

Schüßler Salze für Verdauung und Darm



Thomas Feichtinger

Inhaltsverzeichnis

1	Speichel	5
1.1	Zusammensetzung.....	5
1.2	Sekretion.....	5
1.3	Funktionen.....	6
1.4	Trockener Mund.....	7
1.5	Zunge.....	7
1.5.1	Zungenbelag.....	7
1.5.2	Zunge.....	7
1.6	Zahnfleisch.....	7
1.7	BaseDent.....	7
2	Die Speiseröhre.....	8
2.1	Schlundbrennen – Sodbrennen	8
3	Magen	9
3.1	Was ist der Magen?.....	9
3.2	Wie lange bleibt Essen im Magen?.....	10
3.3	Welche Funktion hat der Magen?	10
3.4	Wo liegt der Magen?.....	10
3.5	Welche Probleme kann der Magen verursachen?.....	10
3.6	Schlundbrennen – Sodbrennen - Wiederholung	11
3.7	Gastritis	11
3.8	Magengeschwür	11
4	Basenpulver	12
5	Leber – Galle	13
5.1	Abbau der Speicher – Aufbau der belastenden Deponien	13
5.2	Die Leber kann ihre Aufgaben nicht mehr ordentlich erfüllen	13
5.3	Die Biotransformation.....	14
5.4	Aufbau von Plasmaeiweiß.....	14
5.5	Eiweißabbau	14
5.6	Purinabbau:	15
5.7	Fettstoffwechsel.....	15
5.8	Kohlenhydratstoffwechsel.....	15
5.9	Daneben hat die Leber weitere Aufgaben zu erfüllen.....	15
5.10	Extrazelluläre Matrix und Ernährung im Hinblick auf das Entstehen von Dickleibigkeit.....	16
5.11	Freie Radikale	16
5.12	Entlastung der Leber.....	17

5.13	Leberwickel	18
6	Bauchspeicheldrüse – Bauchspeichel	19
6.1	Völlegefühl.....	19
6.2	Diabetes.....	19
7	Dünndarm.....	21
7.1	Was ist der Dünndarm?.....	21
7.2	Zwölffingerdarm (Duodenum).....	21
7.3	Leerdarm (Jejunum).....	21
7.4	Krummdarm (Ileum)	21
7.5	Dünndarmwand.....	21
7.5.1	Dünndarmschleimhaut	21
7.6	Welche Funktion hat der Dünndarm?.....	22
7.7	Welche Probleme kann der Dünndarm verursachen?	22
7.7.1	Basischer pH Wert.....	22
7.7.2	Blinddarmentzündung.....	23
7.7.3	Morbus Chron, Divertikel	23
7.7.4	Zwölffingerdarmgeschwür	23
7.7.5	Zöliakie	23
8	Verdauungswiderstand.....	24
8.1	Verdauungswiderstand.....	24
8.2	Die Macht der Faserstoffe: Verdauung und Darmgesundheit im Alter	24
8.2.1	Lang- und kurzfristige Vorteile bei der Einnahme von Faserstoffen	24
8.2.2	Förderung der Darmflora	24
8.2.3	Flüssigkeitskonsum hochhalten	25
8.3	„Ballaststoffe“	25
8.3.1	Was bewirken „Ballaststoffe“?.....	25
9	Dickdarm	27
9.1	Anatomie und Aufbau:.....	27
9.2	Funktion:.....	27
9.3	Erkrankungen:	28
9.3.1	Divertikel	28
9.3.2	Blähungskoliken	28
9.3.3	Durchfall	28
9.3.4	Verstopfung.....	28
9.3.5	Reizdarm	28
9.3.6	Colitis.....	28
9.3.7	Colitis ulcerosa	29
9.3.8	Morbus Chron	29
10	Mikrobiom.....	30
10.1.1	Gesunder Darm, starke Immunabwehr!	30
10.2	Das tut der Darmflora gut	31
10.3	Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm	31

11	Einläufe	33
12	After	34
12.1	<i>Juckreiz</i>	34
12.2	<i>Rhagaden</i>	34
12.2.1	Was sind Rhagaden?.....	34
12.2.2	Schüßler Salze bieten hier eine wertvolle effektive Hilfe	35
12.3	<i>Hämorrhoiden</i>	35

Die Verdauung beginnt im Mund, wobei der Speichel eine besondere Bedeutung hat!

1 Speichel

„**Speichel** ist ein *exokrines* Sekret, das von den *Speicheldrüsen* gebildet wird.

Für die Produktion des Speichels sind die kleinen und großen Mundspeicheldrüsen verantwortlich. Mehr als 90% des Speichels bilden die großen Mundspeicheldrüsen (*Glandula parotis*, *Glandula submandibularis* und *Glandula sublingualis*). Den Rest erzeugen die kleinen Speicheldrüsen, die sich verstreut in der Mundschleimhaut finden. Das täglich gebildete Speichelvolumen beim Menschen beträgt etwa 500-1.500 Milliliter.

Nach der Zusammensetzung des Speichels unterscheidet man:

- *serösen* Speichel und
- *mukösen* (*muzinösen*) Speichel

Die Sekretion des serösen Speichels wird durch *parasymphatische* Aktivität, die Sekretion des mukösen Speichels durch Aktivität des *sympathischen* Nervensystems angeregt.

1.1 Zusammensetzung

Speichel ist eine komplex zusammengesetzte Flüssigkeit, die neben dem Hauptbestandteil *Wasser* (99%) eine Vielzahl von *organischen* und *anorganischen* Verbindungen enthält. Als physiologische Speichelbestandteile finden sich u.a.:

- *Proteine*
 - *Mucin*
 - *Mucin*
 - *slgA* (Sekretorisches Immunglobulin A)
 - *Laktoferrin*
 - *Peroxidasen*
 - *Amylasen* (*Ptyalin*)
 - *Zungengrundlipase*
 - *Carboanhydrasen*
 - *Prolin-reiche Proteine* (PRPs)
 - *Lysozyme*
 - *Statherine*
 - *Histatine*
 - *Cystatine*
- *Kleinmolekulare Bestandteile*
 - *Elektrolyte*
 - *Ammoniak*
 - *Harnsäure*
 - *Harnstoff*

1.2 Sekretion

Bei der Speichelsekretion unterscheidet man zwischen:

- *basaler Sekretion* und
- *stimulierter Sekretion bei erhöhter Flussrate.*

Die kleinste Funktionseinheit der Speicheldrüsen besteht aus **Azinus** (Endstück) und **Schaltstück**. Das **Epithel** des Azinus besitzt an der basolateralen Membran u.a. einen sekundär aktiven **Na-K-2Cl-Cotransporter**, der in Kombination mit **apikalen Chloridkanälen** eine Chloridsekretion in das Azinulumen ermöglicht. Dort entsteht ein negatives Potenzial, welches bewirkt, dass Natrium **parazellulär** in das Azinulumen strömt und Wasser per **Solvent Drag** mitnimmt.

Der Primärspeichel ist **plasmaisoton**. Die Elektrolytkonzentration des Primärspeichels wird in den **Streifenstücken** über Nettoresorption von Chlorid (im Austausch gegen **Bicarbonat**) und Natrium (im Austausch mit H^+ bzw. K^+) reduziert. Er wird dadurch **hypoton**, da das Epithel hier nicht wasserpermeabel ist. Der nun modifizierte Sekundärspeichel enthält bei normaler Sekretion durch genannte Modifikationen v.a. Bicarbonat und **Kalium**. Bei erhöhter Speichelsekretion wird der Sekundärspeichel zunehmend plasmaisoton, da Elektrolyte nur noch in geringerem Umfang resorbiert werden.

1.3 Funktionen

Die verschiedenen Inhaltsstoffe des Speichels erfüllen vielfältige Aufgaben:

- Vorverdauung von **Kohlenhydraten** (Amylase)
- Vorverdauung von **Fetten** (Zungengrundlipase)
- Veränderung der Speisekonsistenz (Viskoelastizität) für das Schlucken
- **Lubrikation** der Mundhöhle (Befeuchtung)
- Abwehr pathogener Erreger (Viren, Bakterien und Pilze)
- Kontrolle der residenten **Mundflora**
- **Plauekontrolle**
- Neutralisation von **Toxinen**
- Pufferung von **Nahrungsmittelsäuren**
- Schutz und **Remineralisation** der **Zahnschmelze**
- Schutz und Reparatur der **Mundschleimhaut**

Störungen der Speichelsekretion können sich als vermehrte oder verminderte Speichelmenge bemerkbar machen. Man unterscheidet daher:

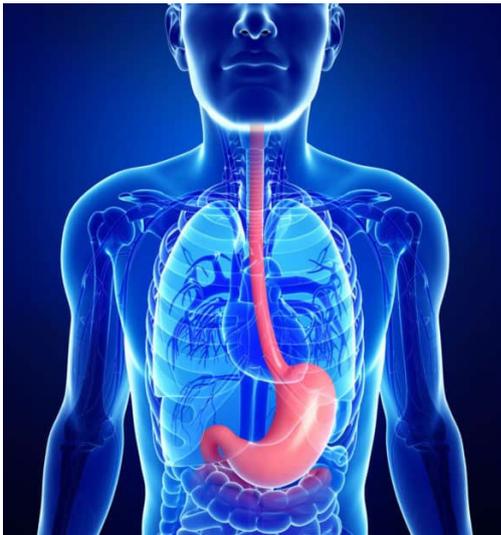
- **Hypersalivation** oder Hypersialie: Vermehrte Speichelsekretion
- **Normosalivation** oder Normosialie: Normale Speichelsekretion
- **Hyposalivation** oder Hyposialie: Verminderte Speichelsekretion
- **Asialie**: Vollständiges Versiegen der Speichelsekretion

Die diagnostische Messung der Speichelmenge erfolgt durch die **Sialometrie**. Ist die Menge oder Zusammensetzung des Speichels pathologisch verändert, spricht man von einer **Dyschylie**.¹

Eine spezielle Kombination von Schüßler Salzen sorgt für ein optimales Milieu im Mundraum.

¹ <https://flexikon.doccheck.com/de/Speichel>

2 Die Speiseröhre



Die **Speiseröhre** oder der **Ösophagus** (eingedeutscht von lateinisch Oesophagus, von altgriechisch οἰσοφάγος oisophágos, deutsch, Schlund, Speiseröhre [durch welche das Essen getragen wird]¹), veraltet Schluckdarm, ist ein muskulöser Schlauch, der außen von Bindegewebe umgeben und innen mit Schleimhaut ausgekleidet ist. Er ist ein Teil des Verdauungstraktes und transportiert in der letzten Phase des Schluckaktes mit peristaltischen Bewegungen Nahrung vom Rachen in den Magen.

