

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort . . . . .  | 7  |
| Der Bau des Verdauungssystems . . . . .                                  | 8  |
| Der Mund . . . . .   | 8  |
| Die Speiseröhre . . . . .  | 8  |
| Der Magen . . . . .  | 9  |
| Der Zwölffingerdarm (Duodenum) . . . . .                                 | 9  |
| Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) . . . . .                              | 10 |
| Das Jejunum . . . . .  | 10 |
| Das Ileum . . . . .  | 11 |
| Der enterohepatische Kreislauf . . . . .                                 | 11 |
| Der Dickdarm (Kolon) . . . . .   | 12 |
| Das Immunsystem des Darmes . . . . .                                     | 12 |
| Die Darmflora . . . . .  | 13 |
| Die Regulation des Verdauungssystems . . . . .                           | 13 |
| Die hormonelle Regulation der Verdauung . . . . .                        | 14 |
| Erkrankungen der Speiseröhre . . . . .                                   | 15 |
| Schluckstörungen . . . . .   | 15 |
| Die Refluxkrankheit und der Zwerchfellbruch (Zwerchfellhernie) . . . . . | 15 |
| Der Barrett-Oesophagus (Endobrachyoesophagus) . . . . .                  | 15 |
| Die Therapie der Refluxkrankheit und des Barrettsyndroms . . . . .       | 15 |
| Der Ösophaguskrebs (Oesophaguscarcinom) . . . . .                        | 16 |
| Erkrankungen des Magens . . . . .  | 17 |
| Die Magenentzündung (Gastritis) . . . . .                                | 17 |
| Der übersäuerte Magen (chronische Gastritis) . . . . .                   | 17 |
| Der säurearme, schlaffe Magen . . . . .                                  | 17 |
| Die Fehlbesiedlung des Magens mit Helicobacter pylori . . . . .          | 18 |
| Der Magenkrebs . . . . .   | 18 |
| Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse . . . . .                            | 20 |
| Die akute Bauchspeicheldrüsenentzündung (akute Pankreatitis) . . . . .   | 20 |

|   |           |
|---|-----------|
| Die chronische Pankreatitis . . . . .   | 20        |
| Der Pankreaskrebs (Pankreaskarzinom) . . . . .                                | 20        |
| Das Versagen der Bauchspeicheldrüse (Pankreasinsuffizienz) . . . . .          | 20        |
| <b>Erkrankungen des Darmes . . . . .</b>                                      | <b>22</b> |
| Das Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni) . . . . .                         | 22        |
| Der Darmkatarrh (Enteritis, Colitis, Gärung, Fäulnis) . . . . .               | 22        |
| Darmträgheit und Durchfall . . . . .  | 23        |
| Darmfäulnis und Gärung, die bakterielle Fehlbesiedlung . . . . .              | 24        |
| Die Fehlbesiedlung des Dünndarms . . . . .                                    | 25        |
| Die Darmfäulnis . . . . .   | 25        |
| Die Therapie der bakteriellen Fehlbesiedlung . . . . .                        | 26        |
| Die Blinddarmentzündung . . . . .   | 27        |
| Die Blähsucht (Meteorismus) . . . . .   | 27        |
| Das Reizdarmsyndrom . . . . .   | 29        |
| Die Zöliakie (Hertersche Krankheit) . . . . .                                 | 30        |
| Die Laktoseintoleranz . . . . .   | 33        |
| Die Fruktoseintoleranz . . . . .  | 34        |
| Die Histaminintoleranz . . . . .  | 35        |
| Das Problem der Nahrungsmittelallergie . . . . .                              | 36        |
| Die Crohn'sche Krankheit . . . . .  | 37        |
| Die Colitis ulcerosa . . . . .  | 42        |
| Die Divertikelkrankheit (Divertikulose) . . . . .                             | 46        |
| Der Dickdarmkrebs (Colon-Karzinom) . . . . .                                  | 47        |
| <b>Die Wirkung der Nahrung auf den Verdauungstrakt . . . . .</b>              | <b>50</b> |
| Zweierlei Nahrungsenergie . . . . .   | 50        |
| <b>Allgemeine Richtlinien für die Therapie der Darmerkrankungen . . . . .</b> | <b>53</b> |
| Die Rohapfelkost (besonders bei Durchfallerkrankungen) . . . . .              | 53        |
| Die Rohkostdiät . . . . .   | 53        |
| Die Sauermilchdiät . . . . .  | 54        |
| Hinweis zur Auswahl der Nahrungsmittel . . . . .                              | 54        |
| <b>Kostformen . . . . .</b>   | <b>56</b> |
| Kost I Teefasten . . . . .  | 56        |
| Kostform II Säftekost . . . . .   | 56        |
| A. Bei akutem Durchfall . . . . .   | 56        |
| B. Bei übersaurem Magen, Ulcuskrankheit . . . . .                             | 58        |
| C. Bei säurearmem Magen . . . . .   | 59        |

