

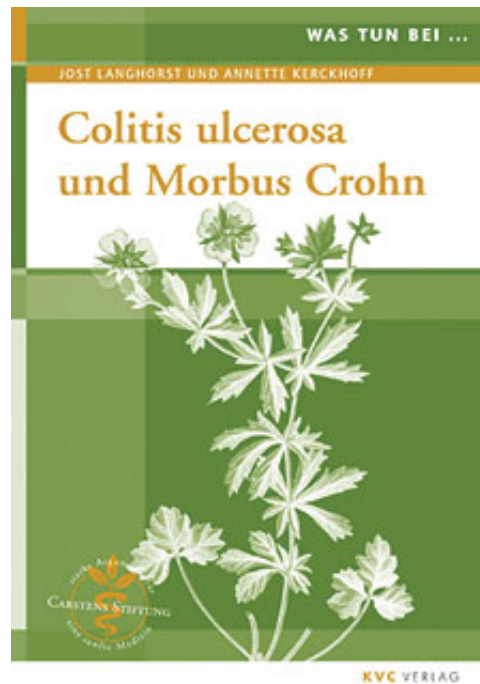
Langhorst / Kerckhoff

Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Leseprobe

[Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn](#)

von [Langhorst / Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7157>

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

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

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



Ernährung

Es gibt keine Ernährungsform, die als spezielle Colitis ulcerosa- oder Morbus Crohn-Diät etabliert ist. Allerdings weisen retrospektive⁵ Studienergebnisse darauf hin, dass ein hoher Konsum von Fastfood, von tierischen Fetten und raffinierten Zuckern das Risiko, an Colitis ulcerosa zu erkranken, erhöht.

Die Ernährung sollte jeweils der aktuellen Krankheitssituation angepasst werden. Die Leistung des Darms, die Befindlichkeit des Patienten und individuelle Unverträglichkeiten müssen dabei berücksichtigt werden. In akut entzündlichen Stadien ist eine leicht verdauliche Schonkost erforderlich, die mit dem behandelnden Arzt abgesprochen wird. Nach einem Schub sollte man beachten, dass der Magen-Darm-Trakt wieder langsam und stufenweise an eine normale Ernährung gewöhnt wird. Dabei ist es wichtig, Mangelsituationen und Untergewicht auszugleichen.

⁵ Bei einer retrospektiven Studie greift man auf Informationen und Daten zurück, die vor dem Beginn der Studie gesammelt wurden.

Im Folgenden wird es vor allem um die Ernährung in der Phase der Remission gehen. Eigene Erwähnung finden die Ernährung bei Stenosen und bei Laktoseintoleranz.

- ! Nachgewiesene Mangelzustände, Beschwerden durch Stenosen, Zustand nach Darmresektion, Störungen der Fettverdauung oder
- Laktoseintoleranz müssen mit dem behandelnden Arzt geklärt werden.

Ernährung zur Remissionserhaltung

Zur Remissionserhaltung bei CED empfiehlt die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine leichte mediterrane Vollwertkost, die eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren gewährleistet. Sie ist reich an Antioxidantien und enthält wenig tierische Fette.

Für die mediterrane Vollwertkost gelten ganz allgemein folgende Empfehlungen:

- Nehmen Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich, in Form von (möglichst stillem) Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees, verdünnten Fruchtsäften etc.

- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, um die Verdauungssäfte nicht unnötig zu verdünnen, sondern 45-60 Minuten danach.
- Nehmen Sie - nach der Regel „5-mal am Tag“ - täglich mehrmals Gemüse und Obst zu sich, wenn Sie es vertragen roh oder sonst gegart. Bitte testen Sie ungewohnte Gemüse erst gegart, dann roh und zunächst nur in kleinen Portionen. Auch naturbelassene Tiefkühlware ist empfehlenswert.
- Besonders gesund ist grünes Blattgemüse, z. B. Spinat, Rucola oder Mangold sowie Broccoli, Tomaten und Mohren.
- Essen Sie reichlich kohlenhydratreiche und ballaststoffhaltige Lebensmittel, z. B. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Getreideflocken, Grieße, Kartoffeln, Vollkornbrot (fein gemahlen).
- Verwenden Sie vor allem Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl und Walnussöl. Diese Öle enthalten äußerst wertvolle Inhaltsstoffe. Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl sind weniger empfehlenswert.
- Essen Sie zweimal pro Woche Seefisch. Belassen Sie es möglichst bei 1-2 Portionen Fleisch oder Wurst und bei 2-3 Eiern pro Woche.

Selbsthilfe bei ausgewählten Beschwerden



Bitte klären Sie jede Selbsthilfemaßnahme mit dem behandelnden Arzt ab, bevor Sie damit beginnen.

Anregung der Leber

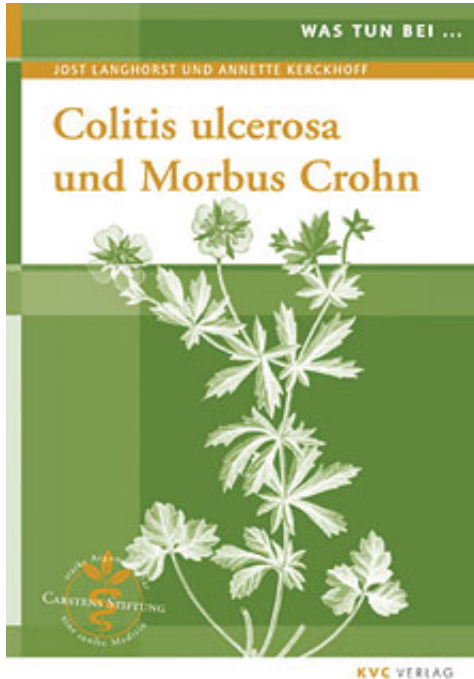
- Machen Sie eine feucht-warme Leberauflage (die Anleitung finden Sie weiter oben im Kapitel „Wickel und Auflagen“, S. 75 ff.).
- Verwenden Sie regelmäßig Curcuma (Gelbwurz) in Ihrer Küche oder nehmen Sie Gelbwurz Kapseln ein (z. B. Curcuma Kapseln, Bezug über www.kloesterl-apotheke.de).
- Ingwer regt die Galle und den Leberstoffwechsel an. Er kann als Tee oder Fertigarznei (z. B. Zintona, 3 x täglich 250 mg) eingenommen werden. Für Ingwertee ein 1 cm großes Stück Ingwerwurzel schälen, klein schneiden und mit 1 großen Tasse kochendem Wasser übergießen.

Analfissuren



Analfissuren müssen vom Arzt behandelt werden. Unterstützend können Sie die folgenden Maßnahmen nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt durchführen.

- Bei Schleimhautentzündungen am Unterleib helfen Sitzbäder. Entzündungsmindernd wirkt verdünnte Kamillenlösung, die Sie in der Apotheke kaufen können (z. B. Kamillosan®).
- Gerbstoffe, wie sie beispielsweise in der Eichenrinde enthalten sind, wirken adstringierend (zusammenziehend) und werden vor allem bei feuchten, nässenden Schleimhautschäden eingesetzt. Empfehlenswert sind fertige Badezusätze. Plastikwanne verwenden!
- Ringelblumenbäder (Teezubereitung als Badezusatz) fördern die Wundheilung. Hierzu können Sie 2 Teelöffel Ringelblumenblüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser (Plastikwanne) geben.



Langhorst / Kerckhoff

[Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn](#)

Naturheilkunde und Integrative Medizin

130 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de