Beim Menschen ist die Speiseröhre etwa 25 Zentimeter lang und hat an der engsten Stelle einen Durchmesser von etwa 1,5 Zentimetern. Sie beginnt auf Höhe des Kehlkopfes, zieht zwischen Luftröhre und Wirbelsäule abwärts in das hintere Mediastinum im Brustkorb, wo sie eng am linken Vorhof des Herzens liegt und dann durch den Speiseröhrensclitz des Zwerchfells in die Bauchhöhle tritt und in den Magen mündet.

Das untere Ende der Speiseröhre ist in Ruhe verschlossen, sodass kein saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt. Bei Sodbrennen ist die Speiseröhre nicht richtig verschlossen, häufiges Zurückfließen wird als Refluxkrankheit oder Refluxösophagitis bezeichnet und kann Speiseröhrenkrebs verursachen.²

Die Speiseröhre meldet sich bei einem großen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum mit Schlundbrennen.

2.1 Schlundbrennen - Sodbrennen

Wenn es so heraufbrennt, dann ist das noch lange kein Reflux, sondern ein Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum, das reichlich eingenommen wird: alle 10 bis 15 Minuten 1 Tablette bis zum Abklingen, dann jede Stunde noch längere Zeit.

Zu viel Säure im Magen verursacht Sodbrennen und das ist „unten“ und wenn man aufstößt ist es im Mund sauer: Nr. 9 Natrium phosphoricum.

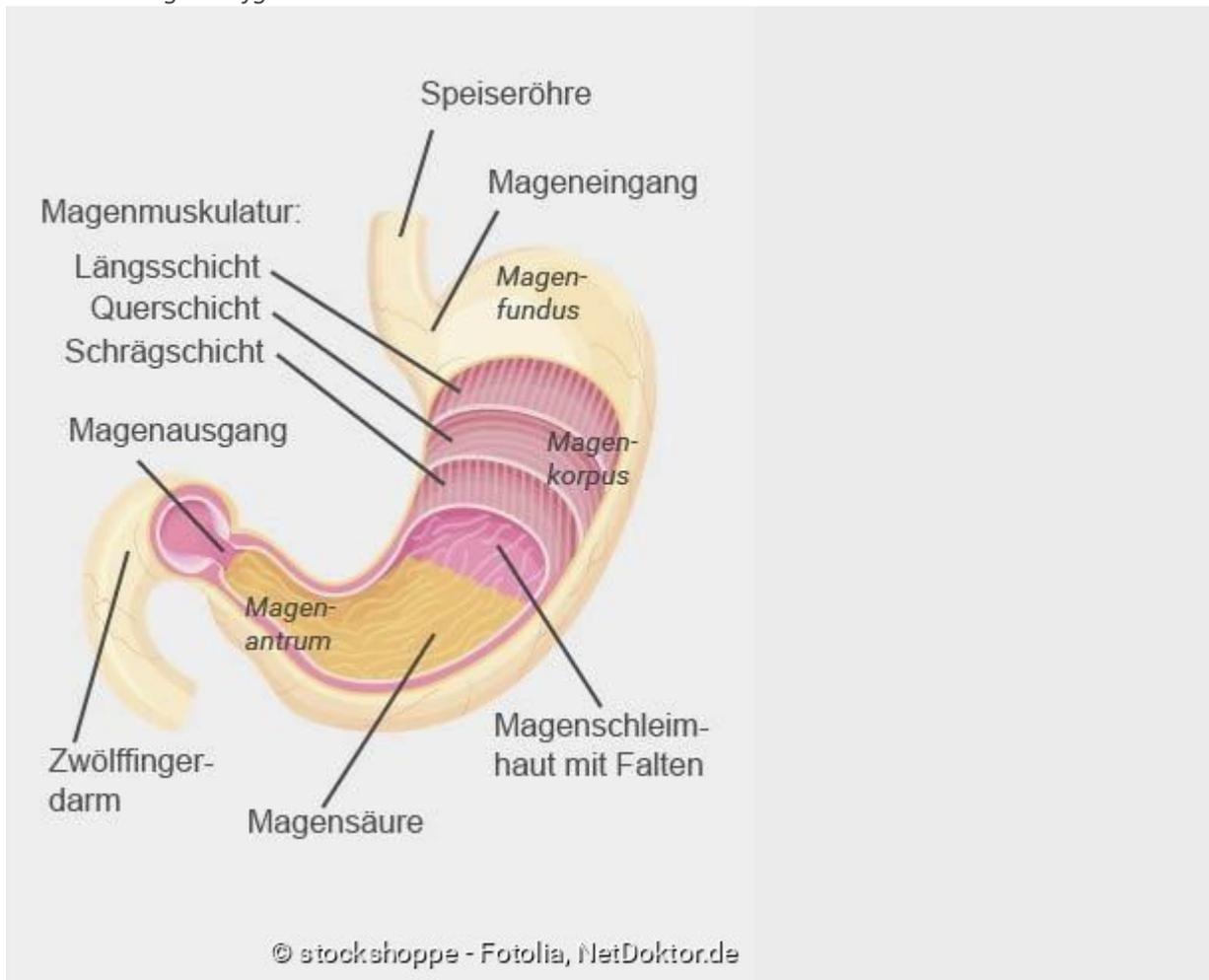
² <https://de.wikipedia.org/wiki/Speiser%C3%B6hre>

3 Magen

3.1 Was ist der Magen?

Der Magen ist eine sackartige Ausweitung des Verdauungskanals zwischen der [Speiseröhre](#) und dem [Zwölffingerdarm](#). Er wird in verschiedene Bereiche unterteilt: Oben, an der Eintrittsstelle der Speiseröhre, liegt der Magenmund, Kardie genannt. Links davon wölbt sich ein kuppelförmiger Abschnitt nach oben, der Magengrund oder Fundus. Nach unten hin schließt sich der Hauptabschnitt des Organs an, der Magenkörper oder Korpus. Er geht in den Magenausgang (Pylorus oder Pförtner) über, der von einem Ringmuskel gebildet wird.

So ist der Magen aufgebaut:



Der Magen ist ein Hohlmuskel und innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Sie schützt den Magen vor der Magensäure. Für die [Verdauung](#) werden im Magen Nahrung und Magensäure miteinander vermengt und durch Muskelarbeit weiter Richtung [Darm](#) befördert.

Das Fassungsvermögen des Magens ist sehr unterschiedlich: Bei einem Erwachsenen beträgt es im Durchschnitt 2,5 Liter, bei einem Neugeborenen 20 bis 30 Kubikzentimeter. Die Größe passt sich den Lebens- und Essgewohnheiten an: Wer stets kleine Mahlzeiten zu sich nimmt, hat in der Regel einen kleineren Magen als Menschen, die regelmäßig große Portionen verzehren.

3.2 Wie lange bleibt Essen im Magen?

Leicht verdauliche Speisen wie Obst und Gemüse bleiben etwa ein bis zwei Stunden, schwer verdauliche, fetthaltige Speisen dagegen ungefähr fünf bis acht Stunden. Große Nahrungsmengen beschleunigen die Entleerung in den [Dünndarm](#). Flüssigkeiten werden schneller an den Dünndarm abgegeben als halb feste oder feste Nahrung. Körperliche Bewegung, Stehen und Sitzen führen zu einer schnelleren Entleerung, starke Bewegungen dagegen hemmen die Motorik der Magenwand ebenso wie Schmerzen, die von anderen Organen ausgehen.

3.3 Welche Funktion hat der Magen?

Der Magen vermengt die aufgenommene Nahrung mit dem Magensaft zu einem gut durchmischten Brei. Der Magensaft enthält verschiedene wichtige Komponenten:

- Verdauungsenzyme: Pepsinogen beziehungsweise Pepsin für die Eiweißverdauung und Lipasen für die Fettverdauung.
- Salzsäure: Wandelt die inaktive Vorstufe Pepsinogen in das aktive Pepsin um, sorgt für das saure Milieu, welches das Pepsin für seine Arbeit braucht, und tötet [Bakterien](#) ab.
- Schleimstoffe: Schützen die Magenwand vor der aggressiven Salzsäure und den Enzymen, damit sich das Organ nicht selbst verdaut.
- Intrinsic factor: Eiweiß, das dann im Darm für die Aufnahme von [Vitamin B12](#) ins [Blut](#) benötigt wird.

Der Magensaft wird von der Magenwand und den darin sitzenden Drüsen produziert (ungefähr zwei Liter pro Tag). Diese Drüsen bestehen aus verschiedenen Zelltypen: Im Kardiabereich überwiegen **Nebenzellen**, die den Schleim produzieren. Im Korpusbereich überwiegen **Hauptzellen**, die ebenfalls Schleim absondern und zudem Pepsinogen und den Intrinsic factor produzieren. **Belegzellen** oder **Parietalzellen** sind besonders im Fundus und Korpus zu finden. Sie bilden die Salzsäure, die den [pH-Wert](#) des Magens auf zwei bis drei senkt.

Die Innenwand des Magens wird von der schützenden Schleimschicht überzogen. Darunter liegt eine lockere Bindegewebsschicht, die reich an Blutgefäßen, Nerven, Lymphgewebe und Drüsen ist. Dann folgt die Muskelwand, bestehend aus drei Lagen glatter Muskulatur, die durch ihren Muskeltonus die Nahrung vermischt, zerkleinert und weiter befördert. Nach Andauung der äußeren Schicht der Nahrung wird diese durch wellenförmige Kontraktionen (Peristaltik) zum Pylorus (Pfortner) hin befördert und die nächste Nahrungsschicht wird mit dem Magensaft vermengt. Wenn der gesamte Speisebrei (Chymus) durchmischt ist, wird er in wiederum wellenförmigen Kontraktionen und portionsweise in den Dünndarm befördert. Der Pfortner öffnet und schließt sich durch chemische Reaktionen im Zwölffingerdarm.

3.4 Wo liegt der Magen?

Der Magen liegt unter dem Zwerchfell, zu drei Vierteln im linken Oberbauch (Regio hypochondriaca), zu einem Viertel im mittleren Oberbauch (Regio epigastrica). Der tiefste Punkt liegt etwa in Höhe des Nabels. Im Stehen verläuft die Längsachse des Magens – besonders, wenn er gefüllt ist – fast senkrecht, das untere Ende kann dann sogar unter dem Pylorus liegen. Luft, die beim Essen mitgeschluckt wird, sammelt sich also im Stehen oder beim geraden Sitzen ganz oben in der kuppelförmigen Kardia.

