

# Oktober: Der Monat der Verdauung

Der Spruch: „der Tod sitzt im Darm“ erschreckt viele Menschen und ist aus heutiger Sicht auch nicht mehr wortwörtlich zu verstehen. Zum Glück gibt es mittlerweile viele Abhilfen. Darmstörungen gehören schon seit Menschengedenken zu den seltsamsten und am weitesten verbreiteten Leiden. Seltsam deswegen, da die meisten Menschen Beschwerden (wie Blähungen usw.) eher als selbstverständlich hinnehmen. Oft ist die Verstopfung schon Teil des Alltags und man findet alle möglichen Entschuldigungen und Erklärungen dafür, dass nur alle drei Tage Stuhlgang möglich ist, aber ehrlich gesagt: Wer fühlt sich mit so einer Situation schon wohl? Auch der Magen und das sogenannte fast schon berühmte Sodbrennen werden oft vernachlässigt.

*Nichts ist stärker als eine Idee,  
deren Zeit gekommen ist.*

*Victor Hugo*

Vorsicht, wenn der Stuhl innerhalb kurzer Zeit oder plötzlich...

- Zu hell ist: ein heller Stuhl hat immer etwas mit Leber und Galle zu tun.
- mehrere Tage ausbleibt.
- Schafkotform hat.
- Bleistiftform aufweist
- breiig ist
- dünnflüßig ist.
- wässrig, flüßig ist
- von starken Gasen begleitet wird
- stark schmierig und klebrig ist (wenn sie viel Klopapier brauchen)
- stark stinkt
- eine graue Färbung zeigt: das ist ein Anzeichen für Fettverdauungsstörung
- gelb ist: das weist auf eine Gallenstörung hin
- schwarz und schwärzlich gefärbt ist: hier handelt es sich um verstecktes (okkultes) Blut



Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

**Abhilfe bei Verstopfung:** 3 frische Feigen und zwei Datteln essen, Gute Schleimmittel sind Leinsamen und Flohsamen

**Rezept bei Koliken und Blähungen:** 25 gr Fenchel, 25 gr Kamille, 25 gr, Anis, 25 gr Kümmel, 25 gr. Angelikawurzel, 25 gr Schafgarbe; bei Bedarf einen Tee zubereiten und 2 Tassen davon trinken

**3 Entblähende Abnehmtees** für je 1 Woche:

- 1. Tee: Wegwartenwurzel 3 x a Tag immer vor dem Essen 1 Tasse trinken
- 2. Tee: 25 gr Angelikawurzel, 25 gr Wegwartenwurzel, 15 gr Salbei, 10 gr Beifuss, 10 gr Wermut, 25 gr Wacholderbeeren. 3 x am Tag je 1 Tasse trinken
- 3. Tee: 25 gr Anis, 15 gr Erdrauch, 15 gr Löwenzahnwurzel, 15 gr Odermennig,, 25 gr Schafgarbe, 25 gr Seigenwurzel, 25 gr Süßholzwurzel. 3 x am Tag 1 Tasse trinken.



**Wichtige Erledigungen:**

- **Die wichtigsten Pflanzen und Gemüse zu Winterbeginn** mit grosser Wirkung auf Magen und Darm sind: Rote Beete, reife Holunderbeeren, Zitrone gebacken, Bratäpfel, Knoblauch, Kapuzinerkresse, rote und weisse Zwiebel sowie Sauerkraut
- **Genug trinken:** ein grosses Übel ist, zu wenig und zu kalt zu trinken. Wasser mit Zimmertemperatur aus einer Karaffe ist ideal.
- **Ballaststoffe:** Wir essen im Allgemeinen zu wenig Ballaststoffe aus Getreide, Obst und Gemüse und oft verdauen wir sie schlecht, weil wir zu wenig trinken. Ballaststoffe sind Quellstoffe: um zu quellen braucht es viel Flüssigkeit
- **Hagebutte:** Früchte als Vitamin C- Lieferanten sammeln, zu Pulver mahlen und mit Joghurt oder im Müsli täglich teelöffelweise verzehren
- **Beinwell, Johanniskraut, Pfefferminzöl, gelber Steinklee, Heublumen und Arnika:** wenn uns die Kälte in die Knochen fährt, bewährt sich Wärme in Form eines Heusackes oder eines warmen Bades mit diesen Inhaltsstoffen
- **Kürbis als Herbstgemüse verkochen**
- **Wurzeln von Löwenzahn und Brennessel** für Bittertropfen sammeln. Bitter macht lustig.