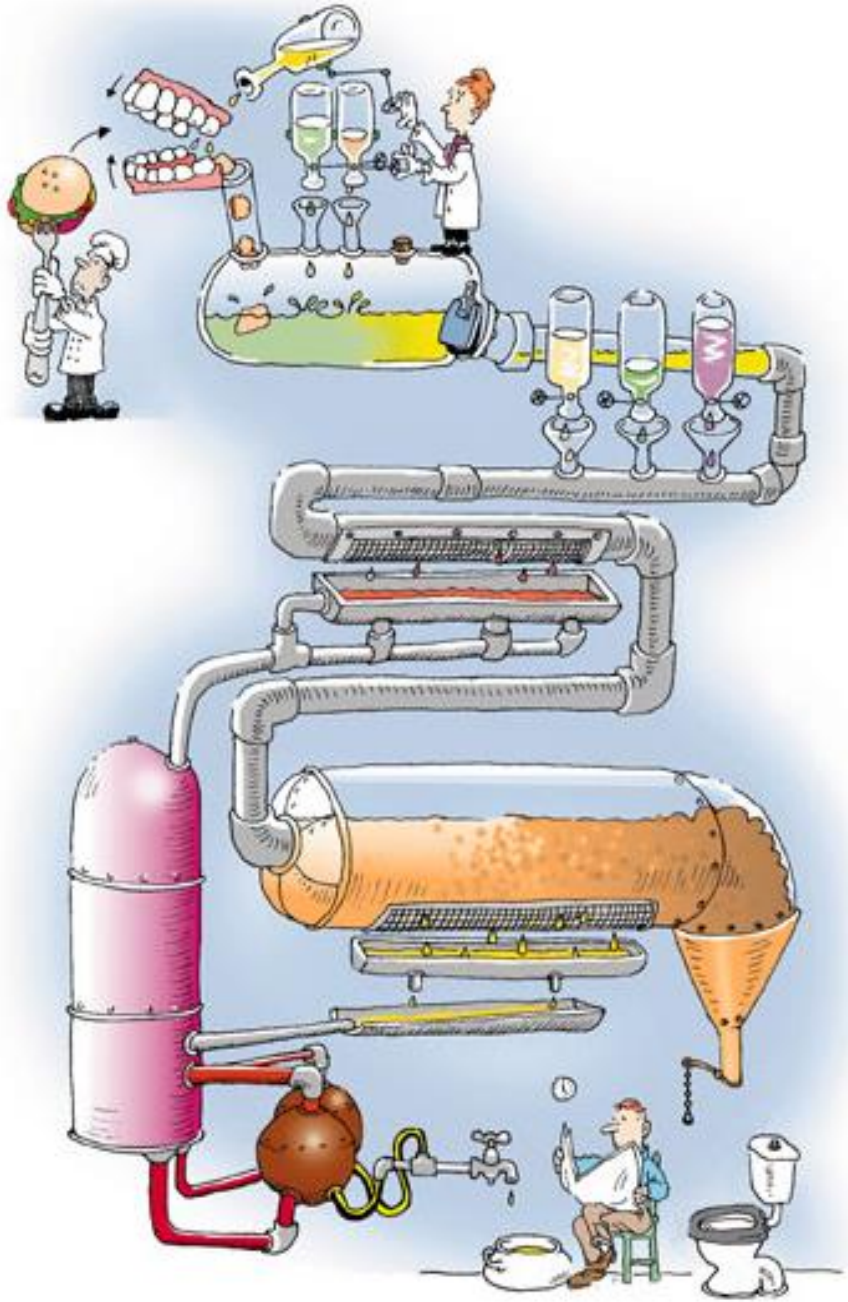
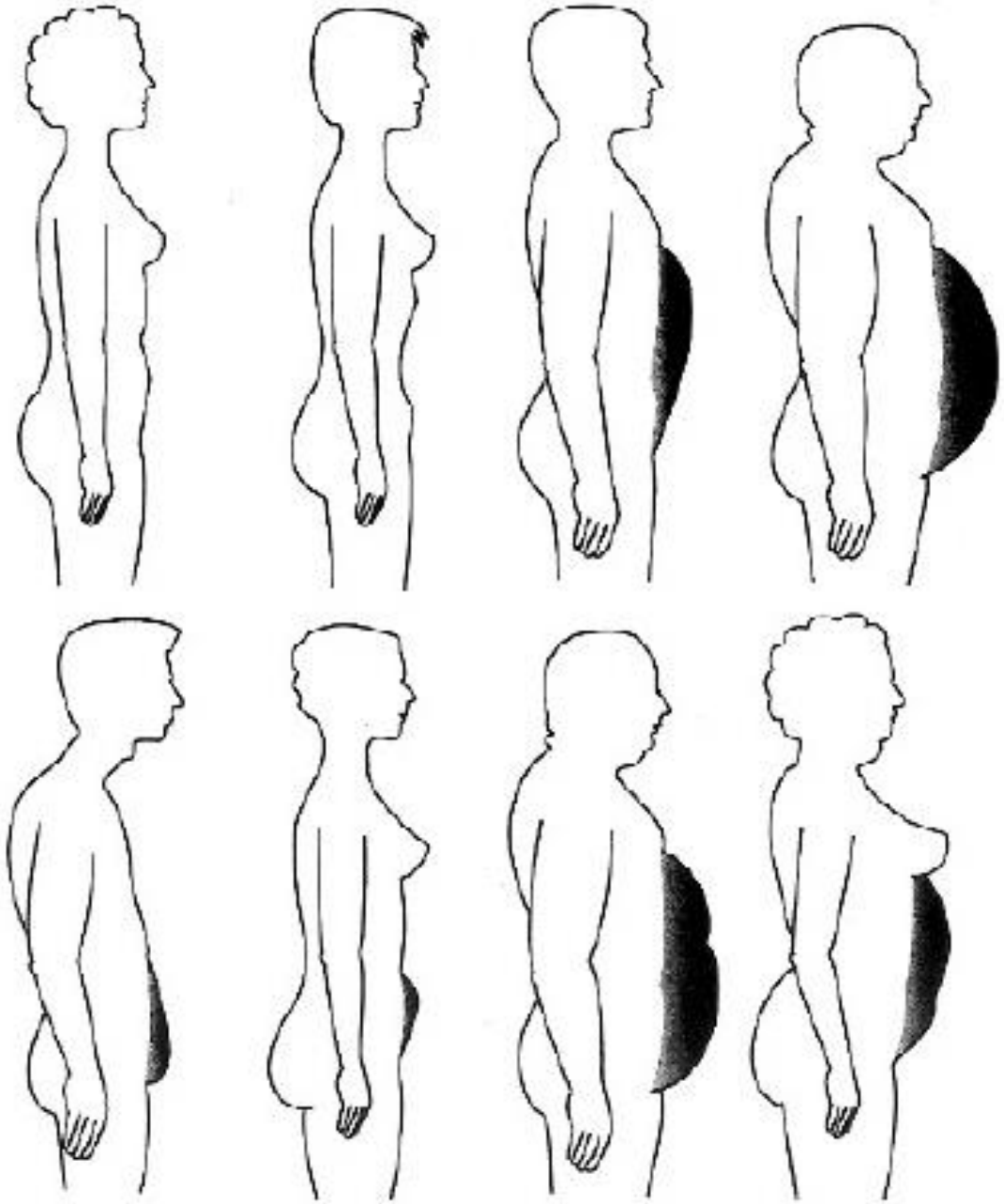
Essen und Gesundheit
Der Darm und die Emotionen

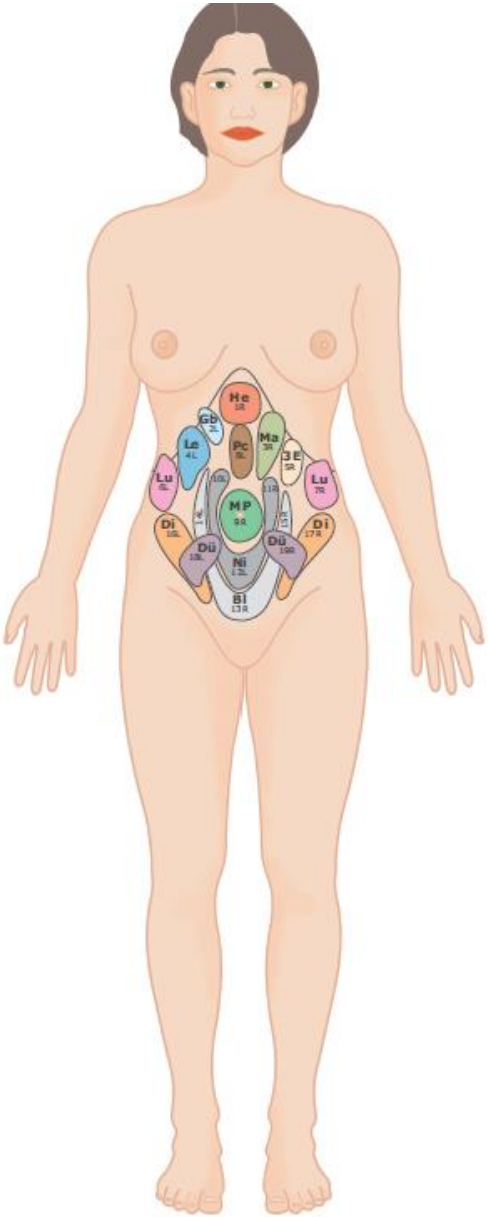
Zusammenhänge zwischen Befinden und Darmstörungen