3.5 Welche Probleme kann der Magen verursachen?

Entzündungen und Infektionen sowie Krebserkrankungen kommen am häufigsten und in jedem Alter vor. Bei einer Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis) greift die Magensäure die Schleimhautschicht an der Innenwand an. Mögliche Ursachen sind Medikamente, ein Übermaß an Alkohol oder Nikotin, Bakterien oder [Viren](#). Eine chronische Gastritis kann durch das Bakterium *Helicobacter pylori* verursacht werden. Ohne Behandlung entwickeln sich Geschwüre (Ulzera), die zu Blutungen oder sogar einem Magendurchbruch führen können. Wenn bei Schleimhautschäden (etwa bei einer chronischen Gastritis) auch die Belegzellen mitbetroffen sind, wird unter Umständen nicht mehr genügend Intrinsic factor gebildet. In der Folge kann auch nicht mehr ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden – es entwickelt sich ein [Vitamin B12-Mangel](#), der oft Blutarmut ([Anämie](#)) nach sich zieht, weil das Vitamin wichtig für die Blutbildung ist. Auch neurologische Störungen können auftreten, weil das Vitamin für den Aufbau der Schutzhüllen um die Nerven notwendig ist. [Sodbrennen](#) entsteht, wenn aggressive Säure aus dem **Magen** in die Speiseröhre hochsteigt und hier die Schleimhaut reizt ([Refluxkrankheit](#)).³

3.6 Schlundbrennen - Sodbrennen - Wiederholung

Wenn es so heraufbrennt, dann ist das noch lange kein Reflux, sondern ein Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum, das reichlich eingenommen wird: alle 10 bis 15 Minuten 1 Tablette bis zum Abklingen, dann jede Stunde noch längere Zeit.

Zu viel Säure im Magen verursacht Sodbrennen und das ist „unten“ und wenn man aufstößt ist es im Mund sauer: Nr. 9 Natrium phosphoricum.

3.7 Gastritis

Gastritis ist eine Entzündung der Magenschleimhaut. Die Entzündung kann durch viele Faktoren verursacht werden, u. a. durch Infektionen, Stress infolge einer schweren Erkrankung, Verletzungen, Verwendung von Aspirin und anderen nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), Alkohol und Störungen des Immunsystems.

Einnahme: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 9 Natrium phosphoricum

Siehe auch: Basenpulver

3.8 Magengeschwür

Schmerzmittel können die Schleimhaut in unserem Magen schädigen. Ist sie defekt, dann ist die Magenwand nicht mehr vor der reizenden Wirkung der Magensäure geschützt. Bei einer länger anhaltenden Magenschleimhautentzündung besteht das Risiko, dass sich ein Magengeschwür bildet. Unbehandelt kann das gefährlich werden.

Ein Magengeschwür (Ulcus ventriculi) ist eine tiefe Wunde in der Magenschleimhaut, die entsteht, wenn die Schutzmechanismen gegen Magensäure versagen.

Einnahme: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum

³ <https://www.netdoktor.at/anatomie/magen/>

4 Basenpulver

Basenpulver:

Bei Erhöhung des pH Wertes, das heißt Reduzierung der Säure im Magen, durch das Basenpulver wird die Gastrinausschüttung irritiert und die Belegzellen schütten ein Übermaß an Säure aus um das Defizit auszugleichen. In Folge eines zu hohen pH Wertes sezernieren die Schleimdrüsen weniger Schleim, wodurch die Schleimhaut angreifbar für die Magensäure ist.

Das CCK Hormon (Cholecystokinin), das am Beginn des Dünndarms produziert wird und den Fluss der Galle und des Bauchspeichels steuert, wird durch den massiven Einfluss eines Basenpulvers irritiert und damit die Verdauung gestört.

*„Sekretin steigert im Pankreas, in den duodenalen Brunner-Drüsen und in den Gallengängen die Bicarbonatproduktion und trägt so zur schnelleren Neutralisierung des Chymus⁴ bei. Ferner hemmt es im Magen die Gastrinsekretion und damit die Produktion von Magensäure.“
(Google Suche: Sekretin)*

Sekretin wird nur im pH Wert unter 4 produziert! Wenn durch die Einnahme von Basenpulvern der pH Wert verschoben wird, fehlt dieses wichtige Hormon.

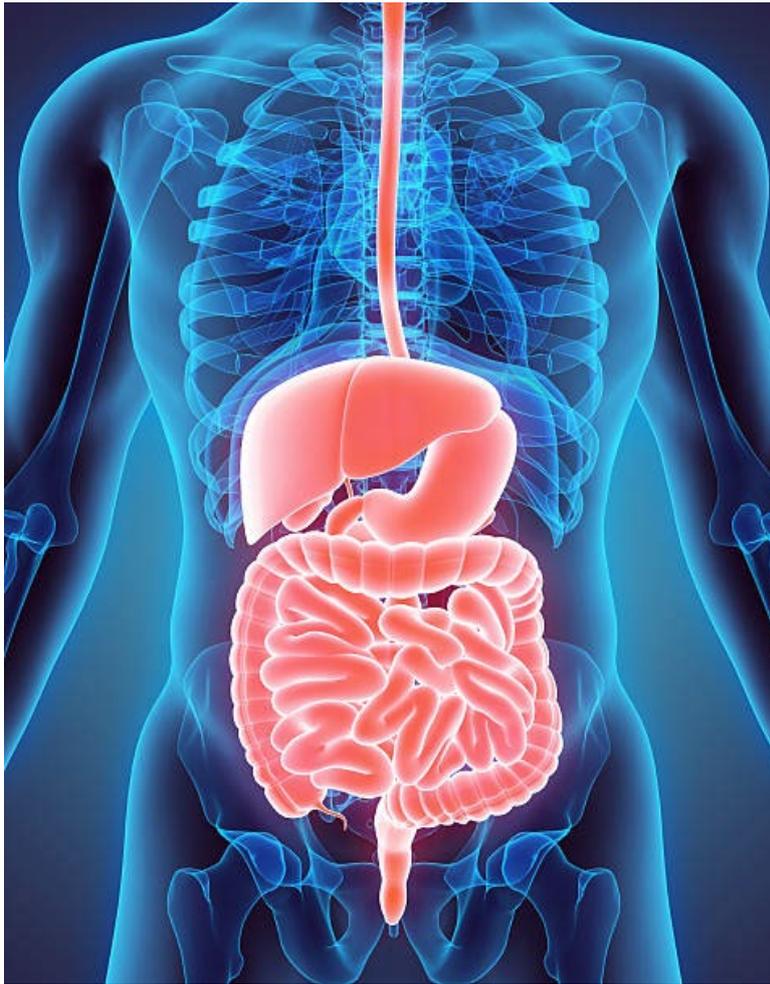
Die Bauchspeicheldrüse bringt den pH Wert des Speisenbreis aus dem Magen auf einen basischen Wert im Dünndarm. Wenn aber der Speisenbrei durch die Einwirkung des Basenpulvers schon basisch ist, kann die Bauchspeicheldrüse ihren Bauchspeichel zur Korrektur des pH Wertes nicht mehr ausschütten und er wird dann über den Blutkreislauf und über die Nieren ausgeschüttet, was zu einem basischen Harn führt. Auf längere Dauer der Anwendung hin führt das zu einer Belastung der Bauchspeicheldrüse.

Fertige Basenpulver enthalten häufig Aluminiumverbindungen!

Problematik der Protonenhemmer!

⁴ Durch die Einwirkung von Speichel, Verdauungsenzymen und Salzsäure im Magen wird die Nahrung zu einem breiigen Brei, dem Chymus, aufgeschlossen.

5 Leber – Galle



5.1 Abbau der Speicher - Aufbau der belastenden Deponien

„Eine Welt ohne Schadstoffe ist nicht denkbar. Wir kommen mit ihnen in Kontakt durch Luft, Wasser, Boden, Wohn- und Arbeitsplätze, Medikamente, Genussmittel und über die Ernährung. Werden es zu viele Schadstoffe, die sich in unseren Körper einnisten, verursachen sie körperlichen Stress und können zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

Kommt bei einer hohen Schadstoffbelastung ein Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) hinzu, verstärken sich diese beiden negativen Einflüsse auf den Körper gegenseitig, da bestimmte Mikronährstoffe zur Entgiftung absolut erforderlich sind. Liegen sie im Mangel vor, kann dieser lebensnotwendige,

reinigende Prozess nicht mehr ausreichend stattfinden.

Dann können bestimmte Krankheiten entstehen oder sich weiter ausbreiten, wie z. B.

- häufige Atemwegs- oder Darminfektionen,
- Allergien,
- Darm-, Leber- und Nierenschäden,
- Atem-, Lungen- und Herz-Kreislauf-Krankheiten,
- Erschöpfungssyndrom (CFS/SEID),
- Multiple Chemikalienempfindlichkeit (MCS),
- Krebs
- sowie neurologische und psychische Störungen.“

[Die Belastung mit Schadstoffen | Bio Medical Center \(biomedical-center.de\)](http://biomedical-center.de)

5.2 Die Leber kann ihre Aufgaben nicht mehr ordentlich erfüllen

Aufgrund der Belastungen der heutigen Zeit werden gerade in der Leber vermehrt Funktions- mittel verbraucht. Diese Funktionsmittel werden, damit der Stoffwechsel der Leber ungestört weitergehen kann, schon frühzeitig aus anderen Zellen abgezogen.

Daher stehen viele Betriebsstörungen wie Schlafstörungen, Allergien, Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, psychische Verstimmungen, Energiemangel, Potenzstörungen, Bindegewebs- schwäche oder funktionelle

Herzbeschwerden und auch Gewichtszunahme in Zusammenhang mit einer Schwäche der Leberfunktion.

- **Beispiele von Belastung:**

Einnahmen von: Hormonen, diverse Arzneimittel
Umweltbelastungen: Xenobiotika, Pestizide, Farbstoffe, Abgase
Freie Radikale
Ernährungsfehler
Alkoholabusus
Stress – ständige Müdigkeit

5.3 Die Biotransformation

Grundsätzlich muss die Leber diese chemischen Verbindungen so umwandeln, dass fettlösliche zu wasserlöslichen Stoffen und dadurch ausscheidbar werden. Diesen Prozess der Umwandlung als Vorbedingung zur Ausscheidung nennt man Biotransformation.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfuratum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 26 Selenium

Die beschriebenen ausscheidbar gemachten Endprodukte können entweder mit der Galle in den Darm abgegeben und über den Stuhl ausgeschieden werden oder sie werden von der Leber so verändert, dass sie über Harn, Schweiß oder Atemluft den Körper verlassen.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr.23 Natrium bicarbonicum, Nr. 33 Molybdenum sulfuratum

5.4 Aufbau von Plasmaeiweiß

Alle Eiweiße, die im Blutplasma vorkommen, werden in der Leber gebildet. Man unterscheidet Albumine und Globuline.

