

# Schaenzler / Koppenwallner Magen und Darm natürlich behandeln

Leseprobe

[Magen und Darm natürlich behandeln](#)

von [Schaenzler / Koppenwallner](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7753>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



**GU-ERFOLGSTIPP TIPPS FÜR DIE ENTSÄUERUNGSKUR**

- > Verzehren Sie täglich eine Portion Basensuppe (Rezept siehe Seite 45).
- > Bereiten Sie Ihr Essen selbst zu. Vermeiden Sie Fertiggerichte und Fastfood.
- > Trinken Sie mindestens drei Liter Flüssigkeit pro Tag. Geeignet sind Kräutertees, Gemüsesäfte oder stilles Mineralwasser.
- > Verzichten Sie auf Weißmehlprodukte, Nikotin, Alkohol und Süßigkeiten, ebenso auf Bohnenkaffee und schwarzen Tee.
- > Verzichten Sie auf Kochsalz. Verwenden Sie stattdessen (wenig) Kräutersalz, noch besser basische Kräuter und Gewürze wie Petersilie, Dill, Kümmel, Majoran, Lorbeerblätter oder Zimt.
- > Reduzieren Sie Ihren Fleischverzehr während der gesamten Entsäuerungskur auf maximal einmal pro Woche.
- > Nehmen Sie während dieser Zeit die letzte Mahlzeit täglich bis spätestens 18 Uhr ein.
- > Betreiben Sie regelmäßig Sport, wenn möglich mindestens dreimal wöchentlich etwa 30 bis 45 Minuten.
- > Suchen Sie einmal pro Woche die Sauna auf: Schwitzen fördert den Entsäuerungs- und Entgiftungsprozess.

**Heilfasten zur Entgiftung und Entschlackung**

Eine der effektivsten Methoden, den Organismus einer umfassenden Entschlackungs- und Entgiftungskur zu unterziehen, ist das Heilfasten. Durch den bewussten Verzicht auf das Essen für eine begrenzte Zeit wird der Körper dazu angeregt, verstärkt Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe auszuscheiden. Gleichzeitig wird dem Verdauungssystem eine Art »Urlaub« verschafft, da seine Arbeit auf ein Minimum reduziert wird - der Darm kann regenerieren. Dabei stellt der Organismus systematisch auf eine innere Ernährung um, indem er zum Beispiel auf die Fettdepots als Energiequellen zurückgreift und eine »ökonomisch« effektive

Umschaltung sämtlicher Stoffwechselprozesse in Gang setzt. Auf diese Weise entsteht kein Hungergefühl - die körperlich-geistige Leistungsfähigkeit bleibt aber erhalten.

### Bekannte Fastenkuren

Man kann Heilfasten zu Hause in Eigenregie oder im Rahmen eines Kuraufenthalts unter ärztlicher Aufsicht durchführen.

#### Heilfasten nach Buchinger

Das vom deutschen Arzt Dr. Otto Buchinger in den 1930er-Jahren entwickelte Heilfasten wird auch als Trinkkur bezeichnet, bei der (wenige) Kalorien ausschließlich in flüssiger Form zugeführt werden: Tees mit Honig, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe sowie reichlich Mineralwasser, eventuell auch Buttermilch. Unterstützt wird das Heilfasten durch leichte Bewegungsprogramme, am besten an der frischen Luft, sowie durch ausgiebige Ruhezeiten.

#### Die F.-X.-Mayr-Kur

Die vom österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr im letzten Jahrhundert entwickelte F.-X.-Mayr-Kur zielt darauf ab, den Darm durch eine milde Ableitungsdiät und eine tägliche Darmreinigung (mittels Bittersalzlösungen und Basenpulver) umfassend zu entgiften und zu reinigen. Unterstützt wird die Darmsanierungskur durch physiotherapeutische Maßnahmen wie spezielle Bauchmassagen und medizinische Bäder sowie durch ausgiebige Ruhezeiten. Die erste Stufe (ein Tag) besteht aus Tee-Wasser-Fasten, danach folgt die eigentliche Milch-Semmel-Diät, bei der man drei bis vier Tage lang zweimal täglich je ein altbackenes, gründlich gekautes Brötchen mit etwa 100 Milliliter Milch isst. Pro Tag werden bis zu vier Liter Kräutertee und stilles Mineralwasser getrunken. Nach Abschluss der Brötchentage geht man schrittweise auf eine leicht verdauliche, vollwertige Ernährung über. Mayr-Kuren werden an speziellen Kurkliniken unter ärztlicher Leitung - unter anderem zur Behandlung von Übergewicht und Verdauungsstörungen - durchgeführt.

### DAS UNTERSTÜTZT DIE ENTSCHLACKUNG

- > Regelmäßige Darmreinigungen
- > Saunabesuche
- > Kneippanwendungen
- > Viel Bewegung an der frischen Luft

### »Fasten für Gesunde« nach Lützner

Der deutsche Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner entwickelte in den 1970er-Jahren an einer Fachklinik für ernährungsbedingte Krankheiten das »Fasten für Gesunde«. Daran angelehnt ist eine Fastenkur über sieben Tage für den Alltag ideal. Alle länger dauernden Kuren sollten unter ärztlicher Kontrolle stattfinden. Die Kur besteht aus einem Entlastungstag, fünf Fastentagen sowie dem Tag des Fastenbrechens; dann folgen sechs Aufbau tage. Zur Unterstützung dienen Spaziergänge, Sport und Entspannungsübungen. Am

Entlastungstag stehen ausschließlich Obst, Gemüse, Rohkost und Vollkornprodukte auf dem Programm. An den Fastentagen werden nur Kräutertees, frisch gepresste Fruchtsäfte, Gemüsebrühe, Molke und/oder stilles Mineralwasser getrunken; zusätzlich erfolgt am ersten, dritten und fünften Fastentag eine Darmentleerung mit Glauber-, Bitter- oder Passagesalz (in der Apotheke erhältlich) oder einem Einlauf. Am Tag des Fastenbrechens wird am Vor- und Nachmittag langsam je ein Apfel verzehrt; abends gibt es dann eine kleine Quarkspeise mit etwas Obst und eine Scheibe Knäckebrot. An den sechs Aufbau tagen, die den Körper wieder auf feste Nahrung umstimmen, wird die Nahrungszufuhr schrittweise mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, aber mit wenig Fett, tierischem Eiweiß und - falls man nicht darauf verzichten kann - Genussmitteln wie Nikotin, Alkohol und Koffein erhöht.

### SCHRITTWEISE UMSTELLUNG

Die Verdauungsorgane müssen sich an die faserbeziehungsweise ballaststoffreiche Kost erst gewöhnen. Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollten Sie die tägliche Menge an (rohem) Gemüse und Vollkornprodukten langsam steigern.

### Tee- und Wasserfasten

Tee- oder Wasser kuren zählen zu den strengsten Fastenkuren und sind deshalb nur für Fastenerfahrene geeignet, wenn sie ohne ärztliche Aufsicht durchgeführt werden. Während der Kur sind ausschließlich Wasser oder Tees (zum Beispiel Fenchel-, Kamillen- oder Pfefferminztee) erlaubt.

### Umstellung auf vollwertige Kost

Wenn es um die Frage nach der »gesündesten« Ernährung geht, ist sich die Ernährungswissenschaft einig, dass wir mit einer vollwertigen Kost am ehesten dem täglichen Bedarf des Körpers für einen



Schaenzler / Koppenwallner

[Magen und Darm natürlich behandeln](#)

128 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)