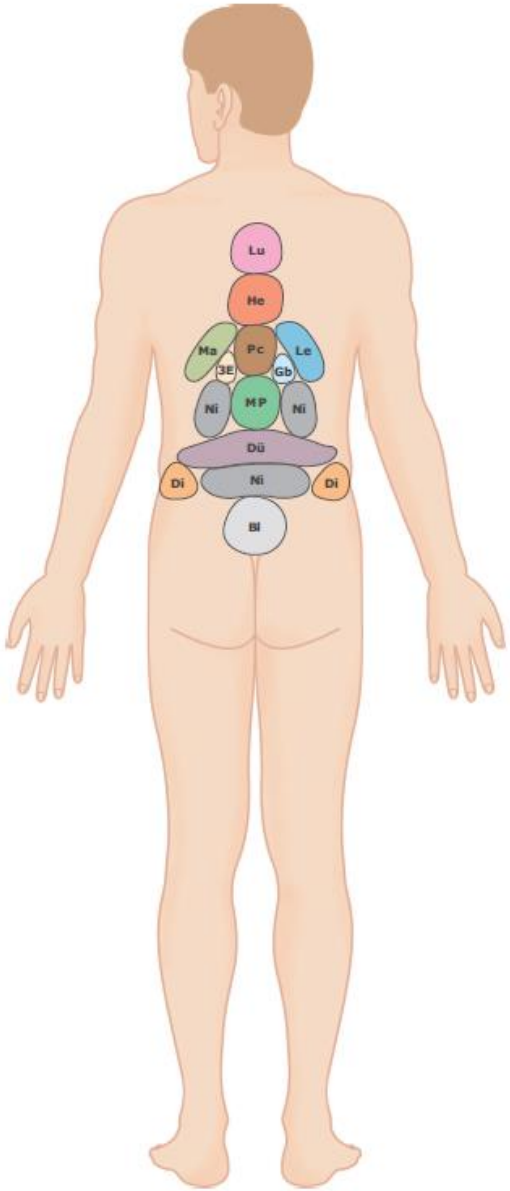
Dr. Rudolf Gruber

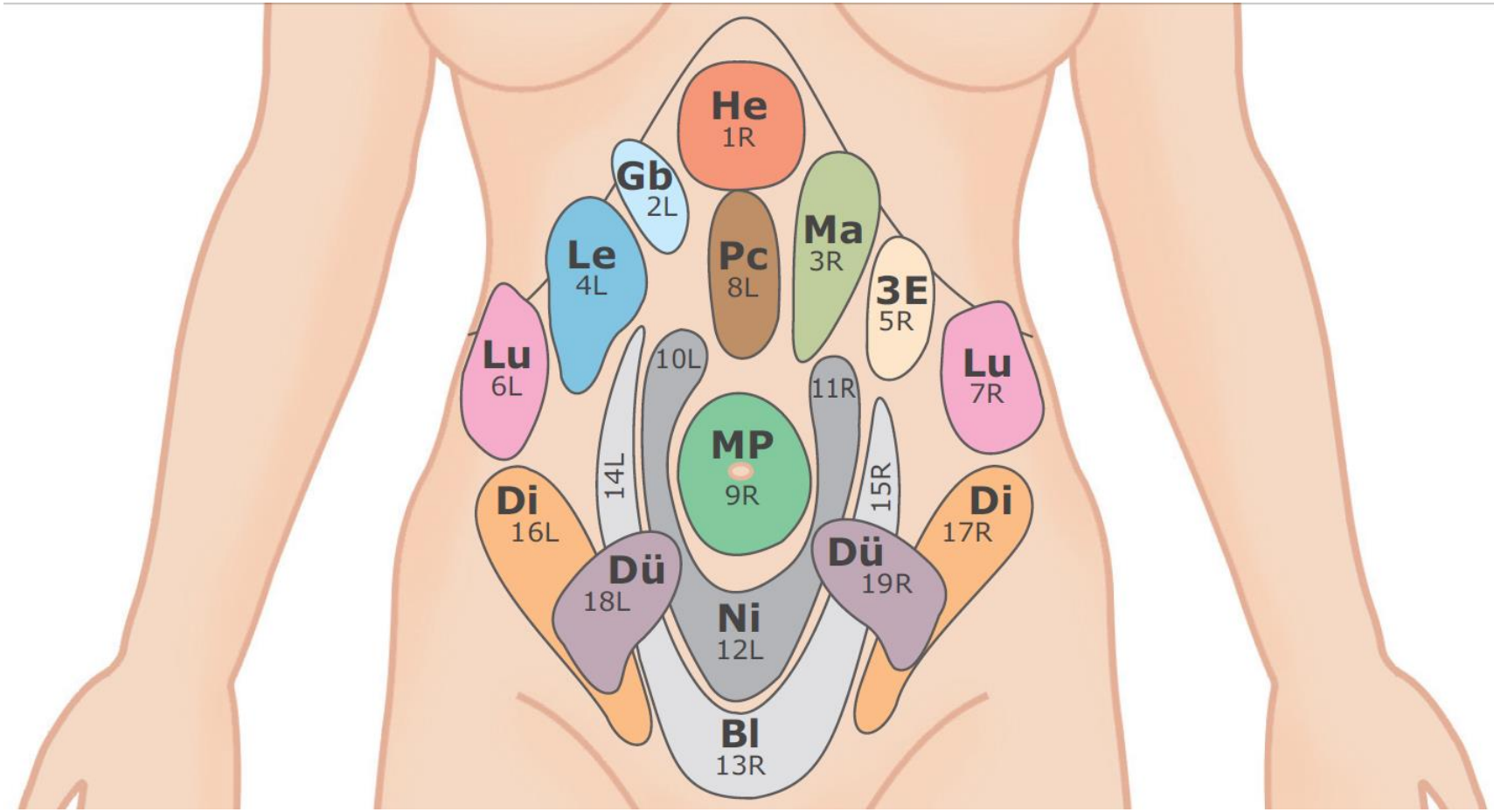


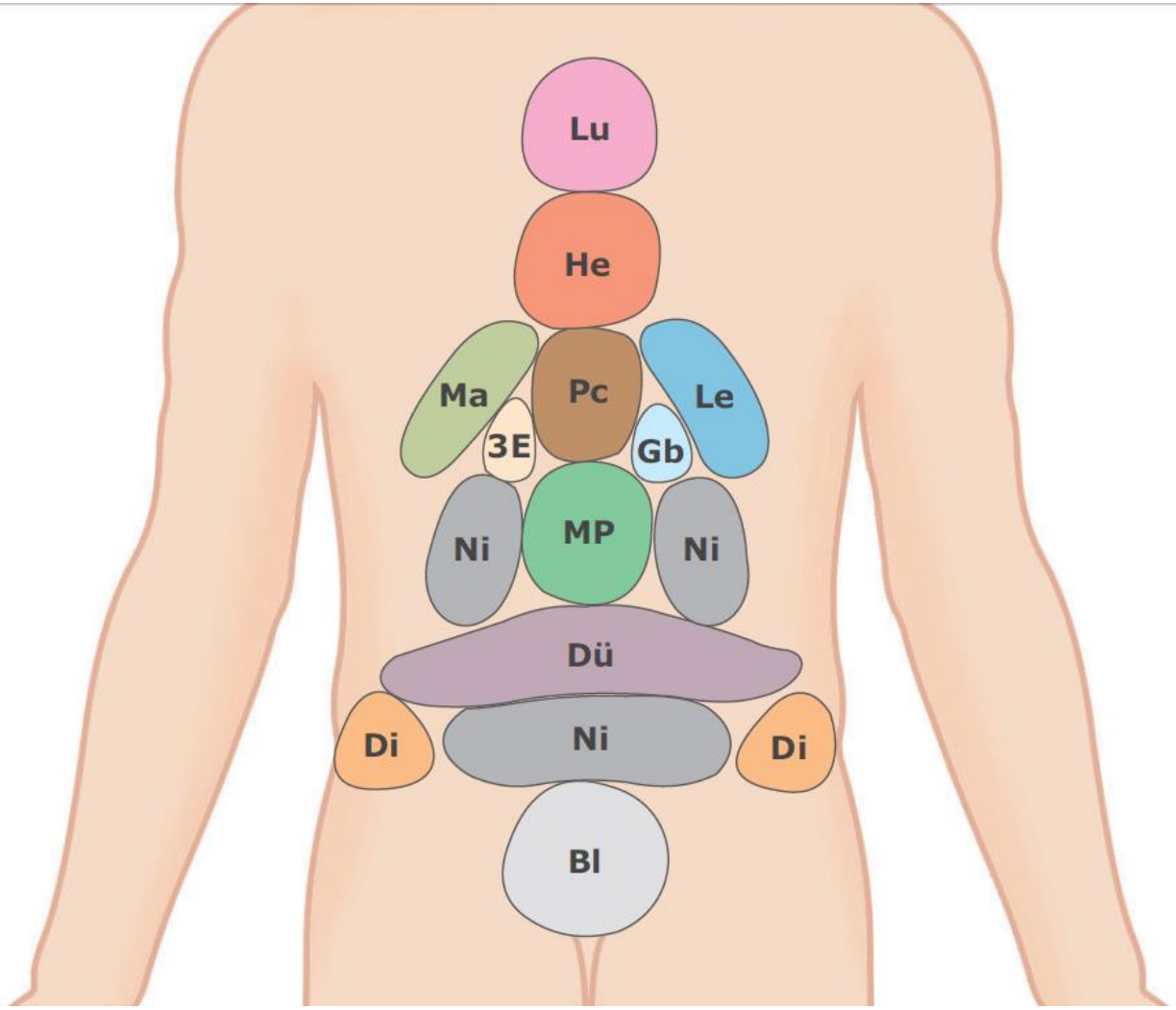
Kälte und Erstarren versperren den diagnostischen Blick

