

# EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

**Beispiel aus der Praxis:** eine 30-jährige Patientin kam wegen Blähungen und Verstopfung in die Praxis. Nach jedem Essen verspürte sie ein gereiztes Schwere- und Völlegefühl im Bauch. Zudem wurde sie nach dem Essen auffällig müde und hatte daraufhin nur noch den Wunsch zu schlafen. Über Jahre hat sie schon alle schulmedizinischen Abklärungen mit Allergietests beim Hautarzt, Trockenblutanalyse auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten über die Apotheke, Magen- und Darmspiegelung und Bauchultraschall durchgeführt. Als Diagnose wurde ihr ein Reizdarm, eine chronische Magenschleimhautentzündung bei Stress, eine Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz), Fibromyalgie und eine Helicobacterbesiedelung des Magens bestätigt. Entsprechende Medikamente wie Magenschutz, Darmbakterienpräparate, Entzündungshemmer und doppelte Antibiotikatherapie zur Ausrottung des Magenkeimes hätten nicht geholfen. Eine strenge Diät (kein Weizen, keine Hefe, keine Milchprodukte) über 3 Monate brachte die Patientin an den Rand der Verzweiflung, weil sich die Symptome zwar etwas reduzierten, sie aber im Alltag (Kochen für Familie, Besuche, Familienfeiern) das Gefühl hatte, gar nichts mehr zu vertragen und immer empfindlicher zu werden. Am meisten besorgt war die Patientin wegen ihrer zunehmenden allgemeinen Empfindlichkeit und Schwäche. In dieser Zeit nahm Sie auch 5 kg Körpergewicht zu.

**Therapeutisches Vorgehen:** Aus Sicht der ganzheitlichen Medizin handelt es sich in solchen Fällen sehr oft um eine allgemeine Funktionsstörung des Darmes. Mit der üblichen Ausschlussdiagnostik kann man bestätigen, dass akut gefährliche Situationen sehr unwahrscheinlich sind. Die Befunde sind dann schulmedizinisch alle unauffällig, aber das Befinden im Alltag ist trotzdem schlecht. Die Lebensqualität ist sehr gering. Die Symptome sind im Zusammenhang nicht erklärlich und das verunsichert oft am meisten. Jetzt gilt es, wenn möglich, die Ursache zu finden.

## WESENTLICHE FAKTOREN, DIE DIE GESUNDE DARMFUNKTION BEEINTRÄCHTIGEN KÖNNEN:

- Ungesunde Lebensführung: Übergewicht, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Giftstoffe sind ein ungünstiger Nährboden für normale Darmbewohner
- Dauermedikamente (Säureblocker des Magens, ungezielt verwendete Breitspektrumantibiotika, Schmerzmittel) hemmen normale Darmfunktionen
- Erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand läßt das Immunsystem überreagieren
- Seelisch emotionale Belastungen und Alltagsstress, Reizüberflutung, chronische ungelöste Konflikte, Ängste und das Gefühl der Wertlosigkeit bedingen Stoffwechselträgheit
- Die Säure- Basenstörung bedingt eine Enzymermüdung (Bauchspeicheldrüse, Dünndarm des Magen- Darm- Systems)
- Geerbte Neigung zur Verdauungsschwäche öffnet den Weg zur chronischen Entzündung

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

Eine **gezielte Laboranalyse der biologischen Darmfunktion** mittels detaillierter Stuhlprobe (normale Zahl vorteilhafter Darmbakterienstämme, Fäulnisflora, Histaminbildende Darmbakterien, lokale Entzündungswerte, Schleimhautschutz, lokale Abwehrkraft des Darmes, Verdauungsleistung) und die **funktionelle Myodiagnostik mit Muskeltestung** helfen hier gezielt weiter, um eine ursächliche maßgeschneiderte Therapie zu finden, die wieder Ordnung in den Darm bringt.

Das kann helfen:	Vorbeugung	Akutfall	chronischer Verlauf
------------------	------------	----------	---------------------

### Vorbeugung ist die beste Heilung

Regelmäßige Bewegung, die Spass macht *2	+++		+++
Gut trinken (2-3 Liter/Tag, warmes Wasser)*4	+++	++	+++
Ausgleichende Ruhe *1	+++	+++	+++
Bitterstoffe (Engelwurz, gelber Enzian, Wermut)	++	++	+++
Wärmende Gewürze (Curcuma, Zimt, Pfeffer, Ingwer)*3	+++	++	+++
Kautraining mit Karotte (oft genug kauen)	+++	+	+++
Ballaststoffreiche Nahrung, bittere Salate*5	+++	+	+++
Mediterrane Küche (gutes Olivenöl, Rosmarin, Basilikum)	+++	+	++

### Gezielte Selbsttherapie, Gesundheitspflege

Frisch gekochte einfache Kost (Reisgerichte)	+++	+	+++
Reifes rohes Obst und Gemüse (Naturstoffe)	+++	-	+
Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Brottrunk)	+	+	+++
Abendmahlzeiten reduzieren (Dinner Cancelling)*6	+	+++	+++
Wärmende Leberwickel mit Fenchel, Anis Kümmelsamen	+	+++	+++
Regulierung Säure- Basenhaushalt, Heilerde*7	+	+	+++
Orale Einnahme von Vitalstoffen, Verdauungsenzyme	+	+++	++
Löschen von Unverträglichkeiten über Immungedächtnis	++	+	+++
Gewichtsreduktion bei Übergewicht	+++		+++

### Aufbauende, unterstützende Regulation der Körperkräfte macht wieder gesund

Gezielte Organstärkung nach Muskeltest	+	++	+++
Akupunktur		+	+++
Mikrobiologische Therapie (Darmsanierung)*9	+	+++	+++
Leber- Gallenreinigung (Entgiftung)*8		++	+++
Sauerstofftherapie zur Förderung der Enzymaktivität	+	+	+++
Baseninfusionen Stärkung der Bauchspeicheldrüse*10		++	+++
Viscerale Osteopathie (Bauch- und Lymphmassagen)	+	++	+++
Neuraltherapie (Entstörung z.B. Blinddarmnarbe)		+	+++
Bioresonanz		+	+++

### Akutmedizinische Notfalltherapie verhindert Schlimmeres

Säureblockierende Medikamente (Magenschutz)		+++	+
Schleimbildende Medikamente, Weihrauchextrakt		+	+-
Antibiotika		-/+	-/-
Entzündungshemmer (NSAR)		-	+-
Cortison		-	+-
Abführmittel		+++	+/-
Antihistaminika		--	---

+ :gut;    +++ :im richtigen Moment sehr gut;    +- :mit Vor- und Nachteilen  
 -:Vorsicht!, negative Nebeneffekte;    --- :abzuraten, problematische Nebenwirkungen

**\*Im Praxisfall verwendete Therapiemaßnahmen** (in der Reihenfolge von 1 bis 10): Erstes gemeinsames Ziel war es, die Verdauungsleistung anzukurbeln und die Symptome (Blähungen, Völle, Müdigkeit) zu reduzieren. Nach 3 Monaten war die Patientin grösstenteils beschwerdefrei und konnte die Dauermedikamente weglassen. Mittels eines homöopathischen Immuntrainings gelang es, das Abwehrsystem umzustimmen. Die Patientin kann derzeit alle Lebensmittel mengenreduziert mit Freude und Genuss angstfrei essen.

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.