



(Sich) gesund essen – bei Verdauungsschwäche

Viele Symptome können ein Hinweis auf eine Verdauungsschwäche, Maldigestion, sein. Manche nehmen einfach nicht zu, andere haben Blähungen, Durchfall oder starken Geruch von Stuhl oder Winden, ein anhaltendes Völlegefühl oder mangelnden Appetit. Oft haben sich die Beschwerden langsam entwickelt und es liegen Verdauungsrückstände im Stuhl vor. Hinweise auf Fettstuhl sind sein weißlich-graues Aussehen, dass er viel Toilettenpapier erfordert, in der Toilettenschüssel klebt, und gegebenenfalls oben schwimmt. Explosionsartige Darmentleerungen sind typisch bei exokriner Pankreasschwäche.



In jedem Fall ist es sinnvoll, eine umfangreiche Untersuchung einer Stuhlprobe machen zu lassen, um herauszufinden, ob Reste von Fett, Eiweiß, Stärke oder Zucker im Stuhl vorkommen und nach möglichen Ursachen dafür zu forschen.

Nicht immer ist bei Maldigestion die Pankreas-Elastase erniedrigt. Es kann auch an Magen, Galle oder dem pH-Wert im Dünndarm liegen. Neben einer Darmsanierung mit Optimierung der pH-Werte in Magen oder Darm, Abfangen von Ammoniak, Aroma-Therapie, Bitterkräutern, Enzymen, Pro- und Präbiose sowie Colon-Hydro-Therapie ist die Ernährung für den Therapieerfolg entscheidend.

Zuerst sollte geprüft werden, ob ein Ernährungsfehler vorliegt und mehr Fett, Eiweiß, Stärke oder Zucker verzehrt wird, als zu verarbeiten ist. Oft betreibt der Patient aber auch schon intuitiv Vermeidung. Bei Verdauungsschwäche meiden viele große Portionen, weil diese nicht genügend verarbeitet werden können und essen besser öfter kleinere Mahlzeiten.

Der nächste Schritt ist oft die Gabe von Bitterstoffen als Pulver, als Tee oder Extrakt. Täglich bittere Kräuter, Salate und Gewürze regen alle Verdauungsdrüsen an. Gerade Menschen, die bitteren Geschmack sehr meiden, hätten ihn oft „bitter“

nötig. Meist verändert sich auch die Geschmacksempfindung mit der Gewöhnung. Eine Verdauungsschwäche beginnt aber auch oft schon mit einem Magensäure- oder Enzymmangel im Magen. Eine stufenweise Austestung zeigt hier Wege auf. Der Patient nimmt zunächst eine Messerspitze Natron mit 2–3 Schlucken Wasser ein. Ist ausreichend Magensäure vorhanden, bildet sich innerhalb von 3 Minuten aus HCl und Hydrogencarbonat gasförmiges CO₂. Dies erzeugt Aufstoßen.

Geschieht nichts, hilft es eventuell 5–10 min vor dem Essen 2–3 Schlucke konzentrierte Salzlösung zu trinken, um die Magensäure anzuregen. Insbesondere bei Menschen, die sich sehr gesundheitsbewusst, gemüsereich, protein- und salzarm ernähren, kann auch ein Salz- oder Magnesiummangel der Auslöser sein.

Wenn Sole trinken noch nicht hilft, aber auch nicht schadet, helfen eventuell Magensäure-(Betain-Hydrochlorid)-Kapseln mit Pepsin probatorisch. Dies kann aber nur eine Übergangslösung sein bis orthonomolekular (Laboranalytik Mikronährstoffe Magen/Darm) und mit Bitterkräutern die Ursache der Magenschwäche behoben wurde. Bitte vorsichtig mit dem HCl-Test. Bekommt es nicht, bitte dann nicht viel Wasser geben, sondern Heilerde zum Binden im Magen.

Ein Gallestau lässt sich ebenso mit Bitterkräutern, insbesondere Artischocke und Mariendistel, beheben, aber auch durch eine nachhaltige Spannungslösung zwischen Zwerchfell, Magen und den Gallenwegen.

Da bei einer Maldigestion Nahrung ungenutzt bleibt, entsteht zwangsläufig eine Dysbiose. Um diese einzuschränken, hat sich die Aromatherapie bewährt mit Wirkstoffen aus Myrrhe, Oregano, Tormentill, Curcuma, Anis-Kümmel-Fenchel, Schwarzkümmel, OPC, Grapefruitkernextrakt etc. Auch mit entsprechenden Kräutern oder Gewürzen in der Küche kann man gut unterstützen. Danach werden dann oft Ballaststoffe auch besser vertragen. Dies heißt nicht vor allem Vollkorn. Am besten sind Ballaststoffe aus Gemüse, Pilzen und Hülsenfrüchten – Slow Carb.

Ein weiterer Tipp, der vielen schon geholfen hat, ist Trennkost. Da der Verdauungstrakt zur Verdauung der verschiedenen Nahrungsbestandteile unterschiedliche pH-Werte und Bedingungen braucht, verhindert man so vermehrtes Anfallen von Nahrungsresten und damit Aufwucherung der Gärungs- oder Fäulnis-Bakterien.

Dr. rer. nat. Susanne Beckmann,
Biologin und Heilpraktikerin bei Tübingen
www.SB-Susanne-Beckmann.de,
hp.susanne.beckmann@mail.com

Aktuelle Termine

Ausbildung zur/zum
Colon-Hydro-Therapeutin/en

04. – 05. April 2020 in Linz
 24. – 25. April 2020 in Berlin
 18. – 19. Juli 2020 in Passau
 11. – 12. September 2020 in Berlin