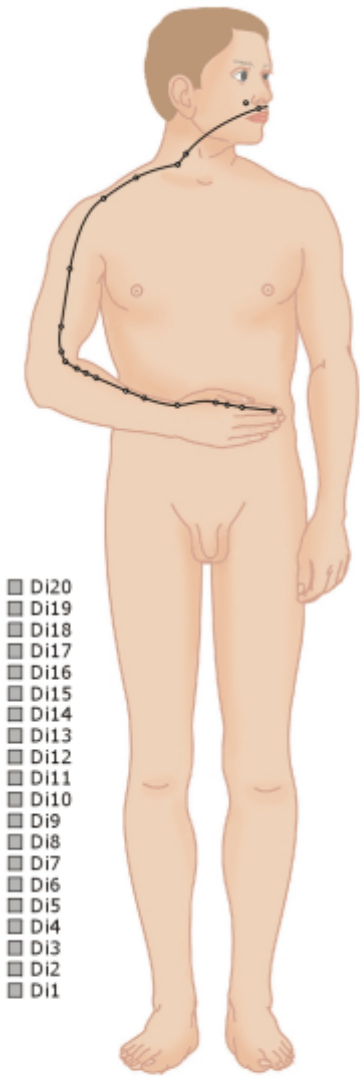



He
Gb
Le
Pc
Ma
3E
Lu
Lu
MP
Di
Di
Dü
Dü
Ni
Bl


Lu
He
Ma
Pc
Le
3E
Gb
Ni
MP
Ni
Dü
Di
Ni
Di
Bl

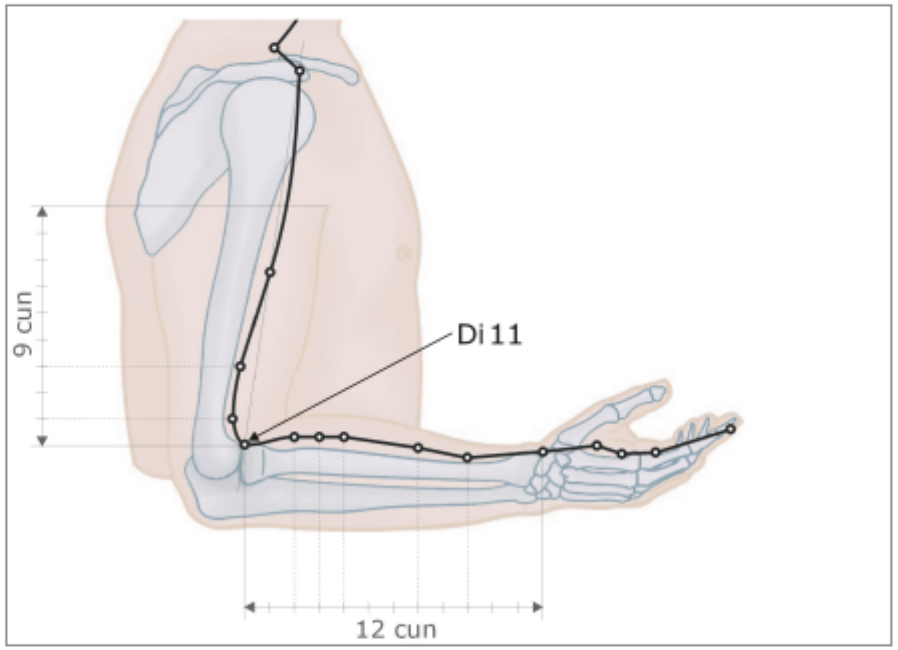

He
1R
Gb
2L
Le
4L
Pc
8L
Ma
3R
3E
5R
Lu
6L
Lu
7R
10L
11R
MP
9R
14L
15R
Di
16L
Di
17R
Dü
18L
Dü
19R
Ni
12L
Bl
13R


Lu
He
Ma
Pc
Le
3E
Gb
Ni
MP
Ni
Dü
Di
Ni
Di
Bl



Bitte auf Druckpunkt klicken

Dickdarmmeridian



Di11 [IC11]
QUCHI [Kyokuchi, Gewundener Teich, Gebogener Graben, Teich in der Biegung, P
the Crook]

Lokalisierung:
bei gebeugtem Arm am lateralen Ende der Ellbogenfalte

- in der Mitte zwischen Lu5 und dem lateralen Epicondylus des Oberarms

Punktkategorie:

- Tonisierungspunkt
- He/Eintrittspunkt
- Erdepunkt
- Erfahrungsstelle für die Schulter und für Hautjuckreiz

Was ein Mensch durchschnittlich in seinem Leben an Nahrung verbraucht
Einkaufsliste

- 4 Tonnen Rindfleisch
- 4 Tonnen Tomaten
- 4 Tonnen frisches Gemüse
- 3 Tonnen frisches Obst
- 2 Tonnen Hühner
- ½ Tonne Fisch
- 20.000 Eier
- 3,5 Tonnen Zucker
- ½ Tonne Käse
- 108.000 Scheiben Brot
- 101.000 Liter Mineralwasser
- 7.600 Liter Milch
- 6.800 Liter Bier
- 3.300 Liter Tee
- 1.100 Liter Wein
- 80.000 Tassen Kaffee

Quelle:Der Kompass in der Nase
dtv-sachbuch

„Man ist, was man ißt
und
man ißt, was man ist.

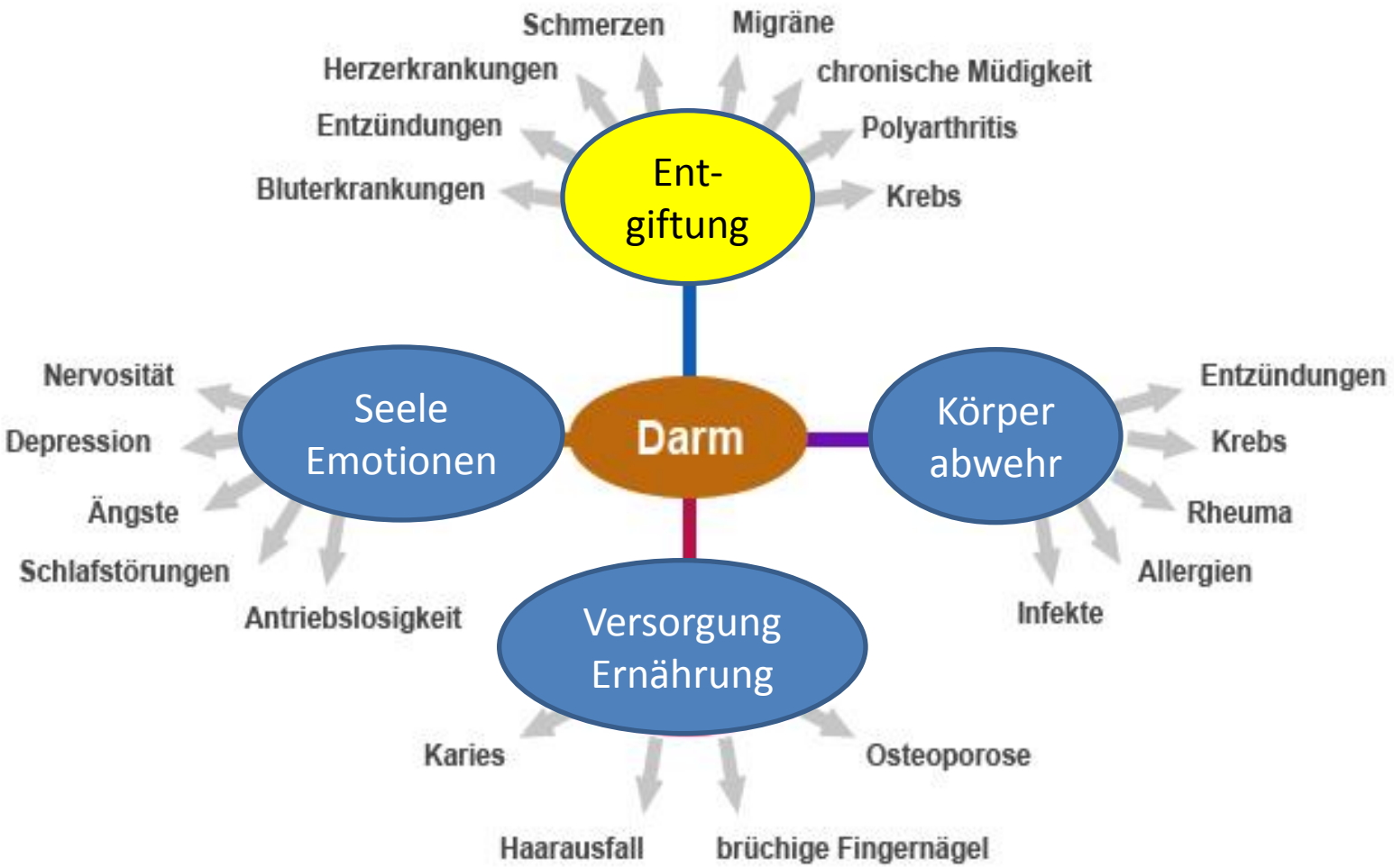
Kardinalfehler der Ernährung

- Zu schnell
- Zu oft
- Zu sauer
- Zu viel
- Zu süß
- Zu schwer
- Zu hektisch
- Zu spät

