

Inhalt

Einleitung.....	1
Der Verdauungstrakt	9
Der Aufbau des Verdauungstraktes.....	9
Die Schichten des Verdauungstraktes.....	13
 Chronisch entzündliche	
Darmerkrankungen.....	17
Symptome	18
Diagnose	19
Ursachen.....	20
Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	23
 Die konventionelle Therapie	29
Arzneimittel	29
Operation.....	32
 Komplementärmedizin und	
Integrative Medizin bei CED	35
Schulmedizin und Komplementärmedizin	35
Verfahren der Komplementärmedizin.....	38
Studienlage zur Komplementärmedizin bei CED.....	39

Hintergrund	39
Zur Situation in Deutschland	40
Befragung zur Anwendung von Komplementärmedizin bei CED.....	41
Studie zur naturheilkundlichen Ordnungstherapie bei Patienten mit Colitis ulcerosa	44
Naturheilkundliche Ordnungs- therapie bei CED.....	47
Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht	49
Verfahren zur Stressreduzierung	53
Alltagsstress und vegetatives Nervensystem.....	53
Ausgewählte Therapieformen.....	55
Ernährung.....	60
Ernährung zur Remissionserhaltung	61
Spezielle Empfehlungen bei CED	63
Ernährung bei Stenosen	65
Ernährung bei Laktoseintoleranz	66
Bewegungstherapie.....	67
Physikalische Therapie	71
Reiz und Reaktion (Regulation).....	72
Wärme und Kälte	73

Wickel und Auflagen.....	74
Feucht-warme Leberauflage.....	77
Feucht-warme Bauchauflage.....	79
Feucht-warme Bauchauflage mit Kümmelöl	80
Kühler Leibwickel.....	81
Kühle Leibwaschungen.....	82
Heilerde	83
Mikrobiologische Therapie	84
 Pflanzenheilkunde	 87
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen für CED.....	89
Ätherische Öle	89
Bitterstoffe.....	90
Gerbstoffe.....	92
Schleimstoffe	93
Die wichtigsten Heilpflanzen bei CED	94
Blutwurz.....	95
Flohsamen.....	96
Gelbwurz.....	97
Heidelbeerfrüchte / Heidelbeermuttersaft...	99
Ingwer	100
Kamillenblüten.....	101
Myrrhe.....	103

Pfefferminzblätter	104
Weihrauch	105
Grüner Tee im Interesse der Forschung.....	107

Selbsthilfe bei ausgewählten

Beschwerden.....	111
Anregung der Leber.....	111
Analfissuren	112
Aphthen und Mundschleimhaut- entzündung	113
Appetitlosigkeit	115
Blähungen und Flatulenz	116
Durchfall.....	118
Übelkeit und Erbrechen.....	122
Verdauungsstörungen allgemein.....	124