

# 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-warme Leberauflage .....	74
Feucht-warme Bauchauflage.....	76
Feucht-warme 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