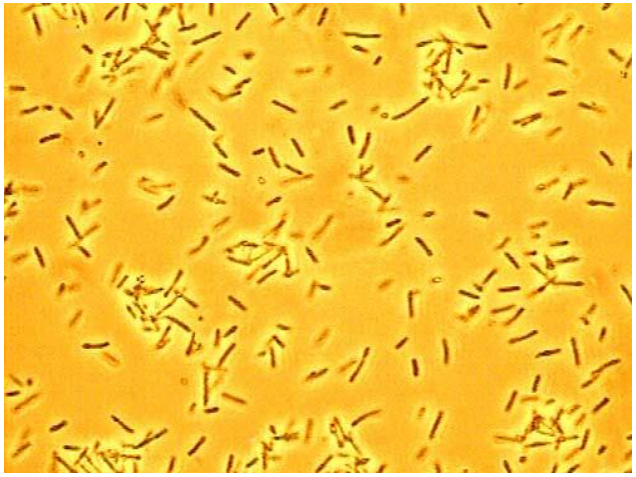
Die richtige Reihenfolge

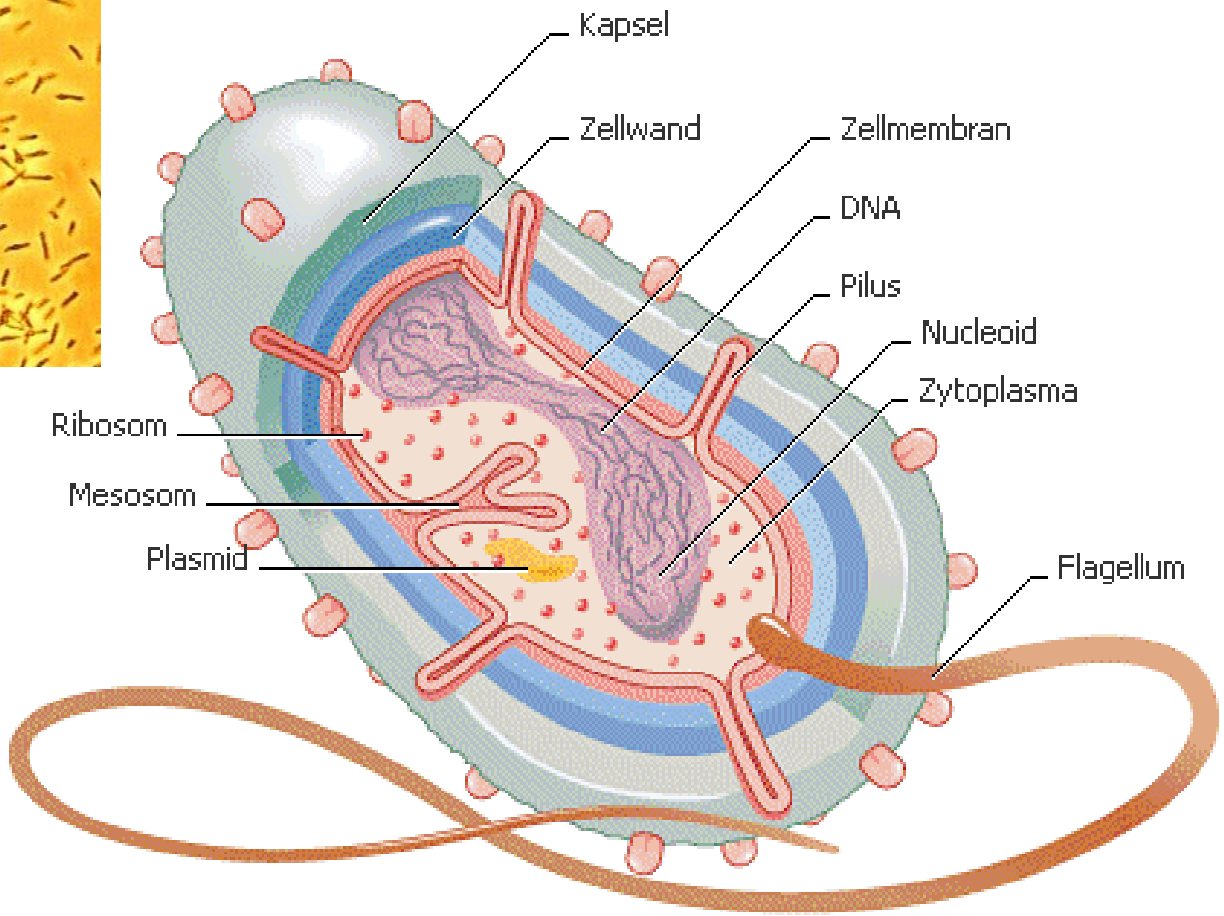
- Bewegung:
- Flüssigkeiten:
- Ernährung: Wie? …….was?
- Nahrungsergänzung
- Reparaturmedizin

Die Gesundheit sitzt im Darm



Darm- Bakterien



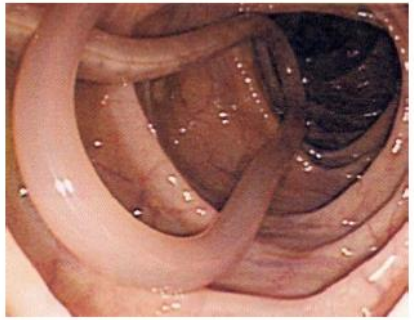


Wenn der Stuhl…
stinkt, klebt und schwimmt

Stuhl klebt und stinkt: Nur knapp riechen ist normal

Der normale Stuhl:

- kompakt, wurstförmig, an den Enden spitz auslaufend
- nicht stinkend, höchstens knapp riechend
- nicht klebrig
- sinkend (U-Boot)
- einmal täglich frühmorgens



Der nicht normale Stuhl:

- nicht geformt
- stinkend
- klebrig
- schwimmend
- nicht täglich
- mehrmals täglich

Bildquelle: unbekannt

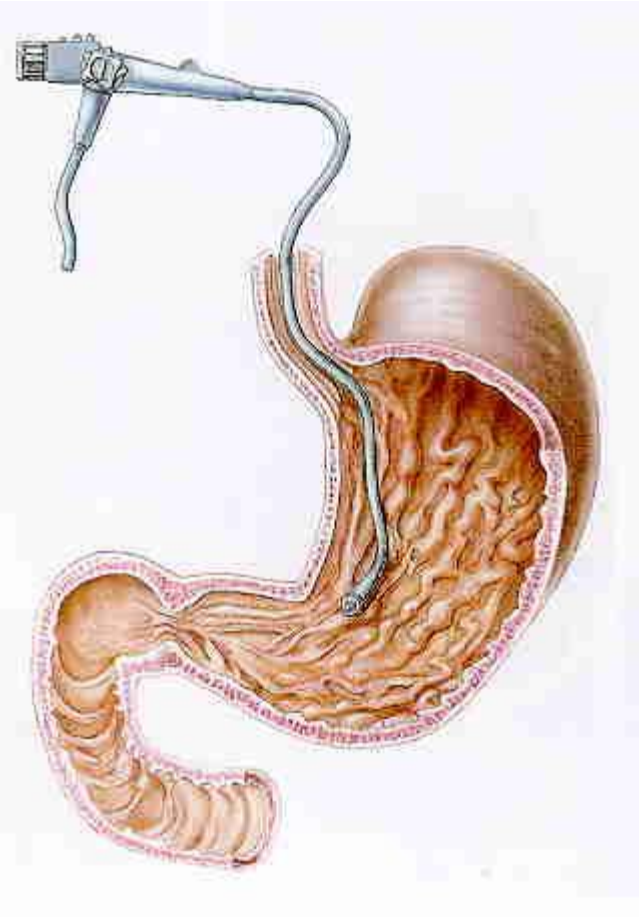
Vorsicht, wenn der Stuhl….

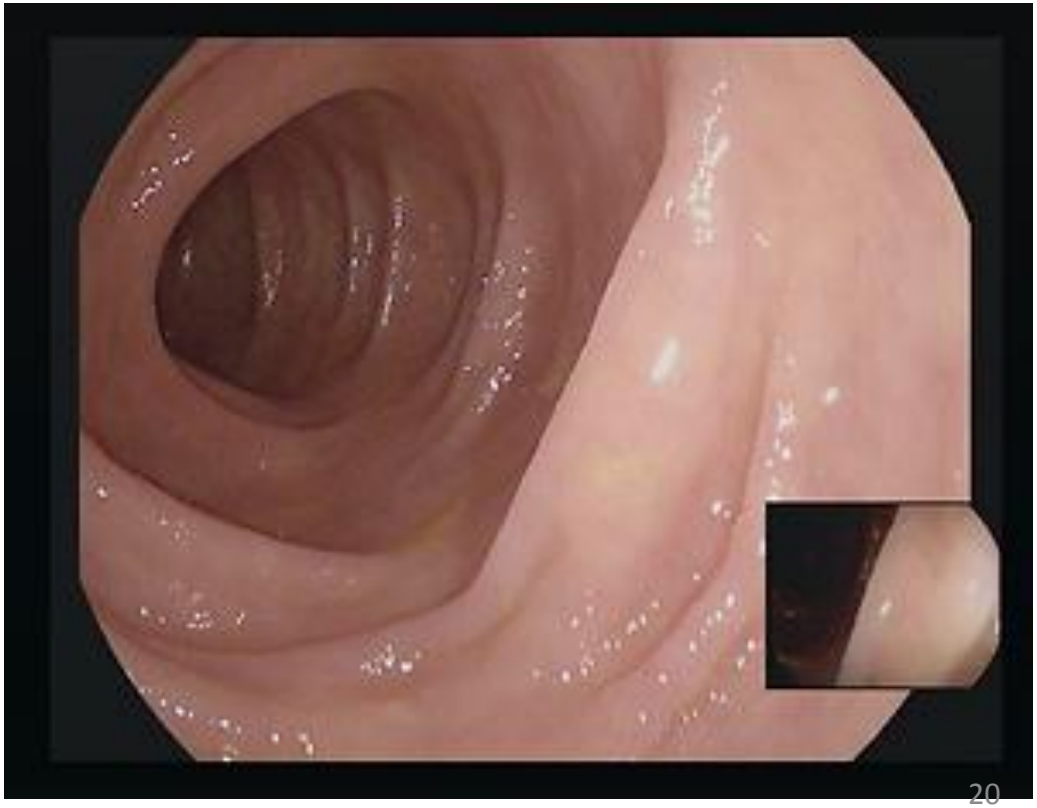
- Zu hell ist
- Mehrere Tage ausbleibt
- Schafkotform hat
- Bleistiftform aufweist
- Breiig ist
- Dünnflüssig ist
- Wässrig flüssig ist
- Von starken Gasen begleitet ist
- Sehr schmierig ist
- Stark stinkt
- Eine graue Färbung zeigt
- Gelb ist
- Schwarz oder schwärzlich gefärbt ist

