

Inhalt

Einleitung 1

I. Der Verdauungstrakt

Der Aufbau des Verdauungstraktes 7

Die Schichten des Verdauungstraktes 11

II. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Definitionen 15

Symptome 16

Diagnose 17

Ursachen 18

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 21

III. Die konventionelle Therapie

Die medikamentöse Therapie 27

Operation 30

IV. Komplementärmedizin und Integrative Medizin bei CED

Schulmedizin und Komplementärmedizin	33
Verfahren der Komplementärmedizin	35
Studienlage zur Komplementärmedizin bei CED	37
Hintergrund	37
Zur Situation in Deutschland	38
Befragung zur Anwendung von Komplementärmedizin bei CED	39
Studie zur naturheilkundlichen Ordnungstherapie bei Patienten mit Colitis ulcerosa.....	42

V. Naturheilkundliche Ordnungstherapie bei CED

Das Essener Modell.....	4••
Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht	47
Verfahren zur Stressreduzierung	50
Alltagsstress und vegetatives Nervensystem.....	51
Ausgewählte Therapieformen	52
Ernährung.....	57
Ernährung zur Remissionserhaltung.....	58

Spezielle Empfehlungen bei CED	60
Ernährung bei Stenosen	63
Ernährung bei Laktoseintoleranz.....	63
Bewegungstherapie	64
Physikalische Therapie	69
Reiz und Reaktion (Regulation)	69
Wärme und Kälte.....	70
Wickel und Auflagen	72
Feucht-warmer Leberauflage	74
Feucht-warmer Bauchauflage.....	76
Feucht-warmer Bauchauflage mit Kümmelöl.....	78
Kühler Leibwickel.....	78
Kühle Leibwaschungen	80
Heilerde	80
Mikrobiologische Therapie.....	81
Pflanzenheilkunde.....	83
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen für CED	85
Die wichtigsten Heilpflanzen bei CED.....	91
VI. Selbsthilfe bei ausgewählten Beschwerden	
Anregung der Leber.....	105

Analfissuren.....	106
Aphthen und Mundschleimhaut- entzündung	107
Appetitlosigkeit	109
Blähungen und Flatulenz.....	110
Durchfall.....	112
Übelkeit und Erbrechen	116
Verdauungsstörungen allgemein.....	117
Nachwort.....	119
Wissenschaftliche Literatur.....	121
Die Autorin	124
Der Autor.....	124