

Elisabeth Winkler

Gesunder Bauch in 7 Wochen

Leseprobe

[Gesunder Bauch in 7 Wochen](#)

von [Elisabeth Winkler](#)

Herausgeber: Goldegg Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18635>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Der Blähbauch - die neue Volkskrankheit

Jetzt haben Sie viel über die klassischen, seit langem bekannten Bauchveränderungen und Darmprobleme erfahren, die durch chronische Überforderung entstehen.

In den letzten 20 Jahren haben wir viele neue Probleme dazubekommen. In einer unglaublichen Geschwindigkeit wurden wir mit überraschenden Veränderungen konfrontiert. Die Menschen, die mit heftigen Bauchbeschwerden zu uns kamen, passten nicht mehr in das herkömmliche Bild. Es sind nicht mehr nur jene leicht bis schwerer Übergewichtigen, die sich ihre Probleme durch »schlechte Gewohnheiten« zugezogen haben. Es sind immer mehr junge, schlanke Menschen. Sie klagen über Blähungen, sie klagen über Völlegefühl, sie klagen über heftige krampfartige Bauchschmerzen. Und das scheinbar ohne ersichtlichen Grund. Sie klagen darüber, dass der Bauch morgens noch flach ist, aber meist schon nach der ersten Mahlzeit beginnt, sich mächtig aufzublähen und enorm an Größe zuzunehmen. Sie klagen über heftige Durchfälle, die plötzlich auftreten. Sehr viele sagen: *»Am besten geht es mir, wenn ich gar nichts esse.«* Andere klagen darüber, dass sie sogar vom Kaugummikauen Blähungen, Bauchschmerzen und sogar Durchfälle bekommen.

Wie konnte es zu dieser Veränderung kommen? Die Ursachen für diese Beschwerden, die das Wohlbefinden stark bein-

trächtigen, sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich. Die Hauptursache ist, dass unsere Nahrungsmittel sich verändert haben.

Es wird zum einen genetisch an ihnen herummanipuliert und zum anderen chemisch. Es gibt in Europa mehr als 7.000 erlaubte, deklarierungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe, die der Nahrungsmittelindustrie zur Verfügung stehen. Die Spanne reicht von Aromen, Konservierungsstoffen, Stabilisatoren, Emulgatoren, Süßstoffen, Farbstoffen, Antibiotika, Antimykotika bis hin zu Enzymen. Gesetzlich gibt es allerdings einen Graubereich: *Erlaubt ist alles, was nicht ausdrücklich verboten ist.*

Der Mensch leidet zunehmend an einer Anpassungskrise. Unser Verdauungssystem kommt mit den veränderten Lebensmitteln nicht mehr zurecht.

Seit fast dreißig Jahren lege ich täglich meine Hände auf die unterschiedlichsten Bäuche. Zu jedem dieser Bäuche erfahre ich von meinen Patienten ihre individuellen Geschichten und ihr Beschwerdebild. Aus dieser umfangreichen Erfahrung heraus kann ich sagen, dass massive Veränderungen stattgefunden haben. Und diese Veränderungen schreiten rasant voran.

Eine reizende Diagnose: Reizdarmsyndrom

Diese »Erkrankung« hat es noch nicht gegeben, als ich studiert habe.

Es trug sich zu, vor vielen Jahren, dass sich eine junge attraktive Dame eines schönen Nachmittags vor meinem Schreibtisch in den Sessel sinken ließ, mit einem bedeutungsvollen: »*Ich habe RDS!*« Dazu muss ich sagen, dass sich unsere medizinische Kommunikation in den letzten Jahrzehnten einige Male geändert hat. Haben wir

im Studium noch alles in Latein und Altgriechisch gebüffelt, mussten wir uns einige Jahre später umgewöhnen, Diagnosen und Krankheitsbeschreibungen aus englischem Vokabular herauszulesen. Aber die wirklich spannende und herausfordernde Phase war die darauf folgende: die der bedeutungsvollen Abkürzungen. Die NAHD, ADHS, COPD usw. Ich suchte dann meinen lateinischen, griechischen, englischen und zuletzt auch deutschen Wortschatz durch, um herauszufinden, in welcher Kombination diese Buchstaben in Zusammenhang mit der Schilderung ihrer Beschwerden einen Sinn ergeben konnten.

RDS heißt Reizdarmsyndrom. Das ist keine wirkliche Diagnose. Es soll sagen: »*Wir haben von oben und von unten reingeschaut, nichts gefunden, wahrscheinlich sind Sie überempfindlich. Sie müssen halt lernen, damit zu leben.*«

Gehen Sie mit Ihren Beschwerden öfter zum Arzt, kommt zu »überempfindlich« auch noch »übernervös«. Nicht selten wird den armen Betroffenen etwas zur Beruhigung aufgeschrieben. Bis vor wenigen Jahren gab es noch Ärzte und auch Autoren, die glaubten zu wissen, dass sich die Patienten einen guten Teil ihrer Beschwerden nur einbildeten.

Für die Betroffenen sind die Beschwerden allerdings sehr real und so belastend, dass sie sich die Mühe machen, einen Arzt nach dem anderen aufzusuchen, um Hilfe zu bekommen.

Das Reizdarmsyndrom wird zu den funktionellen, oder auch zu den psychosomatischen Darmerkrankungen gezählt. Das heißt, dass eine Ursache nicht bekannt ist.

