

Immunkur für die Zellen

Ungemütlich, kalt, nass: Bei solchem Wetter haben Erkältungserreger leichtes Spiel. Da hilft nur eine starke Abwehr. Neben vitaminreicher Ernährung und viel Bewegung ist ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt der Körperzellen wichtig. Eine Immunkur mit Schüßler-Salzen (Apotheke) kann ihn herstellen: Die Salze Nr. 3, 7 und 6 sind dazu ideal. Über vier Wochen vormittags zwei Tabletten Nr. 3, nachmittags zwei Tabletten Nr. 7 und abends zwei Tabletten Nr. 6 nehmen. Bei Bedarf das Schüßler-Immun-Trio den ganzen Winter über einsetzen.

SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

Was hilft aus Ihrer Sicht gegen nächtliche Wadenkrämpfe?

ANJA SCHMIDT-BRAND, BERLIN

Der Organkreislauf der Milz kontrolliert Muskeln und die Extremitäten. Ist die Milz stark, wird die Lebensenergie Qi zu den Muskeln und allen Extremitäten gesendet. Ist sie jedoch geschwächt, kann das Qi nicht gut fließen. Die Muskeln können erschlaffen oder sich versteifen. Da Leber und Milz eng zusammenhängen, sollte die Leber gestärkt werden, um auch die Milz zu kräftigen. Die tägliche Einnahme von einem Fläschchen Gelée Royale aus der Apotheke kann die Leber entgiften und das Leber-Qi harmonisieren. Um die Wirkung zu steigern, können Sie zusätzlich Schisandra-Kapseln (Apotheke) einnehmen. Diese Beeren helfen auch Leistungssportlern.



TCM-Therapeuten Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

Die größten Verdauungs-Irrtümer

Über Toiletten-Probleme redet keiner. Darum halten sich zu dem Thema so viele falsche Ansichten. Zeit, damit aufzuräumen



Wenn die Verdauung klappt, sind wir entspannt

Stillstand auf dem stillen Örtchen? Dann fühlen wir uns rundherum unwohl. Gerade Frauen trifft Verstopfung häufig. Schuld sind Stress, aber auch die Hormone. Wer dann noch falschen Informationen aufsitzt, leidet doppelt. Wir klären häufige Irrtümer auf.

„Man muss täglich müssen“

Befreien Sie sich von diesem Irrglauben. Alles von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich ist in Ordnung. Erst bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung.

„Viel trinken löst das Problem“

Leider ist es nicht so simpel. Im Vorfeld ist viel trinken durchaus wichtig. Die Empfehlung lautet etwa 1,5 l Wasser pro Tag. Eine akute Verstopfung verschwindet aber durch viel trinken nicht. Denn die Flüssigkeit gelangt nicht bis in den Dickdarm, wo das Problem sitzt.

„Bei anhaltender Verstopfung droht eine Vergiftung“

Keine Sorge: Der Mythos der Selbstvergiftung ist längst wissenschaftlich widerlegt.

„Je mehr Vollkorn, desto besser“

Es stimmt, dass Vollkornprodukte gut für die Verdauung sind. Das Aufquellen der Ballaststoffe regt die Darmtätigkeit an. 30–40 g Ballaststoffe sollten wir pro Tag essen. Doch Vorsicht: Wer es übertreibt oder seine Ernährung abrupt umstellt, riskiert Blähungen und Bauchschmerzen. Der Darm sollte langsam umgewöhnt werden. Und ganz wichtig: viel dazu trinken. Sonst gibt's Stau.

„Abführmittel machen abhängig“

Neue Studien zeigen, dass eine Gewöhnung nicht eintritt. Wenn es nach dem Absetzen nicht klappen will, liegt das daran, dass Abführmittel nicht die Ursache beheben, sondern das Symptom. Nimmt man Laxantien (z. B. „Dulcolax“, Apotheke) richtig ein, kommt es auch nicht zum oft gefürchteten Elektrolytverlust.

„Ausdauersport ist am besten für den Darm“

Grundsätzlich ist Bewegung wichtig und gut für die Verdauung. Bei häufiger Verstopfung profitieren Sie aber mehr davon, die inneren Muskeln zu stärken, etwa durch Beckenbodentraining.

WAS DEN DARM BREMST

Vieles beeinflusst unsere Verdauung. Worauf sie besonders sensibel reagiert

- **Stress** Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin regeln die Darmtätigkeit herunter – eine Art Selbsterhaltungstrieb. Denn bei Stress soll der Körper fluchtbereit sein, Verdauungsarbeit stört da nur.
- **Medikamente** Es gibt einige Arzneimittelgruppen, die Verstopfung auslösen: Dazu zählen Mittel gegen hohen Blutdruck, Antidepressiva und Opiate.
- **Hormone** In der zweiten Zyklushälfte steigt der Anteil an Progesteron. Das führt zu einer verminderten Darmtätigkeit. Daher fühlen sich viele Frauen vor der Regel oftmals auch so unwohl und aufgebläht.
- **Diabetes** Die Stoffwechselerkrankung stört die Funktion des Verdauungstrakts. Etwa 60 Prozent der Betroffenen leiden unter chronischer Verstopfung.

DIE BESTEN TIPPS ZUM ANREGEN

Bestimmte Snacks und Maßnahmen bringen den Darm sanft auf Touren

- **Geregelter Rhythmus** Der Darm liebt feste Zeiten. Trinken Sie vorm Frühstück ein Glas Wasser. Das regt ihn an, und meist meldet er sich dann auch bald.
- **Gut kauen** Die alte Regel lautet: Die Verdauung beginnt im Mund. Denn im Speichel beginnen Enzyme bereits, die Nahrung aufzuspalten. Gründliches Kauen erleichtert dem Darm die Arbeit.
- **Trockenpflaumen** Bei Stau eines der besten Mittel: vier bis sechs Dörrpflaumen naschen und viel trinken. Sie quellen auf und setzen den Darm in Bewegung.
- **Viel Joghurt löffeln** Naturjoghurt hilft, eine gesunde Darmflora zu erhalten.

