



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 9/2009

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

liebe Naturarzt-Leser,

Stuhlverstopfung ist weit verbreitet. Die Pharmaindustrie bietet fast 100 preiswerte und „zuverlässig wirkende“ Mittel. Dass diese keine Verstopfung behandeln, sondern erst erzeugen, verrät sie natürlich nicht. Der *Naturarzt* zeigt Wege zum nachhaltigen Erfolg. Außerdem in diesem Newsletter Tipps für eine verbesserte Wundheilung.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Christoph Wagner
Redaktion *Naturarzt*

☞ **Verstopfung: Abhängigkeit von Abführmitteln vermeiden!**

Die meisten in Deutschland vertriebenen Abführmittel (auch viele pflanzliche) erzwingen den Stuhlgang durch Darmreizung – wie eine Art künstlichen Durchfall. Dieses zweifelhafte Erfolgserlebnis führt schnell zu Abhängigkeit. Nur mit einer konsequenten ganzheitlichen Therapie und mit Geduld gelingt es, Verdauung und Ausscheidung wieder auf natürliche Weise in Gang zu halten. Lesen Sie eine (stark gekürzte) Auswahl von Tipps aus dem *Naturarzt* (9/2009):

Ordnungstherapie – bringen Sie Ordnung in Ihr Leben!

Normalisieren Sie Ihre Lebensrhythmen, d. h. halten Sie einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus mit Aktivitäts- und Ruhephasen zu möglichst gleichen Tageszeiten ein, essen Sie zu den gleichen Zeiten und gehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit zur Toilette. Versuchen Sie eine Stuhlentleerung, verweilen Sie

aber bei vergeblichem Versuch nicht länger als fünf Minuten. Nichts ist falscher als die Meinung, jeden Tag „können“ zu müssen ...

Mehr Flüssigkeit sowie Mineral- und Ballaststoffe

Steigern Sie den Ballaststoff-, Flüssigkeits- und Mineralstoffgehalt in der Nahrung, dadurch wird die Stuhlmenge erhöht und die Darmmuskeltätigkeit verbessert. Also, genug trinken (mindestens zwei Liter täglich), Vollkornprodukte und Gemüserohkost auf den Speiseplan setzen!

Zusätzlich Magnesium oder Kalium einnehmen

Nehmen Sie täglich ein bis drei Beutel eines Magnesium-Fertigpräparates ein. Die Darmmuskelzellen benötigen Magnesium für eine gute Funktion. Der Gebrauch von Abführmitteln führt auf Dauer sicher zu einem Magnesiummangel. Wenn mehr Magnesium zugeführt wird, als der Darm aufnehmen kann, wirkt es ohnehin leicht abführend. Wird der Stuhl zu dünn, Dosis reduzieren.

Körperliche Bewegung fördert die Darmtätigkeit

Jegliche Form der körperlichen Bewegung begünstigt die Darmtätigkeit, insbesondere Wandern, Laufen, Spielsportarten, Gymnastik (hier besonders Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur). Hüpfen, z. B. Seilspringen, Minitrampolin, eignet sich ganz besonders dazu, den Nahrungsbrei zu befördern.

Nur solche Pflanzen, die nicht abhängig machen

Die meisten Abführtees oder -medikamente enthalten Senna, Rhabarber, Aloe und/oder Faulbaum. Diese führen zu einer Mehrausscheidung von Kalium und Magnesium, was eine Verstopfung weiter verstärkt. Unbedenklich sind jedoch pflanzliche Ballaststoffe wie Leinsamen (1-2 EL morgens ins Müsli oder mit viel Flüssigkeit einnehmen) und Flohsamen (2- bis 3-mal täglich einen Teelöffel mit viel Flüssigkeit).

Weitere Maßnahmen, wie die Anwendung von Bittersalz (für gelegentliche Notfälle) oder Laktulosesirup (zur Daueranwendung) werden im Naturarzt 9/2009 ausführlich erläutert. Darin finden Sie auch wichtige Hinweise von Dr. med. Volker Schmiedel auf notwendige diagnostische Maßnahmen.

☞ **Unterstützen Sie Ihre Wundheilung!**

Krankheiten wie Eiweiß- und Vitaminmangel z. B. aufgrund eines schlechten Ernährungszustandes, Diabetes oder Durchblutungsstörungen können die Wundheilung behindern und chronische Wunden begünstigen. Auch Medikamente, z. B. Kortison und Gerinnungshemmer, stören die Wundheilung. Die Pflanzenheilkunde bietet ein reichhaltiges Repertoire an bewährten Hilfsmitteln.

Eichenrinde oder **Schwarztee** wirken durch ihre Gerbstoffe zusammenziehend (adstringierend) und reinigend. Gerbstoffe fördern insbesondere die erste Phase der Wundheilung und somit den Wundverschluss, unter dem die weitere Heilung dann besser ablaufen kann. Betupfen sie die Wunde mit dem abgekühl-

ten Aufguss oder machen Sie 2-mal täglich für 10 Minuten Umschläge. Achtung: Die Haut um die Wunde trocknet bei dieser Anwendung stark aus. Behandeln Sie sie deshalb vorher mit einer Pflegecreme.

Grüner Tee enthält noch mehr Gerbstoffe als Eichenrinde und Schwarztee und wirkt zudem antiviral. Sie können die Wunde betupfen oder Umschläge machen (maximal 5-10 Minuten). Lassen Sie den Tee jedoch nicht länger als drei Minuten ziehen, da sich sonst zu viele Gerbstoffe lösen!

Zu den bewährten Pflanzen, die sich häufig auch **in Wund- und Heilsalben** finden, gehören Kamille, Hamamelis, Johanniskraut, Calendula (Ringelblume), Aloe vera und Echinacea (Sonnenhut).

Alle äußerlichen Anwendungen (weitere siehe Kasten) lassen sich sehr gut durch hochdosierte Gaben von **Enzymkomplexen** unterstützen. Diese mindern die entzündliche Aktivität von Wunden und reduzieren die Schwellung durch Wassereinlagerungen (Ödembildung). Die Enzyme werden 6-8 Wochen lang eingenommen. Gute Wirkungen erzielen die Präparate vor allem bei Schleimhautdefekten.

Da auch Mangel an **Vitamin-C- und Folsäure** zu einer schlechten Wundheilung führen kann, empfiehlt es sich, über mehrere Wochen 2-mal täglich 75 mg Vitamin C und über 1 bis 2 Monate 1-mal täglich 0,2 mg Folsäure, kurmäßig einzunehmen.

Weitere bewährte Maßnahmen aus der Volksmedizin wie Kohlwickel oder Honigauflagen, u.a. beim offenen Bein, bewertet und erklärt die Dermatologin Dr. med. Ella Neumann im Naturarzt 9/2009.

Übrigens, das Inhaltsverzeichnis der Septemбераusgabe können Sie auf der Naturarzt-Startseite öffnen: Klicken Sie einfach unterhalb des Titelbildes auf „Inhalt“!

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien sowie Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite www.naturarzt-online.de