

Naturheilkundliche Hilfe bei funktionellen Verdauungsstörungen

NHV-Treff des Naturheilverein Taunus, 15.02.2018



Handout: Regeln der Bekömmlichkeit

© Christoph Wagner, 1. Vors. NHV Taunus

Naturheilverein Taunus e.V., Mainstr. 7a, 61440 Oberursel, 06171 20 60 708, www.nhv-taunus.de

Regeln der Bekömmlichkeit

1. Genießen (d.h. Stress vermeiden)

- **Essen unter Stress vermeiden!**
Stress insgesamt reduzieren!
- **Nicht zu viel essen!** (Unverträglichkeiten sind ein Mengenproblem, das betrifft neben Reizdarm auch Reizmagen: kleine Portionen!)
- **Nicht zu schwer und nicht zu spät essen!**
- **Nicht zu schnell essen!** Reichlich kauen („schmauen“)!)
- **Nicht so viel Kaltes trinken & essen!**
(Kälte ist Stress für den Magen, das weiß die TCM, aber auch die traditionelle westliche Diätetik.)



Foto: © Pixabay

Literatur: Christoph Wagner, Makrobiotik. Grundlagen ganzheitlicher Ernährung für Laien und Therapeuten, Kelkheim 2015

Regeln der Bekömmlichkeit

2. Geeignete und weniger geeignete Lebensmittel

- **Ballaststoffe nicht vergessen...**
sie nähren die Darmflora und sorgen für einen geregelten Stuhlgang
- **... aber an Vollwert gewöhnen!**
(Vollkorn und Frischkost langsam steigern,
besser gekochtes Getreide – Reis! – als Müsli oder Brot)
- **Vorsicht Backwaren!**
Weißmehl, Zucker, diverse Backhilfsmittel, ungünstige Nahrungsfette ... und bei Brot und Brötchen: oft ein ungesunder Belag (Wurst, Käse, Nutella ...)
- **Vegetarische Basis!**
Fleisch & Wurst selten, aber auch Milchprodukte nur in Maßen!
- **Auslöser für Verdauungsschwierigkeiten reduzieren!**
z.B. bei Reizmagen auf Kohlensäure, Kaffee, Alkohol u.a. verzichten
z.B. bei Reizdarm: Hülsenfrüchte, Zwiebeln u.a.
- **„Rotationsdiät“**
Abwechslung reduziert Allergierisiko und sorgt für Ausgewogenheit der Nahrung.

Regeln der Bekömmlichkeit

3. Verdauungsorgane anregen, schonen, schulen & säubern

- **Bitterstoffe!**
Was oben besser verdaut wird, macht unten keine Probleme ...
- **Leben im Rhythmus!** Mahlzeiten nach gewissem Rhythmus unterstützt die Verdauungsorgane, die im Rhythmus arbeiten.
- **Bewegung!** Die einfachste Formel der Naturheilkunde: E-B-E.
Bewegungsmangel ist mit Verdauungsstörungen assoziiert.
- **Entlastungstage oder -wochen!** Fasten hat viele Facetten und Varianten (von Mayr-Kur bis Reisdät).
- **Übergewicht reduzieren.**
Der Überfluss ist unser Hauptproblem.