	Nie = 0	Manchmal = 1	Oft = 2	Immer = 3
Ich habe Blähungen				
Ich habe immer nach dem Essen Blähungen, egal was ich esse				
Ich bin nach dem Essen müde				
Ich habe nur sehr unregelmäßig Stuhlgang				
Ich habe Verstopfung und Durchfall im Wechsel				
Ich habe Schmerzen im Unterbauch				
Ich habe immer breiigen und dünnen Stuhl				
Ich habe klebrigen Stuhl (bleibt am Toilettenbecken hängen)				
Ich habe ein brennendes Gefühl beim Stuhl absetzen				
Ich habe ein juckendes Gefühl in der Aftergegend				
Ich habe einen „stinkenden“ Stuhl				
Ich muss sehr drücken um den Stuhl abzusetzen				
Ich habe Hämorrhoiden				
Ich habe einen sehr trockenen Stuhl				
Ich habe selbst nach dem Stuhlgang keine gutes Bauchgefühl				
Ich habe immer ein Völlegefühl				
Ich habe Heißhunger auf Süßes				
Ich habe eine belegte Zunge				
Ich habe stinkende Luftabgänge				
Ich habe unreine Haut				
Ich bin Allergiker/in				
Ich habe häufig Infekte				

ETWAS ABWECHSLUNG SCHADET NIE !

Unauffällige Magenspiegelung

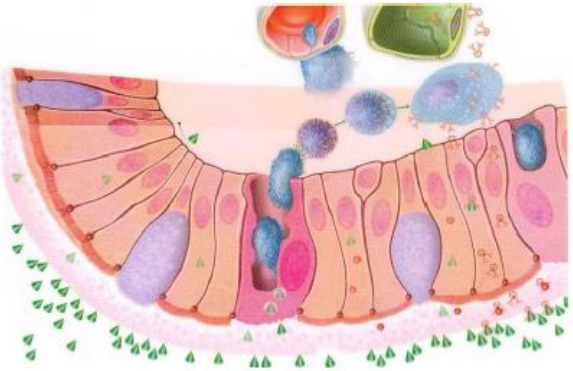


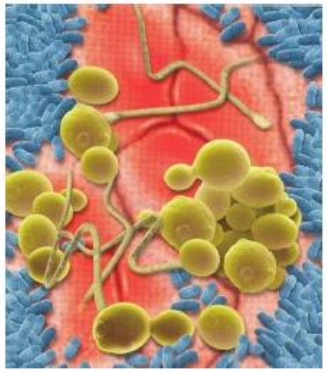


Lecks in der Darmschleimhaut

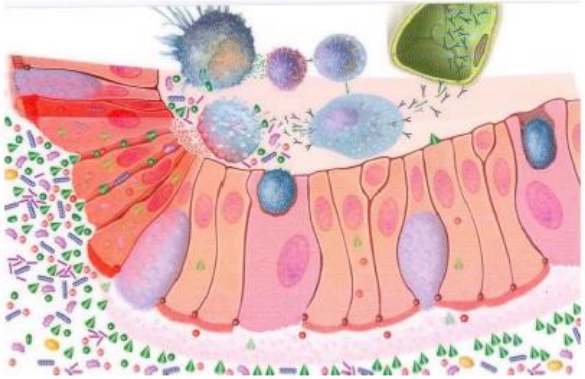
Intakte Darmflora = Grundbedingung für ein funktionierendes Immunsystem

Darmflora
intakt
Immunsystem
intakt





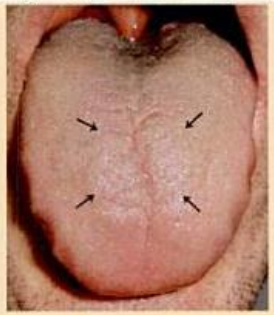
Darmflora nicht
intakt
Immunsystem
nicht intakt



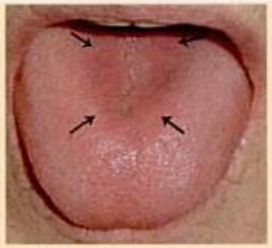
Pricktest

Zungen“bilder“

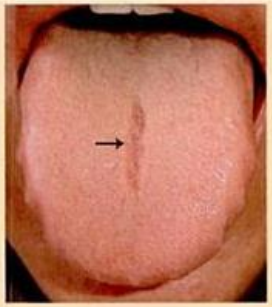
Tab. 4.2 Zungenbefunde mittleres Calorium (Erwärmer)



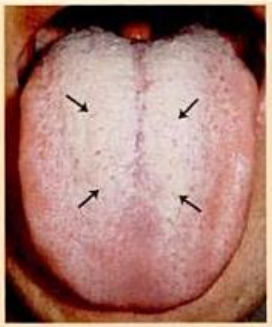
repletio (Fülle)



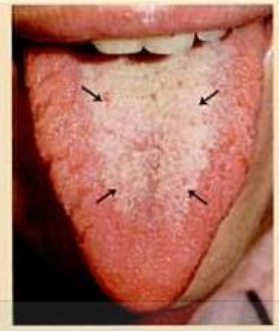
calor (Hitze)



Wadi-Muster



humor (Feuchtigkeit)



pituita (Schleim)

Allgemeine Parameter zum Ausschluss akuter Prozesse und schwerwiegender Darmerkrankungen

Basislabor

- kleines BB
- BSG
- GOT, GPT, GGT
- Kreatinin
- Harnsediment
- Parasiten und Blut im Stuhl

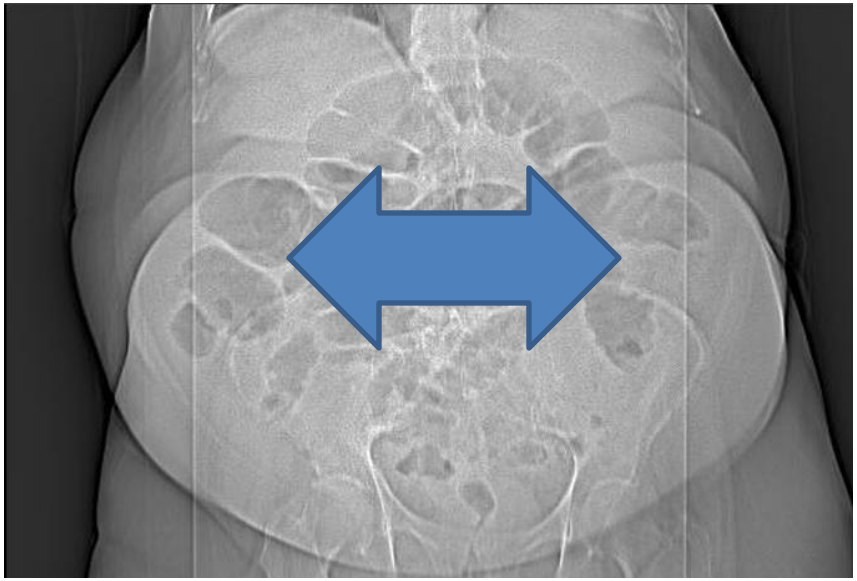
Bildgebende bzw. makroskopische Diagnostik

- Endoskopie Mastdarm u./o. Dickdarm
- evtl. Röntgenuntersuchung Dünndarm
- abdominelle Sonographie
- Bariumkontrastaufnahmen des oberen Gastrintestinaltraktes

Was ist schlecht- was gut?

