

Dr. med. Norbert Scholz
Kai Lühr, Arzt
Hp. Heribert Daniel

Fitness für den Darm

 Verlag Gesundheit

Dein Darm – Dein Körper 11

- Was der Darm nicht ausscheidet, . . . 11
- Unsere Nahrung – unsere »Tankstelle« 12
- Die Verdauung – eine kleine Einführung 12
- Der Darm als Teil des Immunsystems 13
- Die innere Gleichgewichtsstörung (Dysbiose) 15
- Was haben Kopfschmerzen mit dem Darm zu tun? 15
- Die Darmreinigung 16
- Abnehmen mit neuem Glücksgefühl 17

Erkrankungen, Diagnostik und Therapie des Darms – zwischen Selbst- und Fremdhilfe 18

- Vorbemerkung 18
- Krankheiten und Symptome 18
- Diagnostik des Magen-Darm-Traktes 23
- Therapie des Magen-Darm-Traktes 24

Der Darm – Zentrum unserer Gesundheit 30

- Vorbemerkung 30
- Die Verdauung beginnt im Mund 32
- Vom Mund in den Magen 34
- Was geschieht im Darm? 36
- Was tun gegen Gasbildung? 39
- Bewegungsmangel und Verstopfung 40

Selbstmord mit Messer und Gabel 42

- Veränderte Lebensgewohnheiten machen krank 42
- Nahrungsbestandteile und ihre Bedeutung für den Organismus 43

Kohlenhydrate 44 · *Fett* 48 · *Eiweiß* 50 · *Ballaststoffe* 52
Industrielle Verarbeitung der Nahrung –
die Folgen des Preiskrieges 55
Tierische Produkte 55 · *Pflanzliche Produkte* 59 ·
Kombinationen von Nahrungsgruppen 61 ·
Krebshemmende oder -fördernde Nahrung 63
*Empfehlungen zur Ernährung Krebskranker
oder -gefährdeter* 65
Industrielle Verarbeitung der Nahrung –
wie alt ist das Steak auf Ihrem Teller? 67

Lebensmittel gegen Nahrungsmittel 71

Vorbemerkung 71
Bewertung der Nahrung nach Prof. Kollath 71
Regeln für die Wahl der Lebensmittel 73
Und wer keinen Regeln folgen möchte? 74

Selbstvergiftung über den Darm 75

Rückblick 75
Mechanismen der Selbstvergiftung 76

Erkennen Sie Ihren Darm selbst 79

Asiatische Ansätze 79
Zum Beweis – Röntgenaufnahmen des Dickdarms 82
Darmträgheit macht unansehnlich –
die Bauchformen nach Mayr 88
Die Normalhaltung 89 · *Die Anlaufhaltung* 90 ·
Die Habachhaltung 91 · *Die Entenhaltung* 93 ·
Die lässige Haltung 94 · *Die Sämannshaltung* 96 ·
Die Großtrommelträgerhaltung 97
Anleitung zur Selbstdiagnose des Stuhls 99
Wenn etwas nicht stimmt 99 · *Und was ist normal?* 101

Psychische Einflüsse auf die Darmfunktion 103

Vorbemerkung 103

Blähungen 104
Durchfall 105
Verstopfung 107

Das Immunsystem des Darms 109

Antibiotika oder Therapie mit lebenden Darmkeimen? 109
Normale und gestörte Besiedelung des Darms –
Diagnostik und Behandlung 112
*Normale Besiedelung 112 · Gestörte Besiedelung 112 ·
Stuhluntersuchung auf Fehlbesiedelung des
Darms 116 · Behandlung von Fehlbesiedelungen
des Darms 117*
Die Abwehrfläche der Schleimhaut 122
Die Abwehrzellen im Gewebe 123

Das Nervensystem des Darms 124

Aufbau und Funktionsweise 124
Formen der Darmbewegung 125
Projektion von Organschmerzen auf die
Körperoberfläche 126
Reflexzonen des Dickdarms 128
Der Reizdarm 129
Der Reizmagen 130

Die Colon-Hydro-Therapie – Darmpflege für alle 132

Bodybuilding für den Darm 132
Kurzer historischer Rückblick 133
Aktuelle Darmreinigungsmethoden 139
Anzeigen und Gegenanzeigen der Colon-Hydro-
Therapie 140
Anzeigen 140 · Gegenanzeigen 141
Colon-Hydro-Therapie zur Vorbereitung,
Vorbeugung und Unterstützung 142
*Zur Vorbereitung einer Untersuchung oder
Operation 142 · Zur Vorbeugung von Krankheiten 143 ·*