Albumine: Albumin bindet das im Blut vorhandene Wasser an sich, aber auch andere wichtige Stoffe. Fehlen dem Körper Aminosäuren oder ist die Leber geschwächt, sind die Albumine im Blut vermindert. In der Folge kann nicht genügend Wasser im Blut transportiert werden. Dieses Wasser bleibt im Gewebe liegen.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr.8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum

Globuline:

Globuline sind Fibrinogen, Prothrombin und andere Eiweiße, die dem Blut die Fähigkeit geben, bei Bedarf zu gerinnen; für die Bildung von Prothrombin benötigt die Leberzelle das fettlösliche Vitamin K. Zu den Globulinen gehören wichtige Transportproteine für den Transport von Schilddrüsenhormon, Kupfer, Eisen, Vitamin B12 sowie von Triglyceriden und Cholesterin (HDL, LDL).

Auch die Steroidhormone liegen im Blut gebunden an bestimmte Globuline vor.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 21 Zincum chloratum

5.5 Eiweißabbau

Ammoniakabbau: Ammoniak entsteht durch eiweißreiche Ernährung beim Abbau der Aminosäuren und ist für den Körper eine sehr giftige Verbindung.

Ammoniak wird in der Leber in

Harnstoff umgebaut, welcher über die Nieren im Harn den Körper verlassen kann.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum (Eiweißsteuerung), Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum (Eiweißabbau), Nr. 17 Manganum sulfuricum

5.6 *Purinabbau:*

Purine sind Bestandteile von Nucleotiden (RNA und DNA), bei ihrem Abbau entsteht Harnsäure. Der Abbau erfolgt vorwiegend in Leber und Niere. Der Purinabbau in Leber und Nieren erfolgt über die Xanthinoxidase, die Molybdän, Eisen und Schwefel enthält. Eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut kann Nierenschäden und Gichtanfälle nach sich ziehen. Neuere Untersuchungen zeigen den Einfluss von Übergewicht auf einen erhöhten Harnsäurespiegel auf.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr.16 Lithium chloratum, Nr. 33 Molybdenum sulfuratum

5.7 *Fettstoffwechsel*

Die Leber baut Cholesterin auf, welches Ausgangsstoff für die Bildung von Vitamin D und die Steroidhormone (Glukocorticoide, Östrogene u.a.) ist. Außerdem enthalten die Membranen der Zellen Cholesterin. Bei einem Nahrungsüberangebot speichert die Leber Fette in Form von

Triglyceriden, die sie bei Bedarf auch wieder abbauen kann. Die Leber kann aus Fettsäuren über die Beta-Oxidation Energie gewinnen und Fettsäuren in Ketosäuren umwandeln. Die Letzteren dienen bei geringerer Nahrungsaufnahme als Energiespender für die Muskelzellen.

Bei überkalorischer Ernährung werden die Leberzellen mit Lipoproteinen überfüllt, sodass man dann von einer Fettleber sprechen kann. Eine mögliche Ursache für die Verfettung der Leber ist der übermäßige Genuss von Alkohol.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 27 Kalium bichromicum, Nr. 28 Natrium vanadinicum

5.8 *Kohlenhydratstoffwechsel*

Die Leber speichert Glukose in Form von Glykogen. In geringerem Maße kann Glykogen auch in den Muskelzellen gespeichert werden. Bei Energiebedarf, der momentan nicht durch Nahrungszufuhr gedeckt wird, setzt die Leber aus Glykogen Glukose in den Blutkreislauf frei und

wirkt auf diese Weise an der Stabilisierung des Blutzuckers mit. Außerdem ist die Leber am Prozess der Bildung von Glukose beteiligt, der Glukoneogenese.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 27 Kalium bichromicum

5.9 *Daneben hat die Leber weitere Aufgaben zu erfüllen*

wie Alkoholentgiftung (Nr. 21 Zincum chloratum) und Arzneimittelmetabolismus, was hier aber den Rahmen sprengen würde. Eine bedeutsame Rolle spielt die Leber beim Abbau von Insulin, Melatonin und der Steroidhormone (Glukokortikoide, Adrenalin, Noradrenalin, Östrogene, Androgene und Mineralokortikoide).

Die Leber erfüllt im Rahmen des Immunsystems in Zusammenarbeit mit der Milz unspezifische Abwehrfunktionen, sie baut rote Blutkörperchen ab, kann aber auch Krankheitserreger und Toxine unschädlich machen. Außerdem sind die Bildung der Galle sowie der Abbau von Bilirubin wichtige Aufgaben der Leber.

Lebergewebe ist reich an Vitamin B12, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink und Chrom.

In der Leber finden über 200 verschiedene Stoffwechselprozesse statt!

5.10 Extrazelluläre Matrix und Ernährung im Hinblick auf das Entstehen von Dickleibigkeit.

Nach Hartmut Heine können die Bindegewebsfasern der ECM (PG/GAGs = Proteoglycane und Glucosaminoglycane sind Bindegewebsfasern der ECM) Grundnahrungsstoffe speichern, wenn diese im Übermaß die Kapazitäten der Leber und der Zellen überschreiten. Überschüssige Kalorien werden nicht nur in Fettzellen als Triglyceride - **Fettdickleibigkeit**,

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 27 Kalium bichromicum, Nr. 28 Natrium vanadinicum

Paradox: Menschen mit Fettstoffwechselstörungen neigen in der Jugend zu Akne, später zu fettarmer Haut.

sondern auch in den PG/GAGs der ECM eingelagert. So können Eiweiße zur vermehrten Kollagenbildung führen, dabei ist die gesamte Grundsubstanz zur Proteinspeicherung befähigt – **Eiweißdickleibigkeit**.

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum

Kohlenhydrate im Übermaß zugeführt, werden eingelagert und führen in der ECM zu einer vermehrten Bildung von PG/GAGs. Grundsätzlich kann eine Ernährung mit zu hohem Eiweiß- und Fettgehalt sowie einem hohen glykämischen Index das Bindegewebe schädigen und damit die Transport- und Regulationsprozesse stören – **gestörte Säure-Basenbalance-Kompaktierung**.

Dies stellt eine zusätzliche Überforderung des Bindegewebes dar, die zur erhöhten Ablagerung von Toxinen bei einer **überforderten Leber** dazukommt– **Schadstoffdickleibigkeit**

Zuständige Betriebsstoffe: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfuratum, Nr. 26 Selenium

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass die heutige Ernährung oft freie Radikale liefert. Folgen einer Crash Diät: es werden viele Freie Radikale frei, die zu gesundheitlichen Belastungen führen kann!

5.11 Freie Radikale

Die im Rahmen endogener Stoffwechselprozesse oder durch äußere Einflüsse in unserem Organismus entstehenden Sauerstoffverbindungen (ROS⁵) besitzen ein hohes Schädigungspotenzial für biologische Strukturen wie Zellmembranen, Mitochondrien, DNA, Lipide und Proteine, und müssen daher in geeigneter Weise inaktiviert werden. Das mit zunehmendem Alter auftretende Ungleichgewicht zwischen erhöhtem Anfluten von ROS und verringerter antioxidativer

⁵ Englisch: reactive oxygen species, Sauerstoffradikale, ROS

Inaktivierungskapazität führt zu oxidativem Stress, der ursächlich an allen wichtigen Alterungsvorgängen beteiligt ist.⁶

Antioxidantien: Sie werden auch Radikalfänger genannt und sind in der Lage, überschüssige freie Radikale abzufangen und zu neutralisieren. Dadurch wird die schädigende Wirkung auf lebensnotwendige Strukturen unterbunden, bzw. der Schädigung vorgebeugt. Antioxidanzien erschöpfen sich und ihre Bildung muss durch spezielle Ernährung und durch weitere zusätzliche Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen unterstützt werden.

Als besonders wirksame Antioxidanzien haben sich unter anderem bewährt: Vitamin E, Vitamin C, Beta-Karotin, Selen, die B-Vitamine und Zink. Die Flavonoide gehören ebenso dazu, das sind bestimmte Vitaminbegleitstoffe in Obst und Gemüse.

Grundsätzlich muss aber festgestellt werden, dass die meisten Betrachtungen zu den freien Radikalen die ganz natürliche Fähigkeit des Körpers zur Entschlackung bzw. Entlastung außer Acht lassen. Außerdem ist der Organismus in der Lage, Belastungen auch im Bereich der freien Radikale abzufangen.

Antioxidantienmischung:

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3

2. Stufe: Nr. 3+6+10

3. Stufe: Nr. 3+6+10+17

4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

Die Leber ist der Belastung durch Freie Radikale besonders ausgesetzt.

5.12 Entlastung der Leber

Die Leber muss entlastet werden: Von großer Bedeutung bei allen schweren und chronischen Belastungen des Menschen: Neurodermitis, Schuppenflechte, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Gicht, Rheuma, bestimmte Formen von Demenz

- Reduzierung von Eiweiß
- Alkoholabstinenz
- kein Kaffeekonsum
- Geräuchertes meiden
- Gegrilltes meiden
- Frittiertes meiden - keine minderwertigen Fette
- Saure Ernährung möglichst meiden (die Leber leistet den Hauptteil am Säureabbau im Körper) und auf basische Ernährung achten
- hochwertige Fette verwenden: Kaltgepresste, wertvolle pflanzliche Öle für Salate verwenden

wertvolle Salatölmischung: Für die physiologische, prophylaktische, tägliche Zufuhr an essentiellen Fettsäuren eignet sich eine sehr empfehlenswerte Salatölmischung aus Olivenöl, Distelöl und Sojaöl, im Verhältnis 1 Teil Olivenöl, 3 Teile Distelöl und 1 Teil Sojaöl.

⁶ „OM Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin“, Hans Peter Friedrichsen: „Oxidativer Stress als Pro-Aging-Faktor“, Heft 1, 2. Jahrgang, März 2004, S. 16

5.13 Leberwickel

Vor allem am Abend anwenden, um zur Ruhe zu kommen. Die für die Leber wichtigen Schüßler Salze auflösen, ein kleines Tuch tränken, auflegen, Wärmeflasche darüber, dann ein warmes Handtuch darüberlegen, bis die Wärmeflasche abgekühlt ist.