- Cholesterin
- Blutdruck
- Body mass- Index
- Hüft- Taillen- Index
- Bauchspeck

- **Viszerales Fett**
- **Blutzucker**



Die ausscheidenden Organe

Folgeschäden

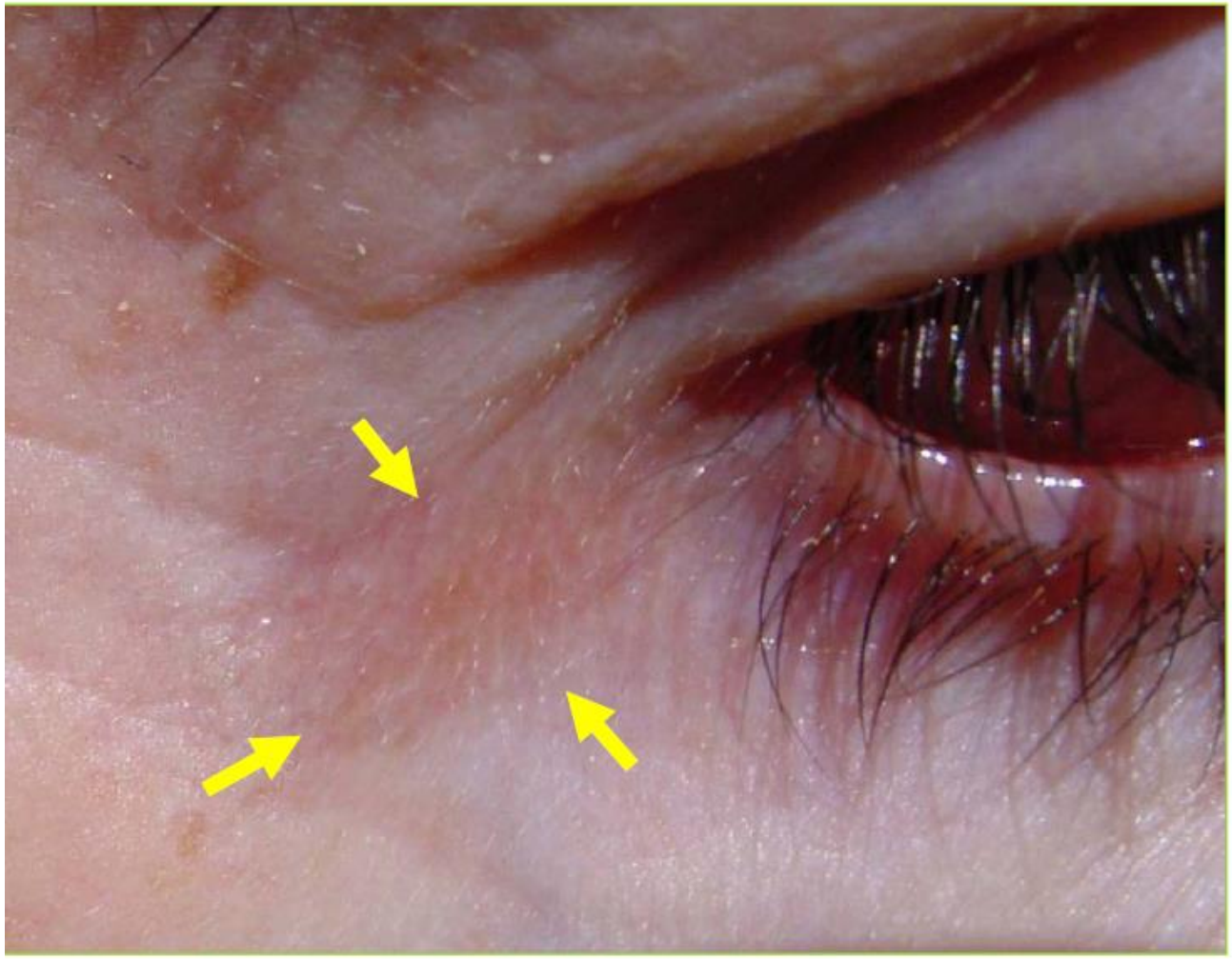
Organ	Mögliche Folgen bei Überbelastung
Lunge:	Schleimhaut - Nasennebenhöhlenprobleme
Leber:	Augenprobleme, Tränen, Bindehautentzündungen
Niere:	Ohrenprobleme, Lendenschmerzen/schwäche
Haut = 3. Niere:	Stinkende Schweisse, Hautunreinheiten

Die Notventile

Bei chronischer Überbelastung der ausscheidenden Organe werden die Toxine über Notventile ausgeschieden:

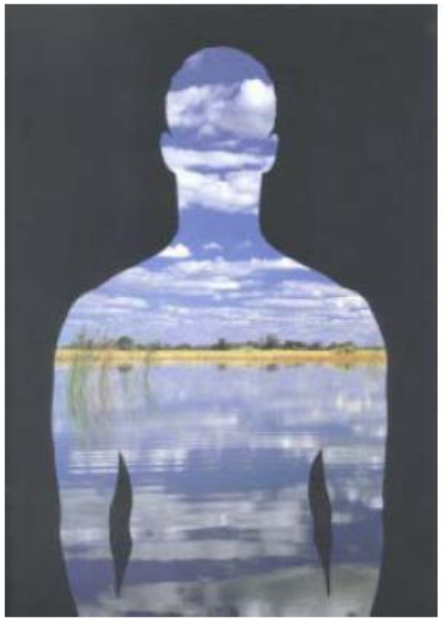
- **Alle Schleimhäute:** Chronische Schleimhautprobleme
- **Tränenflüssigkeit:** Chronische Bindehautentzündung, Tränenstrasse
- **Weibliche Scheide:** Stinkender Ausfluss ohne Nachweis von Pilzen oder schädlichen Bakterien
- **Prostata:** Chronische Prostataentzündung