Zur Unterstützung einer Fastentherapie 143
Colon-Hydro-Therapie zur Behandlung bestehender
Erkrankungen 143
*Hartnäckige Verstopfung (chronische Obstipation) 144 ·
Blähsucht (Meteorismus) 145 · Reizdarm (Colon
irritabile) 147 · Chronisch-entzündliche Darm-
erkrankungen 148 · Divertikulose 149 · Giftstoffe,
die im Darm entstehen 150*
Maßnahmen vor und während der Behandlung 152
Vor der Behandlung 152 · Am Tag der Behandlung 153
Für Wißbegierige: Geräte, technische und räumliche
Voraussetzungen 155
*Technische und räumliche Voraussetzungen 155 ·
Geräte und deren technische Unterschiede 156*
Wie wird die Colon-Hydro-Therapie durchgeführt? 158
*Vorurteile 158 · Vor der Therapie 158 · Die Therapie
selbst 159 · Nebenwirkungen 161 · Wie finde ich den
richtigen Therapeuten? 163*
Wie erhalte ich den Therapieerfolg? 163

Ratschläge für einen gesunden Darm 165

Essen Sie sich gesund! 165
*Die Mayr-Kur 166 · Makrobiotisches und Fernöst-
liches 167 · Energiewandel des Darms – das »Zuviel«
an Energie 169 · Energiewandel des Darms – das
»Zuwenig« an Energie 170 · Das Einmaleins der Er-
nährung 172 · Das Zubereiten und die Kunst des
Weglassens 173 · Gewürze – Balsam für Zunge und
Darm 173 · Die Mahlzeiten – Sinn oder Unsinn? 175 ·
Die optimalen Getränke 176 · Zauberformel Energie 178*
Das Anti-Pilz-Programm 179
*Candida – ein Pilz kommt selten allein 179 · Ein wenig
Hintergrundinformation 180 · Beschwerden und Krank-
heitsbilder 181 · Der Pilznachweis – die »Kultur« 184 ·
Viele Therapieansätze – welcher Weg? 184 · Immun-*

trainingsernährung – die topaktuelle Antipilzdiät 186 · Die optimalen Getränke 187 · Unser Säure-Basen-Haushalt 188 · Trennkost, auch zur Gewichtsreduktion 189 · Hände weg vom Zucker! 190 · Konsequenz zahlt sich aus 191 · Empfehlungen für die Jüngsten 191 · Eine wichtige Anmerkung 192 · Die moderne Pilzimmundiät 192
Gewichtsreduktion und der berühmte Jo-Jo-Effekt 196
Muskeltraining von innen – Bodybuilding für den Darm 199
Selbsttest zur Darmfitneß 200 · Das Trainingsprogramm 202
Ordnung im Tagesablauf 207
Therapievorschläge bei Beschwerden 209
Verstopfung (Obstipation) 210 · Halbjahresumstellung der Dickdarmarbeit 213 · Durchfall 214 · Morbus Crohn und Colitis ulcerosa 216 · Magenverstimmung, Magenschleimhautentzündung 216 · Bakterienpräparate für die gesunde Darmflora 217 · Mykotherapie durch Abwehrsteigerung 218 · Entsäuerungsmittel für einen gesunden pH-Wert 220 · Mineralstoffmischungen 220 · Multivitamin-Mineralstoff-Mischungen 220

Der Darm und Ihre Haut 222

Schönheit von innen und außen 222
Aufbau und Funktion der Haut 222
Ernährung, Darm und Haut 223

Die Colon-Hydro-Therapie in unserem Gesundheitssystem 226

Zur gesetzlichen Krankenversicherung 226
Was kostet eine Colon-Hydro-Therapie? 229
Wer erstattet die Colon-Hydro-Therapie? 230

Anhang 231

Glossar 231

Die wichtigsten Fragen zur Colon-Hydro-Therapie 238

Yoga- und Atemübungen für den Darm 240

Selbsthilfegruppen und Fachverbände 243

Weiterführende Literatur 246

Adreßliste von Colon-Hydro-Therapeuten 247

Sachwörterverzeichnis 270