Tipp von Susanne Flintsch www.nana.at: *"Die Leber, als größte Drüse im Körper befindet sich auf der rechten Oberbauchseite und kann uns eigentlich nicht wehtun. Der Schrei der Leber ist die starke Müdigkeit (vor allem nach dem Mittagessen), da sie unser Energiespeicher ist. Das andere Signal von ihr ist das Jucken, beziehungsweise Symptome, die sich am Auge zeigen. Der klassische Leberwickel entlastet die Lebertätigkeit, die ja wie eine Chemiefabrik in unserem Körper funktionieren muss. Schwerstarbeit!*

Man nehme ein feucht-warmes Gästehandtuch und gibt es auf den Leberbereich. Darüber kommt dann eine Wärmeflasche, ein Kirschkernkissen oder ein Wärmeträger - alles noch umbunden mit einem großen Handtuch oder einer Decke. Mit all dem bleibt Frau dann mindestens 20-30 Minuten auf dem Sofa oder im Bett und ruht! Die

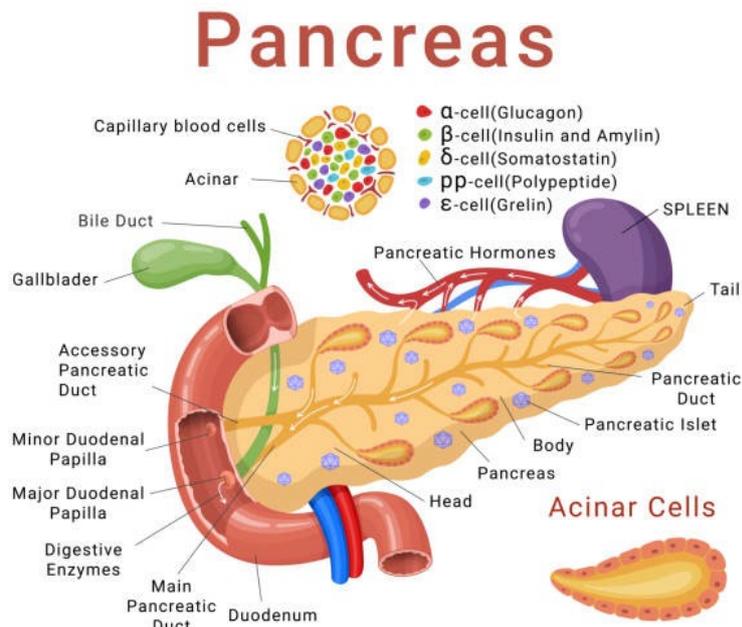
beste Uhrzeit für den Wickel ist zwischen 13 und 15 Uhr – wer Zeit hat, sich im Büro auf den Boden zu legen. Wenn da keine Zeit ist, dann eben am Abend. Die Leber wird durch den Wickel besser durchblutet und damit kann sie viel besser entgiften. Und wer es noch besonders machen will, trinkt das Handtuch in einen Schafgarbentee!"

„Wenn man beim Leberwickel nicht mehr einschläft, hat sich die Leber erholt!“ Susanne Flintsch

Schüßler Salze für Leberwickel: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum,
zusätzlich: Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfuraturn
eventuell + Nr. 26 Selenium, Nr. 28 Natrium vanadicum, Nr. 33 Molybdenum sulfuraturn

Der Leberwickel kann auch mit der Evocell Körpercreme durchgeführt werden. Dabei wird die Creme so oft unmittelbar hintereinander aufgetragen, bis das Gewebe mit den Mineralstoffen gesättigt ist. Das zeigt sich dadurch, dass die Creme nicht mehr aufgenommen wird.

6 Bauchspeicheldrüse – Bauchspeichel



Die Bauchspeicheldrüse, medizinisch Pankreas genannt, ist ein etwa 15-20 cm langes Drüsenorgan im Oberbauch. Sie liegt quer hinter dem Magen und hat zwei wichtige Funktionen: Sie produziert Verdauungssäfte und die Hormone Insulin und Glukagon zur Blutzuckerregulation.

6.1 Völlegefühl

Oft wird ein Druck im Oberbauch als Druck im Magen beschrieben, was aber meist ein Druck der von der Bauchspeicheldrüse ausgeht und vielfach auch als Völlegefühl empfunden wird. Es handelt sich dabei um den Mangel am wichtigsten Betriebsstoff für die Bauchspeicheldrüse nämlich Nr. 6 Kalium sulfuricum auch in der Anwendung als Cremegel von außen! Das Völlegefühl kann schon nach dem Frühstück auftreten.

6.2 Diabetes

Typ I: Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum

Typ II: Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 18 Calcium sulfuratum, Nr. 26 Selenium, Nr. 27 Kalium bichromicum, Nr. 28 Natrium vanadicum

Ein wenig Antlitzanalyse und Phänomenologie aus der Pathophysiognomie



Nr. 24 Arsenum iodatum: ein Wulst entlang der Unter- oder/und Oberlippe



Frau Kastrian:

Ein Wulst an der Unterlippe auf der rechten Seite weist auf Probleme in der Leber hin, auf der linken Seite Energieprobleme in Bezug auf die Milz



Der Wulst in der Mitte weist auf Probleme bei der Bauchspeicheldrüse hin

7 Dünndarm

„Von Eva Rudolf-Müller, Ärztin, 10. Februar 2022

Der **Dünndarm** ist der längste Teil des Verdauungskanal. Er reicht vom Magenausgang (Pylorus) bis zum Blinddarm (Zökum), ist stark gewunden und fünf bis sechs Meter lang. Im Dünndarm finden der Endabbau der Nahrung zu kleinen Molekülen und deren Resorption durch die Darmschleimhaut ins Blut statt.

7.1 Was ist der Dünndarm?

Der Dünndarm beginnt am Magenpförtner (Pylorus) und endet bei der Bauhinschen Klappe, dem Übergang zum [Dickdarm](#). Etwa fünf bis sechs Meter beträgt seine gesamte Länge. Dünndarm-Abschnitte von oben nach unten sind: [Zwölffingerdarm](#) (Duodenum), Leerdarm ([Jejunum](#)) und Krummdarm ([Ileum](#)).

7.2 Zwölffingerdarm (Duodenum)

Der Zwölffingerdarm beginnt am Magenausgang und ist etwa 25 bis 30 Zentimeter lang. Mehr über diesen ersten Dünndarm-Abschnitt lesen Sie im Beitrag [Zwölffingerdarm \(Duodenum\)](#).

7.3 Leerdarm (Jejunum)

Der Begriff Leerdarm kommt daher, dass bei Leichen dieser Darmabschnitt meist leer ist. Mehr über Aufbau und Funktion des Leerdarms lesen Sie unter [Jejunum](#).

7.4 Krummdarm (Ileum)

Das Ileum ist mit seinen etwa drei Metern der längste Abschnitt des Dünndarms. Mehr über seine Anatomie und Aufgaben lesen Sie im Beitrag [Ileum](#).

7.5 Dünndarmwand

Die Wand des Dünndarms ist von innen nach außen aus verschiedenen Schichten aufgebaut.

- Ganz innen liegt die Schleimhaut, gefolgt von einer Verschiebeschicht aus lockerem Bindegewebe mit Blut- und Lymphgefäßen sowie einem Nervengeflecht.
- Dann schließt sich eine zweiteilige Muskelschicht an (Ringmuskelschicht, Längsmuskelschicht). Ihre wellenartigen Bewegungen und Kontraktionen sorgen für die Durchmischung und den Weitertransport des Speisebreis.
- Auf die Muskelschicht folgen nach außen wieder eine Verschiebeschicht und dann ein Überzug aus Bauchfell.

7.5.1 Dünndarmschleimhaut

Anfangs hat der Zwölffingerdarm noch eine glatte innere Oberfläche. In den weiteren Bereichen und im Jejunum verändert sich der Dünndarm-Aufbau - die innere Oberfläche vergrößert sich durch Falten (Kerckring-Falten), fingerförmige Ausstülpungen (Zotten), Einsenkungen (Krypten) und den Bürstensaum (Mikrovilli: feine Fortsätze auf der Oberfläche des Wandepithels). Diese starke Vergrößerung der inneren Oberfläche steigert deutlich die Resorptionsfähigkeit für Nährstoffe und Wasser.

Die Kerckring-Falten im Jejunum sind niedriger als im Duodenum und im weiteren Verlauf werden sie seltener. Im Ileum finden sich kaum noch Falten, dafür aber zunehmend Anhäufungen von lymphatischem Gewebe (Peyer Plaques) zur Immunabwehr.

Im Bauch befinden sich viele Organe. Und alle können Schmerzen verursachen. Sehen Sie hier, wann Sie die Beschwerden ernst nehmen müssen.

7.6 Welche Funktion hat der Dünndarm?

Die Dünndarm-Funktion besteht zunächst in der chemischen Verdauung des Nahrungsbreis. Die bei der Zerlegung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen entstehenden kleinen Moleküle (Einfachzucker, Fettsäuren, Aminosäuren etc.) werden dann über die Dünndarmwand ins Blut resorbiert. Auch Vitamine werden über Carrier und Rezeptoren an der inneren Darmoberfläche ins Blut aufgenommen.

Außerdem werden im Dünndarm täglich etwa acht bis neun Liter Wasser mit 50 bis 100 Gramm Elektrolyten resorbiert. Nur etwa 1,5 Liter davon kommen aus der Nahrung. Etwa einen Liter macht verschluckter Speichel aus. 1,5 Liter bestehen aus Magensaft, drei Liter aus Drüsensekreten des Dünndarms, zwei Liter aus Pankreassaft und etwa 0,6 Liter aus Galle. Die Galle wird in der Leber gebildet und in den Zwölffingerdarm geleitet. Sie enthält unter anderem Gallensäuren für die Fettverdauung. Am Ende des Dünndarms werden die Gallensäuren größtenteils wieder ins Blut aufgenommen und zurück zur Leber transportiert (enterohepatischer Kreislauf).

Die Schleimhaut im Zwölffingerdarm enthält zahlreiche Drüsen (Brunner-Drüsen). Diese sezernieren Hydrogenkarbonat, das den aus dem Magen kommenden sauren Nahrungsbrei neutralisiert. Nur dann können die Verdauungsenzyme im Dünndarm aktiv werden. Diese Enzyme werden von der Bauchspeicheldrüse und den Brunner-Drüsen bereitgestellt.