Die übermäßige Beimengung unterschiedlicher Zuckerarten hat zu vielen Verdauungsstörungen geführt. So leiden heute immer mehr Menschen unter Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz oder Sorbitintoleranz. Die daraus entstehenden Beschwerden sind heftig und erscheinen den Betroffenen oft unvermeidbar. Ist doch ein Caffé latte nicht nur ein Genuss, sondern auch ein Lifestylegetränk.

Die erste Kurwoche - aller Anfang ist schwer

Motivation und Trost für die erste Woche

Die erste Kurwoche ist emotional die größte Herausforderung, Weil die alten Gewohnheiten nach Befriedigung schreien. Es ist so, als säßen 100 kleine Teufelchen auf Ihren Schultern, in Ihrem Kopf, in Ihrer Brust ... Diese kleinen Teufelchen geben Ihnen ständig irgendwelche Aufträge:

»Steh auf und geh zur Schokoladenlade, da ist noch etwas für uns drin ...«

»Geh in die Küche, mach den Kühlschrank auf, da liegt noch unser Lieblingskäse, Den brauchen wir jetzt unbedingt, und außerdem wird er schlecht, wenn wir ihn wochenlang dort liegen lassen. Wäre doch schade darum.«

»Lass uns ins Kinderzimmer gehen. Wir klauen den Kindern den Schokoosterhasen. Die merken das gar nicht, außerdem ist es eh schlecht für ihre Zähne.«

»Komm, schalt endlich den Fernseher ein, ist ja langweilig, einfach nur so vor sich hinzukauen. Außerdem müssen wir unbedingt die Fußballergebnisse sehen, die morgen Früh in der Zeitung stehen.«

Beruhigen Sie Ihre Teufelchen. Beruhigen Sie sie besonders liebevoll. Sagen Sie Ihnen, dass sie keine Angst haben müssen zu verhungern. Sie müssen auch nicht fürchten, dass das genussvolle schöne Leben jetzt für immer vorbei ist. Höchstwahrscheinlich werden auch diese kleinen Teufelchen sehr interessante Erfahrungen machen. Die meisten von ihnen werden sich verändern, weil sie überrascht werden, dass nach der gründlichen Reinigung und Regeneration Genuss viel intensiver und lustvoller erlebt werden kann.

Die Regeneration und Reinigung bedingt übrigens, dass Ihr Körper reagiert. Häufig sind Kopfschmerzen die Folge. Diese beginnen oft schon am ersten, spätestens am zweiten Tag. Sie entstehen, weil unser Körper jede Gelegenheit wahrnimmt, belastende Substanzen wie eingelagerte Säuren, Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte loszuwerden. Geben wir ihm die Gelegenheit, sich selbst zu reinigen, so tut er das sofort und so gut er kann.

Diese Kopfschmerzen zeigen sich deshalb, weil die Giftstoffe auf ihrem Weg nach draußen noch einmal durch das Blutkanalsystem müssen. Sie werden durch das Blutgefäßsystem zu den Ausscheidungsorganen transportiert. Während sie sich im Blut befinden, erzeugen sie die gleichen Symptome wie bei einer akuten Vergiftung. Die wichtigste Maßnahme bei Entgiftungskopfschmerzen ist, viel zu trinken. Schließlich müssen wir genug Transportmittel zur Verfügung stellen, um Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Hilfreich ist es auch, eine zusätzliche Portion Magnesium zu trinken. Das Magnesium normalisiert die Wandspannung der Blutgefäße, unser Kopf wird besser durchblutet, der Abtransport der Giftstoffe wird erleichtert. Am dritten Tag sind die Kopfschmerzen meist auch schon wieder vorbei.

Halten Sie also durch, auch wenn die erste Zeit für Sie nicht ganz einfach ist und Ihre Teufelchen Sie in Versuchung führen. Es sind immer nur einzelne kurze Momente, die Sie

überwinden müssen. Nach einiger Zeit wird das leichter. Sie werden stolz auf sich sein, weil Sie es geschafft haben und sich sowohl körperlich als auch mental besser, fitter und einfach rundherum wohler fühlen!

Basics für die erste Kurwoche

In der ersten Kurwoche ist es wichtig, dass Sie sich auf *wenige Zutaten* beschränken, die Sie wirklich gut vertragen. Beachten Sie dabei eventuelle Unverträglichkeiten und Intoleranzen. Diesem Thema ist in dem Buch ein eigenes Kapitel gewidmet.

Basis der Rezepte für die *i. Kurwoche* sind *Kartoffeln*, ergänzt mit frischem, reifem *Gemüse und Kräutern der Saison*. Achten Sie darauf, dass Sie alle Zutaten in *Bioqualität* und in einem möglichst reifen Zustand kaufen.

- Ihr Grundnahrungsmittel während der *i. Kurwoche*:
Kartoffeln
 - mehlig oder speckig
 - alle Sorten
- So können Sie die Kartoffeln zubereiten:
 - gekocht in der Schale (Pellkartoffeln, Stampfkartoffeln)
 - gekocht ohne Schale (Salzkartoffeln)
 - gegart im Backrohr (Folienkartoffeln), nicht gebraten!
 - püriert (Kartoffelpüree, Kartoffel-Sellerie-Püree etc.)
- Diese Gemüsesorten können Sie - einzeln oder miteinander kombiniert - verwenden:
 - Fenchel
 - Gelbe Rüben
 - Karotten



Elisabeth Winkler

[Gesunder Bauch in 7 Wochen](#)

248 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de