|   |     |
|---|-----|
| Kostform III Pürierte Kost (Breiform) . . . . .                                     | 60  |
| Kost IV Schon-Heilkost . . . . .  | 62  |
| Kost V Schutz-Heilkost . . . . .  | 63  |
| Die Dauerdiät bei Neigung zu Verstopfung . . . . .                                  | 64  |
| Die Rezepte . . . . .   | 66  |
| Säfte . . . . .   | 66  |
| Gesundheits-Tees . . . . .  | 67  |
| Müesli . . . . .  | 68  |
| Rohgemüse und Salate . . . . .  | 70  |
| Salatsaucen . . . . .   | 72  |
| Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse . . . . .                   | 74  |
| Milcharten . . . . .  | 75  |
| Butter, Pflanzenfette und Öle – Schonendes Kochen und Dämpfen . . . . .             | 75  |
| Suppen . . . . .  | 76  |
| Gemüse . . . . .  | 80  |
| Salate von gekochten Gemüsen . . . . .  | 86  |
| Kartoffelgerichte . . . . .   | 88  |
| Getreidespeisen . . . . .   | 90  |
| Saucen . . . . .  | 93  |
| Belegte Brötchen . . . . .  | 95  |
| Desserts . . . . .  | 96  |
| Vorschläge von Speisezetteln geordnet nach verschiedenen Konsistenzformen . . . . . | 100 |
| Zusammenfassung der Lebensmittel für Heildiät von Verdauungsleiden . . . . .        | 104 |
| Indikationen zu allgemeinen Anwendungen bei Magen-Darm-Krankheit . . . . .          | 106 |
| Bäder . . . . .   | 106 |
| Reibesitzbad nach Kuhne . . . . .   | 106 |
| Wechselwarmes Fußbad . . . . .  | 106 |
| Kaltes Halbbad . . . . .  | 106 |
| Waschungen . . . . .  | 107 |
| Kalte Bauchwaschung . . . . .   | 107 |
| Ganzwaschung . . . . .  | 107 |
| Leibwaschung . . . . .  | 107 |
| Unterleibswaschung . . . . .  | 107 |
| Bauchwaschung . . . . .   | 107 |
| Kalte Güsse . . . . .   | 108 |
| Schenkelguss . . . . .  | 108 |

|  |     |
|--|-----|
| Unterleibsguss nach Winternitz . . . . .                     | 108 |
| Wickel . . . . .   | 108 |
| Leibwickel, (Rumpfwickel) nach Kuhne und Prießnitz . . . . . | 108 |
| Kompressen und Auflagen . . . . .                            | 109 |
| Dampfkompresse nach Kneipp . . . . .                         | 109 |
| Massagen . . . . .   | 109 |
| Die Bauchmassage nach Winternitz . . . . .                   | 109 |
| Diättabelle für Magen-Darmkranke . . . . .                   | 110 |
| Literaturverzeichnis . . . . .                               | 114 |
| Rezeptverzeichnis . . . . .                                  | 119 |
| Stichwortverzeichnis . . . . .                               | 120 |