7.7 Welche Probleme kann der Dünndarm verursachen?

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die den gesamten Verdauungstrakt (von der Mundhöhle bis zum After) betreffen kann. Am häufigsten befällt die Erkrankung den letzten Teil des Dünndarms (Ileum).

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmwand, die meist ohne Symptome bleiben. Sie können sich aber entzünden (Divertikulitis) oder zu bluten beginnen und schwere Komplikationen verursachen.

Bei einem Ulcus duodeni (Zwölffingerdarmgeschwür) ist ein Schleimhautbereich im Duodenum dauerhaft entzündet und geschädigt. Mögliche Ursachen dafür sind etwa eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* oder die Einnahme von bestimmten Schmerzmitteln und Rheumamedikamenten (Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Diclofenac etc.). Bei Zöliakie reagiert das Immunsystem überempfindlich auf das Kleber-Eiweiß Gluten (enthalten in Getreide): Die **Dünndarm**-Schleimhaut wird geschädigt, was die Nährstoff-Aufnahme behindert.⁷

7.7.1 Basischer pH Wert

Der Bikarbonat Puffer ist von großer Bedeutung und hängt hauptsächlich mit einer gesunden Bauchspeicheldrüse zusammen, die wiederum sehr von einem ausreichenden Bestand an dem für sie wichtigen „Werkzeug“ (Schüsler) Nr. 6 Kalium sulfuricum abhängt.

Siehe auch die Bedeutung von „Basenpulvern“. Wenn Säure den Dünndarm belastet kommt es zu Pilzbelastungen.

Wenn bei Verdauungsproblemen unverdaute Nahrungsreste in den Dünndarm gelangen, beginnen sie dort zu gären und zu faulen und greifen den Darm an, was unter anderem zum weit verbreiteten Phänomen des Reizdarms führt.

⁷ <https://www.netdoktor.at/anatomie/duenndarm/>

7.7.2 Blinddarmentzündung

Schüßler Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum in hohen Dosen aber nicht ohne Arzt, wenn die Schmerzen länger anhalten. Empfehlenswert äußere Anwendung im Schmerzbereich: Cremegel Nr. 3

7.7.3 Morbus Chron, Divertikel

Siehe Abschnitt Dickdarm

7.7.4 Zwölffingerdarmgeschwür

Einnahme: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum + eventuell Nr. 12 Calcium sulfuricum

7.7.5 Zöliakie

Die Produkte der Adler Pharma sind alle Gluten frei!

Allerdings besteht die Möglichkeit, die Vitalität des Darms so zu stärken, dass er auch dieser Belastung standhält! Bedeutendes Element dabei ist die Stärkung des Immunsystems!

Schüßler Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 26 Selenium oder Zell Immuferin

8 Verdauungswiderstand

8.1 Verdauungswiderstand

Abgesehen von belastender Ernährung, die zerkocht, konserviert und präpariert wird, wird viel zu viel gegessen, was der Darm viel zu früh fertig im Dünndarm verdaut hat. Im Dickdarm beginnt der verdaute Nahrungsbrei zu faulen und zu gären, was zu Entzündungen in der Darmwand führt. Dieser Prozess findet dann im beginnenden Dickdarm statt, was sich nun als weit verbreiteter Reizdarm auswirkt. Allerdings in Folge kommt es zu Colitis, Colitis ulcerosa und im Enddarm zu Morbus Chron. In weiterer Folge führt der ganze Prozess verbunden mit weiteren Belastungen zum aggressiven Dickdarmcarcinom.

Aus diesem Grund ist es unabdingbar notwendig auf eine ausreichende Forderung des gesamten Verdauungstraktes zu achten. Es soll eine regelrechte Herausforderung vor allem auch des Dickdarms erfolgen, was in einer Ernährung erfolgt, die sich dem Organismus nicht so schnell erschließt, also einen ausreichenden Verdauungswiderstand leistet. Dazu gehören vor allem auch Faserstoffe.⁸ Aus diesem Grund wird hier auf die große Bedeutung der Faserstoffe in einem eigenen Abschnitt hingewiesen.

8.2 Die Macht der Faserstoffe: Verdauung und Darmgesundheit im Alter

30. April 2024 · PD Dr. med. Andreas M. Fischer, Leiter NutriCare Clinic

In der Welt der Ernährung stehen Faserstoffe oft im Rampenlicht, und das aus gutem Grund. Diese unscheinbaren Nährstoffe, die in einer Vielzahl von Lebensmitteln vorkommen, spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Es gibt zwei Hauptarten von Faserstoffen: wasserlösliche und wasserunlösliche. Die wasserlöslichen Faserstoffe (enthalten in Äpfel, Zitrusfrüchte oder Haferflocken), wie zum Beispiel Pektin, lösen sich im Verdauungstrakt auf und bilden eine gelartige Substanz, die die Verdauung verlangsamt und dabei hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Auf der anderen Seite sind die wasserunlöslichen Faserstoffe (enthalten in Nüssen, Vollkornprodukten, Obst und Gemüse), wie z.B. Cellulose, für die Förderung einer gesunden Darmbewegung (Peristaltik) und die Verhinderung von Verstopfung bekannt.

8.2.1 Lang- und kurzfristige Vorteile bei der Einnahme von Faserstoffen

Die regelmässige Einnahme von Faserstoffen kann sowohl kurz- als auch langfristige Vorteile für unsere Gesundheit haben. Kurzfristig können sie dazu beitragen, den Stuhlgang zu regulieren und die Darmgesundheit zu verbessern. Langfristig sind sie mit einem verringerten Risiko für chronische Erkrankungen wie Darmkrebs, Herzkrankheiten und Diabetes verbunden.

8.2.2 Förderung der Darmflora

Mit zunehmendem Alter werden Faserstoffe immer wichtiger, vor allem im Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme, die oft auf einen erhöhten Konsum kurzkettiger Kohlenhydrate zurückzuführen ist. Sie spielen nicht nur eine wichtige Rolle bei der Gewichtskontrolle, indem sie ein anhaltendes Sättigungsgefühl fördern, sondern bilden auch die Grundlage für eine proteinreiche Ernährung im Alter. Dies ist besonders wichtig für den Erhalt der Muskelkraft und Muskelmasse. Darüber hinaus unterstützen Faserstoffe eine angemessene Darmpassage. Dies ist besonders wichtig für ältere Menschen mit einem höheren Konsum tierischer Proteine, da tierische Lebensmittel im Vergleich zu pflanzlichen Proteinquellen kaum

⁸ Diese Faserstoffe werden immer noch irrtümlicherweise als Ballaststoffe bezeichnet.

Faserstoffe enthalten. Neben der Gewichtskontrolle haben Faserstoffe auch eine **positive Wirkung auf das Mikrobiom**. Sie können das Gleichgewicht der Darmflora fördern und möglicherweise die kognitive Gesundheit unterstützen, was langfristig das Risiko einer Demenzerkrankung verringern könnte.

8.2.3 Flüssigkeitskonsum hochhalten

Trotz den Vorteilen gibt es auch einige Nachteile bei der Einnahme von Faserstoffen zu beachten. Zum Beispiel können sie bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr zu Verstopfung führen, insbesondere bei der Verwendung von starken Quellmitteln wie Flohsamenschalen. Es ist also wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die positiven Effekte der Faserstoffe zu gewährleisten. Aber hier ist Vorsicht geboten, insbesondere bei Menschen mit Vorerkrankungen wie beispielsweise Herzschwäche. Denn grosse Mengen Flüssigkeit können allfällige Symptome verschlechtern und zu weiteren Komplikationen führen. Daher sollten Personen mit Herzinsuffizienz ihren Flüssigkeitskonsum im Auge behalten und gegebenenfalls mit ihrem Arzt besprechen, wie sie ihren Faserstoffkonsum am besten steuern können, um die Darmgesundheit zu erhalten, ohne ihre Herzgesundheit zu gefährden.

Es ist wichtig zu betonen, dass die besten Quellen für Faserstoffe ganze Lebensmittel wie Obst, Gemüse, grünes Blattgemüse und andere pflanzliche Erzeugnisse sind. In einer Zeit, in der verarbeitete Nahrungsmittel allgegenwärtig sind, sollten wir uns daran erinnern, dass die einfachsten und natürlichsten Optionen für unsere Gesundheit die besten sind.⁹

„Ballaststoffe“

8.3 „Ballaststoffe“¹⁰

(auch Faserstoffe oder Pflanzenfasern) sind Gerüst- und Stützsubstanzen der Pflanzen, die der Mensch über pflanzliche Kost zu sich nimmt. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen **Ballaststoffen**. Für den menschlichen Organismus sind sie **absolut notwendig**, unter anderem unterstützen sie die Verdauung.

8.3.1 Was bewirken „Ballaststoffe“?

Als unverdauliche Füllstoffe "verdünnen" **Ballaststoffe** den Energiegehalt der Nahrung und fördern damit das Sättigungsgefühl. Sie bewirken außerdem, dass die Nahrung länger und besser gekaut wird, und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Das sind alles gute Voraussetzungen, um schlank zu werden oder zu bleiben.

Während die unlöslichen **Ballaststoffe** die Darmtätigkeit anregen und weitverbreitete Probleme wie Verstopfung lindern können, spielen die löslichen **Ballaststoffe** vor allem für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Sie können zum Beispiel die Blutfettwerte senken und dem Körper helfen, Cholesterin auszuscheiden. Denn **Ballaststoffe** binden Gallensäuren, sodass diese vermehrt ausgeschieden werden, was wiederum die Produktion neuer Gallensäuren im Blut ankurbelt, wobei Cholesterin verbraucht wird.

Zudem sollen **Faserstoffe** helfen Typ-2-Diabetes, Dickdarm- und Prostatakrebs vorzubeugen.