Die Tränenstrasse

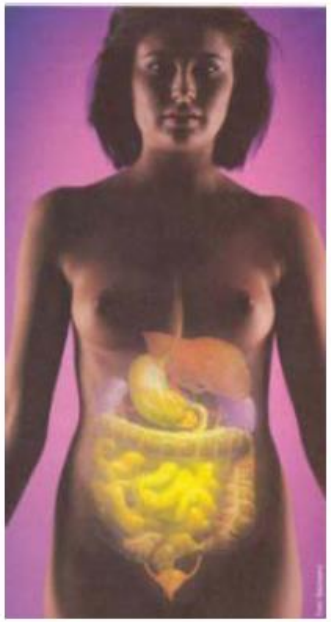


Körperoberflächen

Auf 400 Quadratmeter tummeln sich 2kg Bakterien



Haut:
2 Quadratmeter

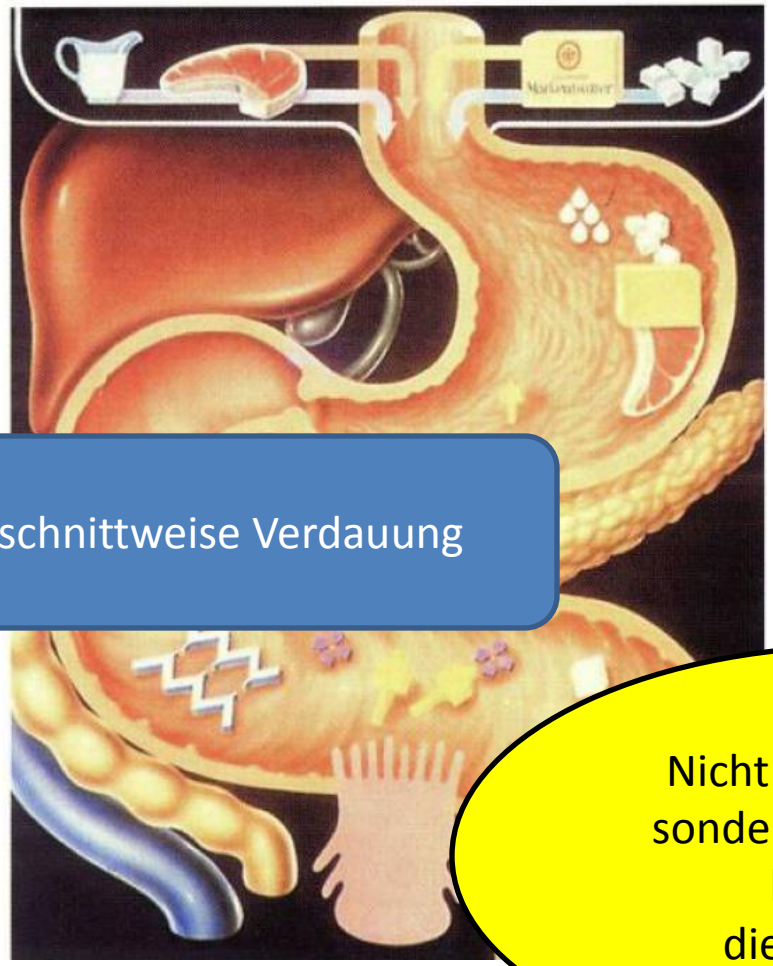


Darm:
400 Quadratmeter

Lunge:
80 Quadratmeter

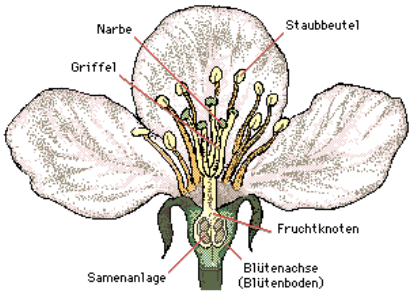
Aufnahme von Nahrung

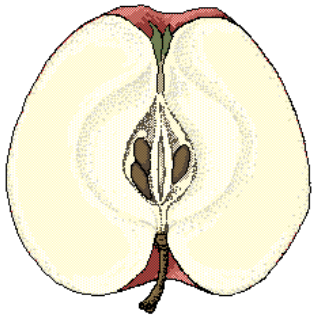
Zeit , Ruhe und Ordnung



Abschnittweise Verdauung

Nicht was wir essen,
sondern wie wir essen
beeinflußt
die Verdauung

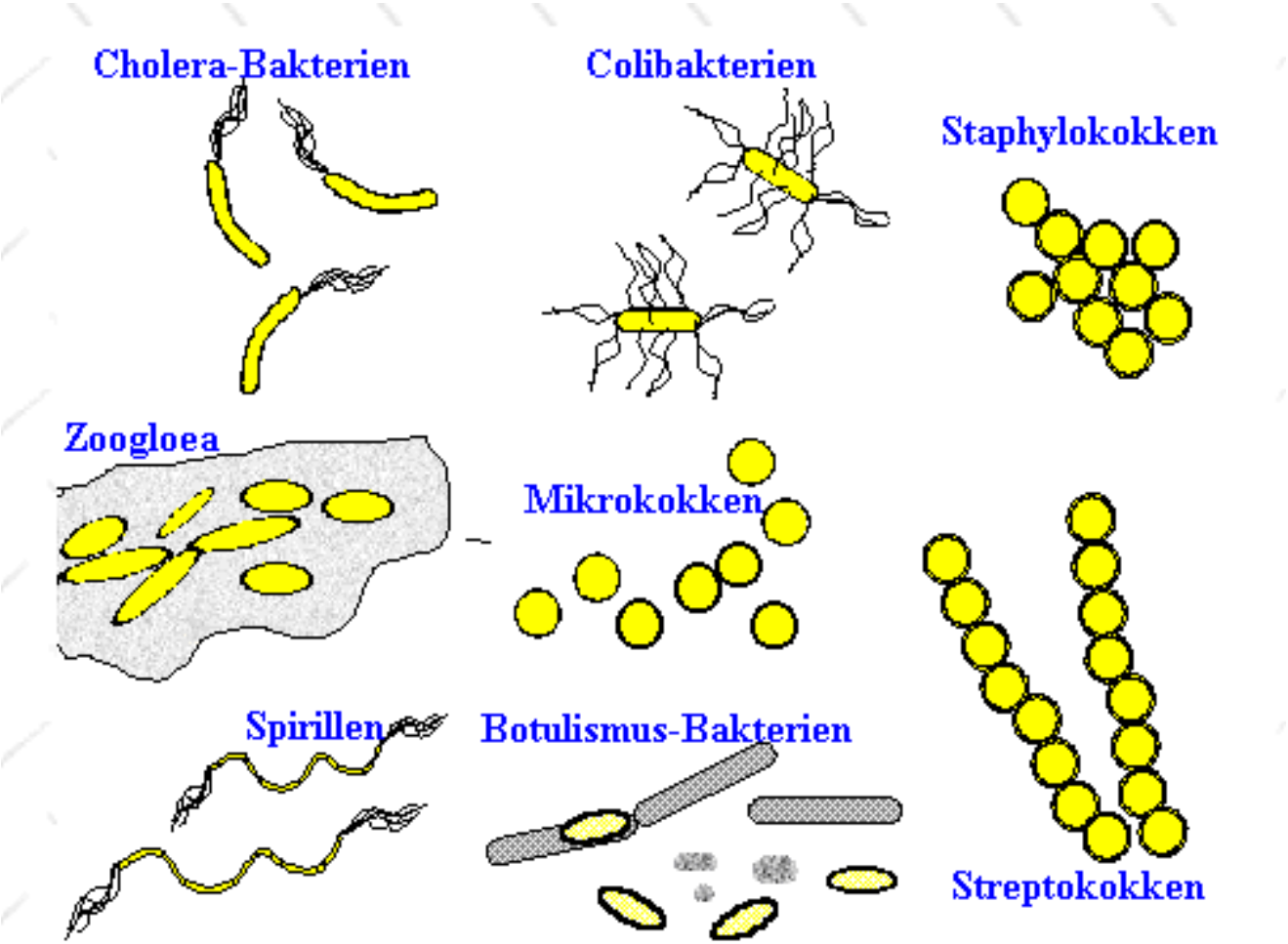

Narbe
Staubbeutel
Griffel
Fruchtknoten
Samenanlage
Blütenachse
(Blütenboden)



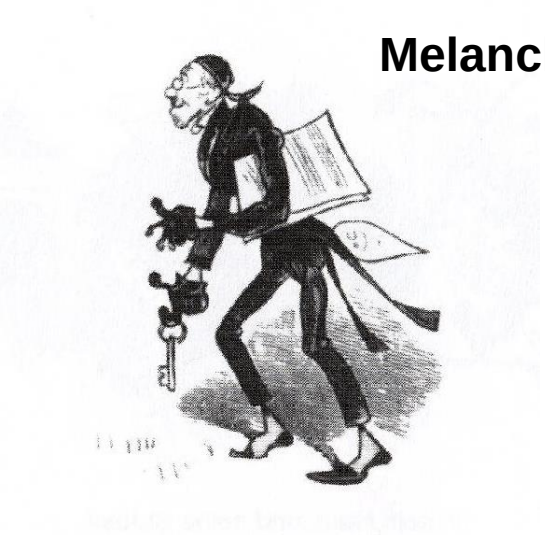
Der Wert des Apfels
als Bestandteil einer vollwertigen Ernährung
guter Einfluß auf den Gesamtstoffwechel
als Vitamin- und Mineralstoffquelle
als Ballast-stoffträger
als Magen- und Darm-regulierungsmittel
bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
zur Gewichtsreduktion, als Diät
gegen Durchfall und Darmkatarrh
bei Grippe und fieberhaften Infekten
als Haut-pflegemittel
bei Rheuma und Gicht
reguliert den Cholesterinspiegel

