Leber- und Galletropfen. www.omida.ch



schadet Ihnen mehr, als dass es Sie nährt, sechs bis acht Wochen weg. Dann haben Sie die Antwort. Geben Sie Ihren Gelüsten nach. Der Körper meldet sich, wenn ihm was fehlt. Hatten Sie noch nie unwiderstehliches Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel und mussten es einige Male hintereinander essen, bis der Körper wieder gesättigt war? Stellen Sie Ihre Ernährung spielend um, ohne starre Regeln und Verbote. Wenn es heute nicht klappt, klappt es vielleicht morgen. Kaufen Sie sich ein schönes Kochbuch und experimentieren Sie mit neuen Rezepten. Wir sind alle konditioniert und essen das, was wir kennen und als Kinder erhalten haben. Aber es gibt so viel zu entdecken! Ich weiss nicht, wie viele Bücher ich über Ernährung gelesen habe und wie viele der Tipps ich selber ausprobiert habe. Probieren Sie es aus. Nehmen Sie nichts für gegeben. Was für den einen gut ist, ist für den anderen weniger verträglich. Aber natürlich gibt es Lebensmittel, die wir alle eher meiden sollten und andere, die der Gesundheit zuträglich sind. Ein Buch, das ich wirklich empfehlen kann, ist «How not to die» von Dr. Michael Greger. Dr. Greger geht auf viele der heutigen Zivilisationskrankheiten ein und erklärt, was wir essen können, um möglichst gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

Wie kann die Homöopathie helfen?

In der Homöopathie betrachten wir die Gesamtheit der Symptome eines Men-

schens. Natürlich wollen wir so viel wie möglich über seine Magenbeschwerden erfahren. Wenn wir aber den Menschen in seiner Einzigartigkeit kennenlernen und ihm zuhören, werden wir vielleicht erfahren, warum dieser Patient mit Durchfall, Verstopfung oder Erbrechen reagiert.

Ist er jemand mit viel Temperament, aufbrausend, reizbar, ungeduldig? Ein ehrgeiziger Workaholic, der Stimulanzien wie Kaffee, Alkohol und Tabak nicht abgeneigt ist? All seine Versuche zu erbrechen, zu stuhlen oder aufzustossen sind erfolglos. Möglicherweise braucht dieser Mensch *Nux vomica*, die Brechnuss, als Arznei.

Reagiert der Patient mit Übelkeit, Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit und Erschöpfung auf verdorbene Lebensmittel? Dann ist *Arsenicum album*, das weisse Arsenoxid, einen Versuch wert.

Klagt der Patient über anhaltende, quälende Übelkeit, die auch nach Erbrechen nicht bessert, die Zunge ist sauber, trotz Erbrechen? Vielleicht hilft ihm *Ipecacuanha*, die Brechwurzel.

So könnte man die Liste der Arzneien, die bei Beschwerden des Verdauungstraktes helfen, beliebig erweitern. Bei akuten Magen-/Darmstörungen können Sie durchaus einen Versuch mit einer Arznei aus der Notfallapotheke wagen. Bei chronischen Krankheiten wie Aller-

gien, Reizmagen, Magengeschwür, *Colitis Ulcerosa* o.ä. konsultieren Sie bitte einen Homöopathen. Ich stelle übrigens ab und zu fest, dass sich die Essgewohnheiten von Patienten durch eine passende homöopathische Arznei während einer konstitutionellen Behandlung verändern.

Pflanzenkraft für den Darm

Pflanzen sind wunderbare Helfer bei Verdauungsbeschwerden. Alle passenden Pflanzen zu erwähnen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Hier also nur zwei kleine, aber wertvolle Hinweise. Die meisten von uns nehmen zu wenig Bitterstoffe zu sich. Verwenden Sie mehr bittere Pflanzen, zum Beispiel als Tee, oder machen Sie über drei bis sechs Wochen eine Kur mit Schwedenbitter.

Allen, die gerne in ferne Länder reisen, empfehle ich, eine Blutwurz-Tinktur mitzunehmen. Blutwurz wirkt sehr schnell bei kolikartigen Durchfallerkrankungen und Brechdurchfall.

Zum Schluss nur das: «Der Mensch ist, was er isst.»

Bild: Wikipedia.com

Blaushus

www.praxis-blaushus.ch