⁹ <https://www.felixplatter.ch/felixplatter/blog/die-macht-der-faserstoffe-verdauung-und-darmgesundheit-im-alter>

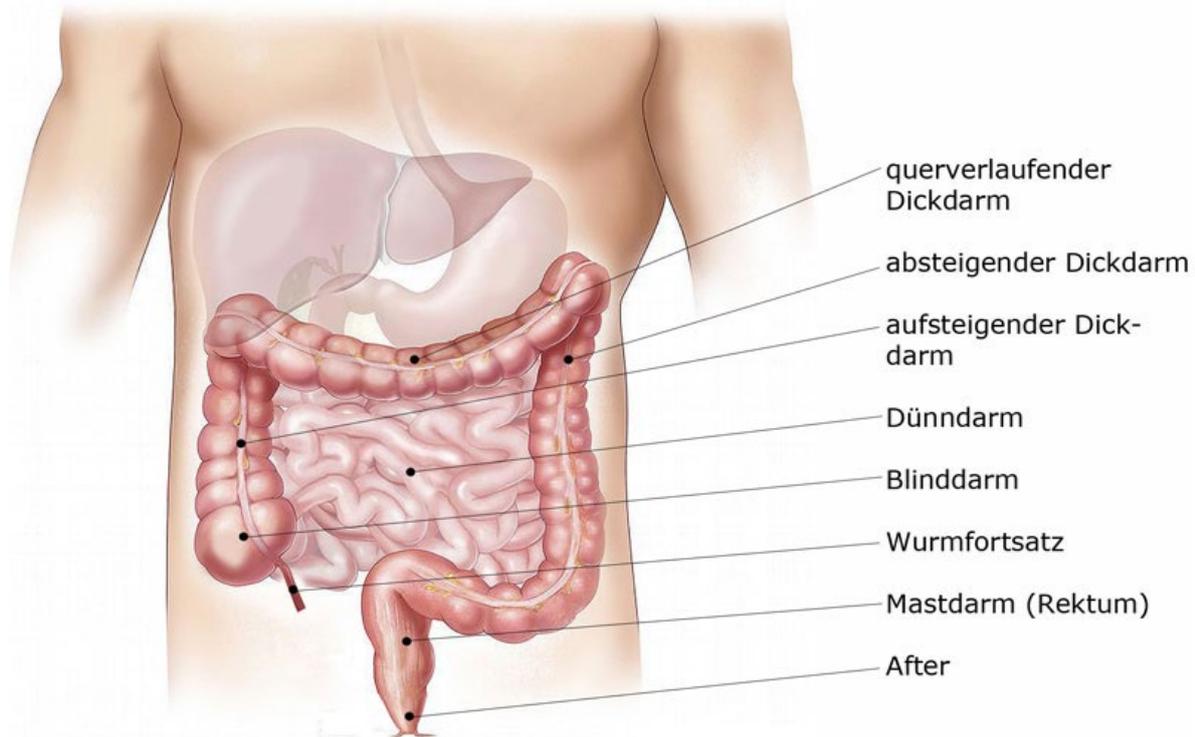
¹⁰ Mit diesem Namen werden Faserstoffe bezeichnet. Der Begriff Ballaststoffe hat sich aus einer Zeit festgesetzt als bei der Ernährung nur Kalorien gezählt wurden. Alles was keine Kalorien geliefert hat, waren Ballaststoffe, unnütze Stoffe, die wertlos waren.

Insgesamt kann eine **ballaststoffreiche** Ernährung also Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Verstopfung, Divertikulose, Darmkrebs, Hämorrhoiden), Stoffwechselerkrankungen (z. B. Fettsucht, Diabetes) sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Bluthochdruck) vorbeugen.

Empfohlen wird für Erwachsene eine Mindestaufnahmemenge von 30 Gramm **Ballaststoffen** pro Tag. Das entspricht zum Beispiel in etwa 200 Gramm Kohl, 200 Gramm Möhren, 100 Gramm Roter Bete, 100 Gramm Hülsenfrüchten oder drei Scheiben Vollkornbrot.¹¹

¹¹ <https://www.netdokter.de/ernaehrung/ballaststoffe/>

9 Dickdarm



<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/darmkrebs/anatomie-und-funktion.html>

„Übersicht mit KI (Google)

Der Dickdarm, auch Colon genannt, ist ein Teil des Verdauungstrakts, der dem Dünndarm folgt. Seine Hauptaufgabe ist die Aufnahme von Wasser und die Bildung von festem Stuhl. Er ist etwa 1,5 Meter lang und hat verschiedene Abschnitte.

9.1 Anatomie und Aufbau:

- Der Dickdarm beginnt im rechten Unterbauch und erstreckt sich rahmenförmig um den Dünndarm.
- Er besteht aus mehreren Abschnitten: dem Blinddarm (Caecum), dem Aufsteigenden Darm (Colon ascendens), dem Querem Darm (Colon transversum), dem Absteigenden Darm (Colon descendens) und dem S-förmigen Darm (Colon sigmoideum).
- Die Endabschnitt des Dickdarms ist der Enddarm oder Mastdarm (Rektum), der etwa 15 cm lang ist.

9.2 Funktion:

- Der Dickdarm nimmt Wasser aus dem Nahrungsbrei auf, wodurch der Stuhl verdickt wird.
- Er ist außerdem an der Aufnahme und Produktion wichtiger Vitamine (wie B und K) beteiligt.
- Im Dickdarm leben viele Bakterien, die für die Verdauung wichtig sind.
- Die Darmflora produziert kurzkettige Fettsäuren, die dem Darm dienen, und unterstützt das Immunsystem.

9.3 Erkrankungen:

- Zu den Erkrankungen des Dickdarms gehören Divertikulitis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Darmkrebs.

Zusammenfassend: Der Dickdarm ist ein wichtiger Bestandteil des Verdauungssystems, der für die Wasseraufnahme, die Stuhlbildung und die Aufnahme und Produktion wichtiger Stoffe verantwortlich ist.“

9.3.1 Divertikel

Ausbuchtungen des Darms sind normalerweise nicht bedenklich, sind aber ein Zeichen für einen massiven Mangel an Nr. 1 Calcium fluoratum. Divertikel können aber zum Problem werden, wenn sie sich entzünden, mit dem Erfordernis von speziellen Mineralstoffen: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum

9.3.2 Blähungskoliken

Schüssler Salze bei Blähungen eventuell gar bei Blähungskoliken. Ammoniak entsteht bei der Eiweißverdauung und kann zu Blähungskoliken führen. Dazu eine Empfehlung von Schüssler Salzen: Nr. 2 Calcium phosphoricum + Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 10 Natrium sulfuricum
Zusätzlich Wickel in Anwendung der gleichen Schüssler Salze, oder Babema Windsalbe in reichlicher Anwendung.

Babema Windsalbe ist für an Blähungskoliken leidende Babys besonders geeignet.

9.3.3 Durchfall

Kann durch die Einnahme Durchfall auftreten?

Durchfall ist eine Reaktion des Organismus auf die zugeführten Betriebsstoffe, durch den er einen längst fälligen Abbau von Belastungsstoffen aus dem Körper bewerkstelligen kann.

Der Milchzucker der Schüssler Salze bewirkt keinen Durchfall, sondern eine weiche Konsistenz des Stuhles - verdauungsfördernd

Einnahme: Nr. 3+8+9+10

Nahrungskarenz, Flüssigkeitsbedarf decken!

9.3.4 Verstopfung

Verstopfung: Einnahme: Nr. 3+7+8+9

Entsteht eine Verstopfung?

Bei Verstopfung ist es möglich, dass der Organismus keine Flüssigkeit mehr frei gibt, da er sie für den verstärkten Betrieb benötigt, welcher durch die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler ermöglicht wird.

Bei Verstopfung sollte auch überprüft werden, ob die dafür benötigten oder in Frage kommenden Mineralstoffe auch tatsächlich eingenommen werden.

9.3.5 Reizdarm

Zu schnell verdaute Nahrung gärt und fault im Dickdarm, was die Darmwand angreift und zum Reizdarm und weiteren Problemen führt.¹²

9.3.6 Colitis

Jede Entzündung braucht Nr. 3 Ferrum phosphoricum, auch in diesem Fall in hohen Dosen: alle 10 bis 15 Minuten 1 Tablette, Cremegel Nr. 8 äußerlich anwenden.

¹² Siehe Abschnitt „Verdauungswiderstand“

9.3.7 Colitis ulcerosa

„Die **Colitis ulcerosa** ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED). Sie ist durch den kontinuierlichen und systematischen Befall der Kolonschleimhaut von distal nach proximal gekennzeichnet.

Im Gegensatz zum Morbus Crohn, bei dem die gesamte Darmwand betroffen ist, handelt es sich bei der Colitis ulcerosa um eine Erkrankung, die in erster Linie den Dickdarm betrifft und hier nur von den oberen Wandschichten (Mukosa und Submukosa) ausgeht.“¹³

Begleitend zur medizinischen Begleitung sind folgende Schüßler Salze empfehlenswert: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum + eventuell Nr. 12 Calcium sulfuricum

9.3.8 Morbus Chron

Bei Morbus Chron können Schüßler Salze begleitend unterstützen. Die Feststellung der notwendigen Schüßler Salze liegt bei einem ausgebildeten Schüßler Spezialisten.

¹³ https://flexikon.doccheck.com/de/Colitis_ulcerosa

10 Mikrobiom

Im gesunden Darm befinden sich 80% unseres Immunsystems

„Eine gesunde Darmflora setzt sich aus mehreren hundert verschiedenen Bakterienstämmen zusammen, die aus Millionen von Mikroorganismen bestehen.

Insgesamt tummeln sich um die 100 Billionen Keime in unserem Darm – und wiegen zusammen bis zu zwei Kilogramm.

Eine gesunde Darmflora enthält vielfältige Bakterienstämme und Mikrobenarten. Sie halten sich im Gleichgewicht, sodass kein einzelner Stamm die Oberhand gewinnen kann.

Circa 99 Prozent einer gesunden Darmflora machen anaerobe Bakterien aus, z.B. Bacteroides spp., Bifidobacterium spp., Lactobacillus spp. oder Eubacterium. Sie zählen zu den gesundheitsförderlichen Bakterien.

Aerobe Bakterien sind zum Beispiel E.Coli oder Enterococcus spp. Sie sind fäulnisbildend und zu einem Prozent in der gesunden Darmflora vertreten.

Welche Funktion hat die Darmflora?

Bei vielen biologischen Vorgängen wirken unsere Darmmikroben mit – und haben enormen Einfluss auf verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper.

Die Bakterien der Darmflora unterstützen u.a. bei der Immunmodulation, der Verdauung von Nahrungsbestandteilen, der Vitaminsynthese und -versorgung und der Produktion von kurzkettigen Fettsäuren.

Auch viele Neurotransmitter, also Botenstoffe, werden im Darm produziert. Außerdem sollen viele Krankheiten direkt mit dem Zustand der Darmflora zusammenhängen.

10.1.1 Gesunder Darm, starke Immunabwehr!

Etwa drei Viertel aller Zellen, die Antikörper produzieren, sitzen in der Darmschleimhaut. Da das so genannte darm-assoziierte Immunsystem einen großen Teil der Abwehrarbeit für den gesamten Körper leistet, ist es also entscheidend, für einen gut funktionierenden Darm zu sorgen.