Der Darm und seine Flora

Bakterien“familien“



Körpersäfte + TEMPERAMENTENLEHRE

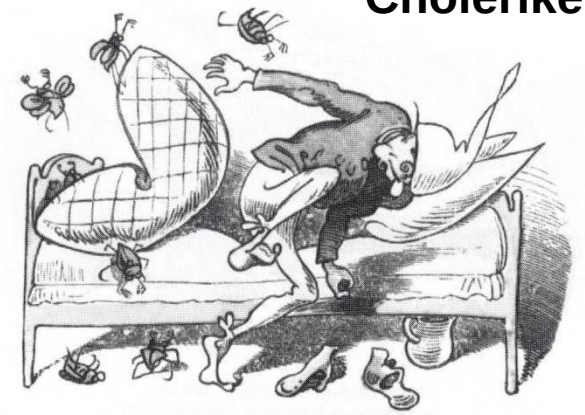


Melancholiker

Störfaktoren
„Streiche des Lebens“

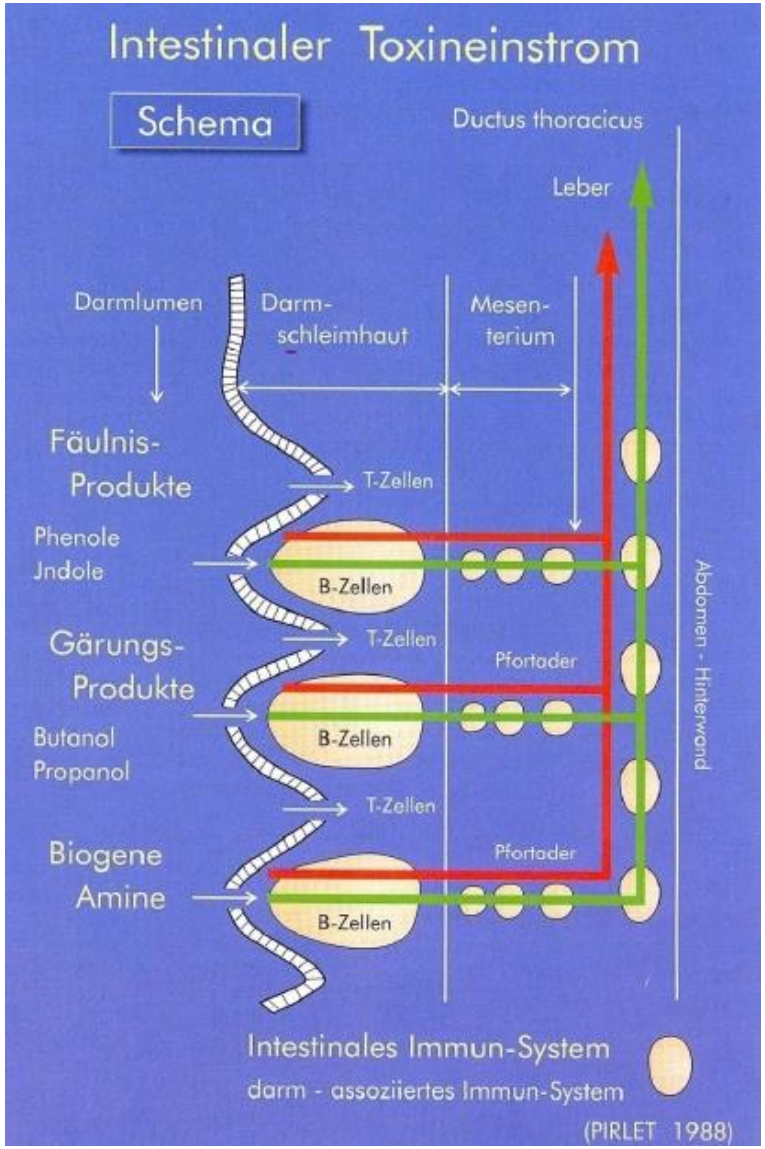
Phlegmatiker

Sanguiniker

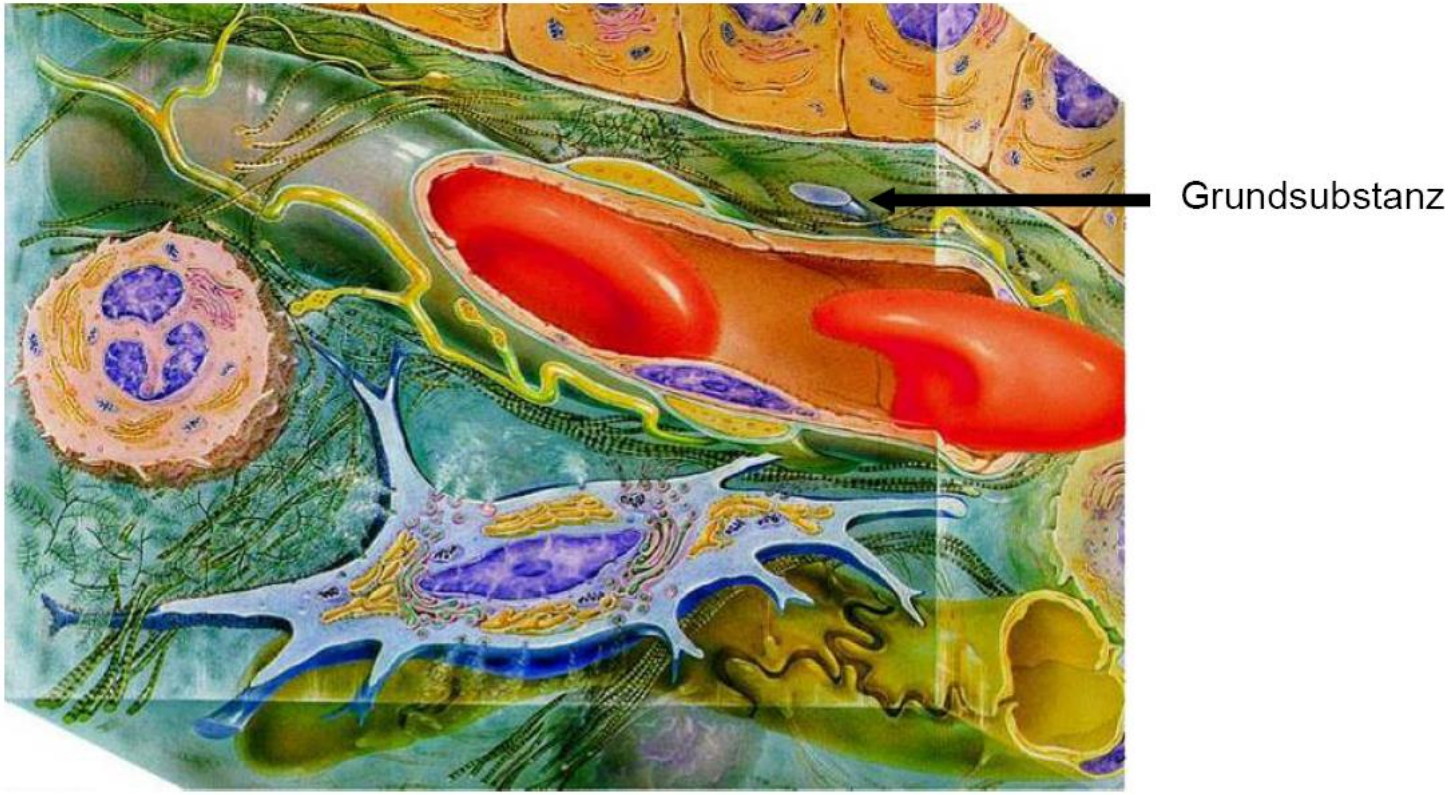


Choleriker

Der Einstrom von Giftstoffen



Das Körper „Gewebe“



Ernährungsverhalten

Ich esse mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse

- A) Ja
- B) Nur ein bis zweimal am Tag
- C) Nicht jeden Tag, aber zwei- bis dreimal in der Woche
- D) Ich mag kein Obst und Gemüse, esse es eher selten

Fisch esse ich…

- A) ein bis zweimal in der Woche
- B) mehrmals im Monat
- C) selten
- D) überhaupt nicht, ich mag keinen Fisch

Bei Getreideerzeugnissen wie Brot und Nudeln bevorzuge ich Vollkornprodukte

- A) Ja
- B) Nur bei Brot achte ich auf Vollkorn
- C) Ich esse gelegentlich Vollkornprodukte
- D) Ich mag keine Vollkornprodukte und esse sie nicht

Diese Fette verwende ich am meisten in der Küche

- A) kalt gepresste Öle, z.B. Oliven, Raps, Distel
- B) Salatöl und Pflanzenmargarine
- C) hauptsächlich Butter und Schweineschmalz, ab und zu Öl
- D) Weiß nicht genau, ich achte in erster Linie auf den Preis

Wie oft stehen Milchprodukte und Käse auf meinem Speiseplan?

- A) mehrmals täglich
- B) einmal am Tag
- C) ab und zu
- D) ich esse keine Milchprodukte

Lebensstil und -situation

Wie oft ißt du Fertiggerichte aus Dosen und Tüten?

- A) höchstens einmal im Monat
- B) ein bis zweimal pro Woche
- C) mehrmals pro Woche
- D) überwiegend

Wie oft ißt du in der Imbissbude oder Pizzeria?

- A) Selten
- B) ein bis zweimal pro Woche
- C) mehrmals pro Woche
- D) ein bis zweimal am Tag

Rauchst du?

- A) Nein
- B) gelegentlich mal eine Zigarette
- C) höchstens eine Packung pro Woche
- D) Ich rauche ein Päckchen Zigaretten täglich

Bist Du im Winter oft erkältet?

- A) fast nie
- B) ein bis zweimal
- C) bis zu vier mal
- D) öfter als vier mal

Fühlst Du dich im Alltag überfordert?

- A) selten
- B) mehrmals pro Woche
- C) mehrmals am Tag
- D) fast immer

Trinkst du regelmässig und viel Alkohol?

- A) Ich trinke keinen Alkohol
- B) Ein Glas Bier oder Wein ab und zu
- C) täglich, manchmal auch mehr als ein Glas
- D) Ich trinke täglich mehrere Gläser

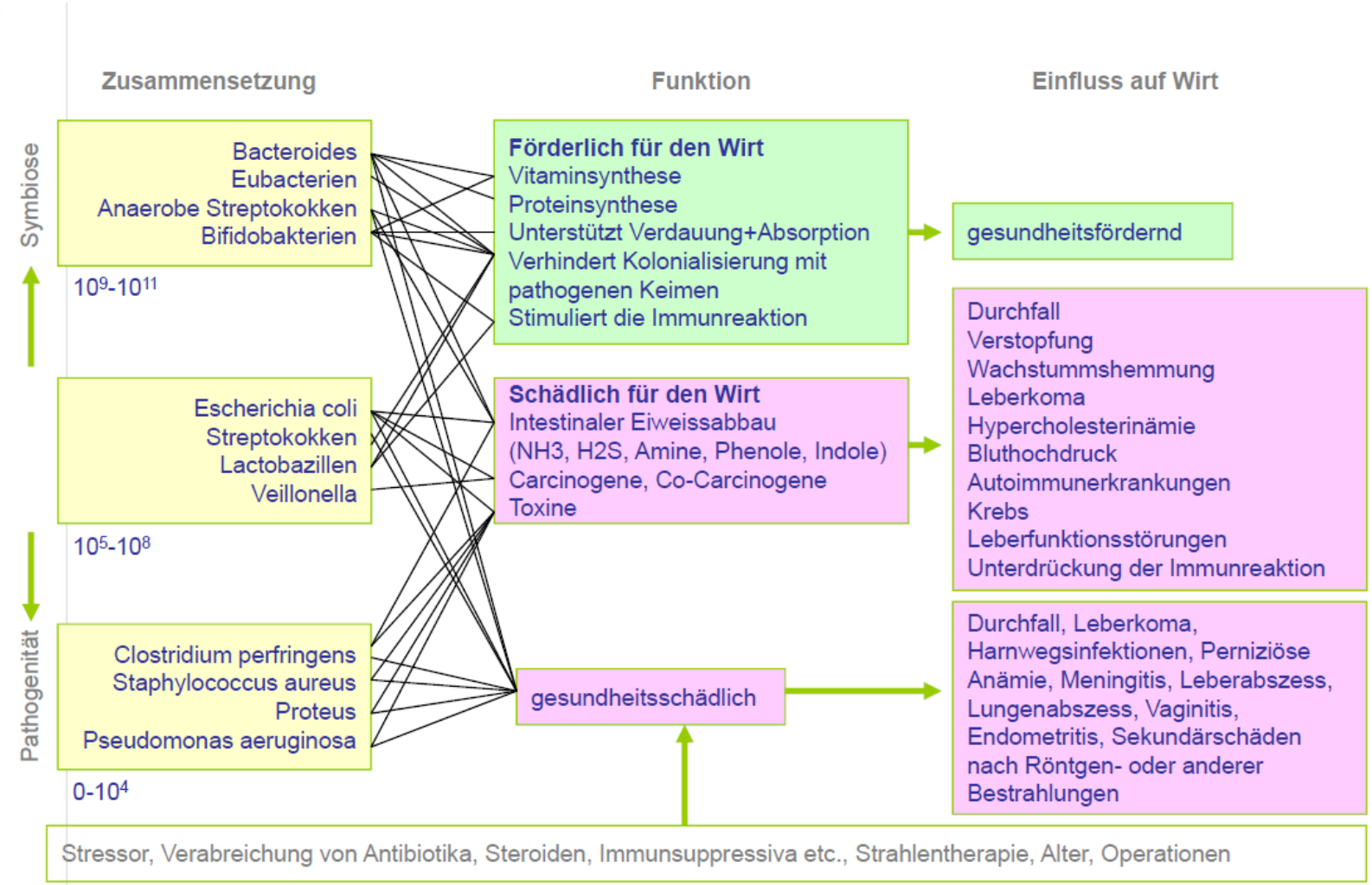
Bewegst du dich in frischer Luft?

- A) Ich bin regelmässig bei jedem Wetter draussen
- B) Wenn das Wetter schön ist, gehe ich spazieren oder mache Sport
- C) Ab und zu gehe ich spazieren
- D) ich bin nur sehr selten draussen

10 Gebote der vollwertigen Ernährung

- **Vielseitig essen**
- **Getreide & Co.**
- **3- (5)Mahlzeiten pro Tag**
- **Weniger Fleisch**
- **Hochwertig fettreduziert**
- **Zurückhaltung bei Zucker und Salz**
- **Reichlich trinken**
- **Zeit nehmen**
- **In Schwung bleiben**
- **Schonend zubereiten**

Zusammensetzung –Funktion der Darmflora



Ursache Nr.1 - Bakterienfehlbesiedelung

- alle Arten von Darmerkrankungen einschl. Entzündungen (**Colitis ulcerosa** und **Morbus Crohn**)
- **Leaky-Gut Syndrom** (erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut)
- *Allergien*
- Asthma
- **Darmpilze** und **Parasiten**
- ***Darmfäulnis***
- Rheuma
- *Fibromyalgie*
- *Neurodermitis*
- Alle Formen von Verdauungsstörungen (**Obstipation,Diarrhoe**)
- *Migräne*
- Strahlen- und Chemotherapie