

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 übersäuerzte 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
 Erkrankungen des Darms	22
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
 Die Wirkung der Nahrung auf den Verdauungstrakt	50
Zweierlei Nahrungsenergie	50
 Allgemeine Richtlinien für die Therapie der Darmerkrankungen	53
Die Rohapfelkost (besonders bei Durchfallerkrankungen)	53
Die Rohkostdiät	53
Die Sauermilchdiät	54
Hinweis zur Auswahl der Nahrungsmittel	54
 Kostformen	56
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
Dampfkompressen nach Kneipp	109
Massagen	109
Die Bauchmassage nach Winternitz	109
Diätabelle für Magen-Darmkranke	110
Literaturverzeichnis	114
Rezeptverzeichnis	119
Stichwortverzeichnis	120