Zwei Faktoren sind dabei wichtig:

- *Das optimale Zusammenspiel der unterschiedlichen Bakterien im Darm*
- *Eine ausreichende Darmbewegung*

Für eine effektive Abwehr müssen die Mikroorganismen im Darm in einem bestimmten Verhältnis zueinanderstehen.

Eine ungesunde Ernährung und Lebensführung, die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Alkohol und Stress können diese Balance stören.

Das heißt, die guten Keime werden zurückgedrängt, die schlechten vermehren sich über die Maßen.

Dann entstehen giftige Stoffwechselprodukte und belasten den Darm. Fremdstoffe werden nicht mehr ausreichend abgewehrt, entzündliche Prozesse können folgen.

Typische Anzeichen sind Blähungen, Aufstoßen und Krämpfe im Darm sowie Koliken. Jetzt beginnt auch das Immunsystem zu „schwächeln“.

Der Organismus wird anfälliger für Infekte, Allergien, rheumatische Erkrankungen und Hautleiden. Ein gesunder Darm zeichnet sich vor allem durch eine gesunde Darmflora aus.

10.2 Das tut der Darmflora gut

Jeder Einzelne hat Einfluss auf die Zusammensetzung seines Mikrobioms und der Darmflora. Je nachdem was man isst, fördert man das Wachstum der verschiedenen Bakterienstämme. Indem man seinen Darm mit den richtigen Bakterien füttert, kann man seinen [Stoffwechsel anheizen](#) und das [Immunsystem stärken](#).

Wer seine Ernährung umstellt, kann die ersten Änderungen sogar schon nach 24 Stunden feststellen.

Um die Darmflora allerdings dauerhaft zu stabilisieren, ist es wichtig, den Darmbakterien regelmäßig das richtige Futter zu bieten.

Feinde einer bunten Darmflora sind Stress, Mangel an Bewegung und eine zu fette, ballaststoffarme und zuckerhaltige Ernährung. Fast Food fördert sogar Entzündungen im Darm.

Außerdem stehen Süßstoffe und Light-Getränke in Verdacht, den guten Darmbakterien zu schaden.

Reibungslos funktioniert das Bauchhirn, wenn sich darin die größtmögliche Vielzahl an Bakterien tummelt. "Je abwechslungsreicher und vielfältiger wir essen, umso vielfältiger wird auch unsere Darmflora", erklärt Prof. Michaela Axt-Gadermann, Sportmedizinerin und Autorin des Bestsellers [Schlank mit Darm](#).

10.3 Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm

Generell gilt: Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, der muss auf frische, natürliche Lebensmittel setzen. Die Grundlage der Ernährung sollte frisches Gemüse, Obst und Nüsse aus biologischem Anbau bilden.

Sie sind reich an Präbiotika und Ballaststoffen¹⁴. Farbenfrohes Obst und Gemüse enthält zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls gut für die Darmgesundheit sind.

Auf Zucker sollte man verzichten, denn eine stark kohlenhydratreiche Ernährung wirkt sich negativ auf die Darmflora aus. Hochverarbeitete und raffinierte Lebensmittel sollten gemieden werden.

Hochwertige Fette mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Olivenöl oder Walnüsse) wirken hingegen entzündungshemmend auf den Darm.

Polyphenolhaltige Lebensmittel wie roher Kakao oder hochwertiger Kaffee liefern den guten Darmbakterien ebenfalls Futter, um sich zu vermehren.

Auch probiotische Lebensmittel essen, z.B. unbehandelte Milchkulturen wie ungesüßte Joghurts oder Kefir, sollten regelmäßig verzehrt werden. Die in ihnen enthaltenen Bakterien sollen sich im Darm ansiedeln und die natürliche Darmflora unterstützen.

Andere probiotische Lebensmittel sind fermentiertes Gemüse: Sauerkraut, Kimchi oder Miso stecken voller verdauungsfördernder Enzyme und nützlicher Bakterien.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse lösen einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus. Ein Impuls für das Organ, in „Wallung“ zu kommen. Außerdem wirken bestimmte Ballaststoffe (z.B. Inulin) als Präbiotika: Sie dienen den gesunden Bakterien als Nährstoffe. Viel Inulin steckt in Artischocken, Chicorée, Zwiebeln, Bärlauch, Spargel, Topinambur, Pastinaken, Yacón und Endiviensalat.

¹⁴ Ich lehne die Formulierung "Ballaststoffe" ab, weil das Wort irreführende Bilder assoziiert, besser: "Faserstoffe"

Der Ballaststoff Pektin steckt in Gemüse und Obst (in der Schale). Auch die resistente Stärke in Roggen, Hafer, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Hirse und (kalten) Kartoffeln wirkt präbiotisch“ (https://www.fitforfun.de/gesundheit/gesunder-darm-essen-sie-sich-fit_aid_10446.html)

Ernährung und Mikrobiom sind ein bedeutungsvolles Thema auch in Bezug auf das Immunsystem.

Große Bedeutung hat eine verantwortungsvolle Stuhlprobe!

11 Einläufe

Einläufe mit Schüßler Salzen unterstützen vor allem die letzten Bereiche des Darms was die Ausscheidung dort lagernder Schadstoffe betrifft und zur Unterstützung der Darmfunktionen.
Einlauf bei Verstopfung

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf nach schweren Durchfällen und zur Regeneration

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Drüsen	10
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat	20
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	20
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf zur Fiebersenkung, zur Reinigung und bei Fastenkuren

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 1 Calcium fluoratum	fördert die Elastizität der Darmwände	7
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	aktiviert die Darmzotten und fördert die Durchblutung	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Arbeit der Drüsen und die Entgiftung	7
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat, desinfiziert	7
Nr. 6 Kalium sulfuricum	bindet alte Schlacken	7
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	10
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf, reguliert den Flüssigkeitshaushalt	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Bei der Durchführung von Einläufen werden die angegebenen Mineralstoffe in ca. 1 Liter Wasser aufgelöst und die Lösung angewendet.

12 After

„After“ ist das deutsche Wort für „Anus“, die Austrittsöffnung des Darms. Es wird auch als „Poloch“, „Poperze“ oder „Rosette“ bezeichnet. Medizinisch korrekt wird es als „Anus“ oder „Analkanal“ bezeichnet.

Weitere Details:

- Der Anus ist das Ende des Mastdarms und dient der Stuhlentleerung.
- Er ist mit dem Enddarm durch den Analkanal verbunden.
- Der Analkanal kann je nach Individuum zwischen 3 und 6 Zentimeter lang sein.
- In der Schleimhaut des Anus befinden sich zahlreiche Nervenfasern, die den Stuhlgang regulieren.
- Der Anus ist Teil des Kontinenzorgans und wird von verschiedenen anatomischen Strukturen abgedichtet, damit der Darminhalt nicht unkontrolliert den Körper verlässt.“

Google Übersicht mit KI

12.1 Juckreiz

Im Enddarm liegen viele ausscheidungspflichtige Belastungsstoffe, Müll, der, wenn er sich auch im After befindet, einen bis zum Teil heftigen Juckreiz auslöst: Schüßler Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum.

Hilfreich ist die zusätzliche Anwendung von Cremegel Nr. 10

12.2 Rhagaden

„Rhagaden“ sind Risse oder Einrisse in der Haut, oft im Bereich des Anus oder des Afters. Sie können schmerzhaft sein und durch verschiedene Faktoren wie harte Stühle, intense Abputzen oder andere Verletzungen verursacht werden.

12.2.1 Was sind Rhagaden?

Rhagaden sind kleine, spaltförmige Hautdefekte, die sich vor allem im Analbereich bilden können. Sie können durch verschiedene Ursachen entstehen, wie z.B.:

- **Verstopfung und harter Stuhl:**
Bei harten Stühlen kann die Haut beim Stuhlgang stark beansprucht werden und reißen.
- **Intensive Abputzung:**
Das intensive Abputzen der Analregion mit WC-Papier kann die Haut reizen und zu Rissen führen.
- **Andere Verletzungen:**
Auch andere Verletzungen wie Hämorrhoiden oder andere Entzündungen können zu Rhagaden führen.
Symptome von Rhagaden:
Die Symptome von Rhagaden sind meistens:
 - **Schmerzen:** Oft treten Schmerzen während oder nach dem Stuhlgang auf.
 - **Blutungen:** Es kann zu Blutspuren am Toilettenpapier oder auf dem Stuhl kommen.
 - **Juckreiz:** Ein Juckreiz kann ebenfalls auftreten.Behandlung von Rhagaden:
Die Behandlung von Rhagaden richtet sich nach der Ursache und der Schwere der Beschwerden. In der Regel werden folgende Maßnahmen empfohlen:
- **Sanfte Reinigung und Hygiene:**
Die Analregion sollte sanft gereinigt werden und nicht intensiv abgetupft werden.
- **Schutzsalben:**
Es können Salben mit entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkstoffen angewendet werden.

- **Sitzbäder:**

Sitzbäder können die Beschwerden lindern und die Wundheilung fördern.

- **Stuhlregulation:**

Bei Verstopfung kann die Ernährung angepasst werden und Stuhllockerer können helfen.

- **Medikamentöse Behandlung:**

In einigen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung notwendig sein, zum Beispiel mit Salben auf Basis von Nitroglycerin oder Botulinumtoxin.

Wann zum Arzt?

Wenn die Rhagaden häufig wiederkehren oder nicht innerhalb von einigen Wochen abheilen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Der Arzt kann die Ursache der Rhagaden genauer untersuchen und eine geeignete Behandlung empfehlen.“ Übersicht mit KI

12.2.2 Schüßler Salze bieten hier eine wertvolle effektive Hilfe

Nr. 1 Calcium fluoratum , Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum

Auch anzuwenden als Salbenmischung mit den angegebenen Schüßler Salzen. Hier ist die äußere Anwendung wahrscheinlich der Einnahme überlegen, obwohl diese nicht vernachlässigt werden sollte.

12.3 Hämorrhoiden

Schüßler Salze Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 4 Kalium chloratum , Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 11 Silicea

Äußerlich: CouBeVen oder eine Salbenmischung aus den oben angegebenen Schüßler Salzen.

Bei innenliegenden Hämorrhoiden bietet sich die Anwendung von Zäpfchen an, die folgende Schüßler Salze enthalten: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 11 Silicea + eventuell Nr. 10 Natrium sulfuricum um einem möglichen Juckreiz vorzubeugen.



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

- Qualität aus Österreich
- Samtig weich im Geschmack
- Ohne Weizenstärke, 100% glutenfrei
- Ohne Magnesiumstearat



www.adler-pharma.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.