

Leben, ja natürlich

Zum Nachschlagen und Aufbewahren

Mundhöhle, Magen, Leber & Darm pflegen

Verdauungsstörungen wie **Blähungen, Vollegefühl, Appetitlosigkeit, Aufstossen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Verstopfung oder Bauchschmerzen sind heute ein häufiger Grund für Arztbesuche.**

Sie erhalten auf diesen Seiten Tipps, was Sie Ihrem Verdauungsapparat Gutes tun, und wie Sie sich wohler fühlen können.

Alles hat seine Ordnung

*Der Angriff auf die Gesundheit beginnt am dem Tage, da der Mensch das Reich der Ordnungen verlässt.*¹ (> Siehe Grafik unten)

Dr. med. Bircher-Benner sieht in seinem Buch *Ordnungsgesetze des Lebens* die Gründe für Krankheit unter anderem in einer (gutbürgerlichen) Fehlernährung und einer gestörten Darmflora.

¹ Die Ordnungsgesetze des Lebens, M. Bircher-Benner, Bircher-Benner Verlag GmbH

Darmgesund Essen

Eine ballaststoffreiche, rohkostbetonte Ernährung mit viel rohem Gemüse, Salaten, Sprossen, Nüssen und Vollkornprodukten. Sauerkraut liefert zusätzlich Probiotikas. Auch Zitrusfrüchte und Beeren sind nützlich für den Darm.

Es ist sinnvoll wesentlich mehr Gemüse als Obst zu konsumieren, vor allem bei einer Dysbakterie (Fehlbesiedlung des Darmes).

Generell schaden Süssigkeiten, Zuckerspeisen, aber auch Alkohol und das Rauche der Darmflora und schwächen das Immunsystem.

Hilfe bei Darpilzen

www.ugb.de (Stichwort **Candida**)

Wo die Verdauung beginnt

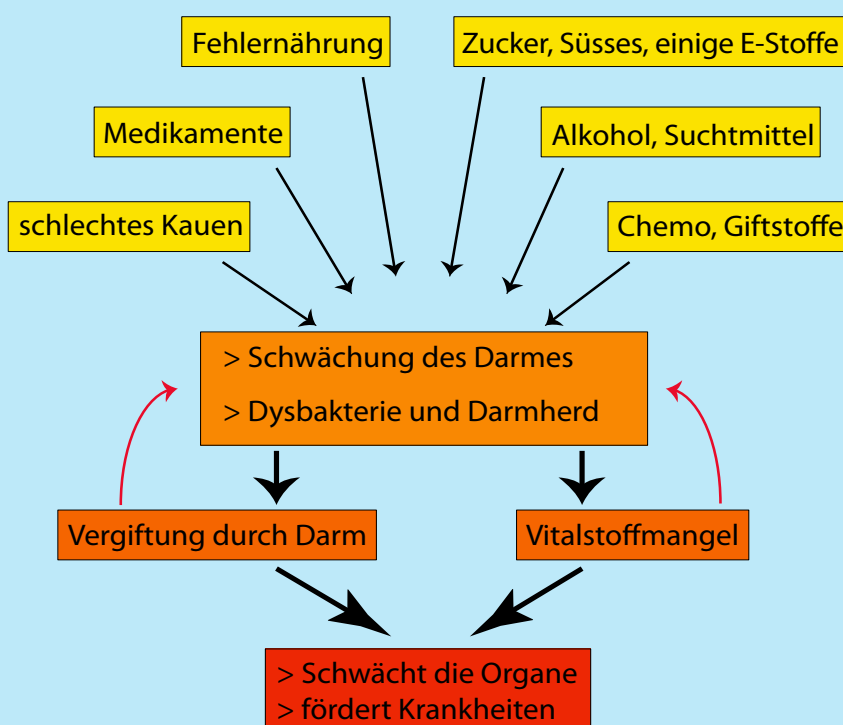
In der Mundhöhle werden die Lebensmittel mechanisch durch Kauen zerkleinert und mit Speichel vermengt. Der Speichel sorgt dafür, dass der Speisebrei besser durch die Speiseröhre gleiten kann. Zudem beginnt in der Mundhöhle durch die Amylase (ein Enzym) die Aufspaltung von Stärke.

Für eine bessere Verdauung

- **Kauen Sie gut und gründlich.** Ich habe von einem Mann gelesen, der alleine durch gutes Kauen seine Gesundheit wieder erlangt hat.
- Bircher-Benner sagt über das Kauen: Wenn der Mensch den Mund nicht mehr gebraucht, wie es der Schöpfer will, geht er einen gefährvollen Weg.²
- Die Mundhöhle sei der schmutzigste Ort des Körpers. Das Schlucken von krankmachenden Keimen belastet die Darmflora und den Organismus. Reinigen Sie Ihre Mundhöhle jeweils nach dem Aufstehen gründlich mit Wasser oder Öl, bevor Sie trinken.
- **Ölziehkur mit Sesam- oder Sonnenblumenöl.** Einen Esslöffel Öl in den Mund nehmen und dieses kräftig während 5–10 Minuten durch die Zahnzwischenräume ziehen. Dann alles ausspucken und mit Wasser gründlich spülen.

² Die Ordnungsgesetze des Lebens, M. Bircher-Benner, Bircher-Benner Verlag GmbH

Steter Tropfen höhlt den Stein (Grafik Michael Burger)



Tipps und Rat zur Gesunderhaltung von Magen und Leber finden Sie auf Seite 2!

Magen und Leber gesund erhalten

Magen

Magensäure (besteht mehrheitlich aus dem Enzym Pepsin und Salzsäure) wird unter den Speisebrei vermischt. Die Verdauung von Protein setzt ein. Der Speisebrei wird einheitlich erwärmt und geschichtet. Der Magen dient auch als Speicher.

Für eine bessere Verdauung

- Wer zuwenig trinkt riskiert, dass die aggressive Salzsäure die Magenschleimhaut angreifen kann. Denn diese wird von der Magenwand her mit Wasser durchflutet, sofern genügend getrunken wird.
- **Richtiges Trinken**, ärztlich verordnet durch Dr. med. Batmanghelidj³: 2 dl nach dem Aufstehen (und Mund spülen), jeweils 2 dl 30 Minuten vor dem Essen und 2½ Stunden danach. Zusätzlich noch ein Glas vor dem zu Bett gehen.

Wasser als Heilmittel für den Magen



Seit Jahren leide ich an Magenübersäuerung. Vor allem im Herbst und in Zusammenhang mit Stress kann sich daraus eine Magenschleimhautentzündung entwickeln. Diese lässt sich in der Regel nur medikamentös behandeln. Seit wir zum Mittagessen nur noch normales Brunnenwasser trinken und ich auch zwischendurch ein Glas Wasser genieße, geht es meinem Magen besser.

Hansueli Wüthrich, Ochlenberg; 3. April 2011

Leber



Die Leber ist mit 1,5 kg unsere grösste Drüse und gehört zu den aktivsten Organen. Sie hat zahlreiche und lebenswichtig Aufgaben:

- Die Leber ist die Stoffwechselfabrik des Körpers. Sie liefert 95% der Bluteiweisse, baut die meisten Fette um und speichert Kohlenhydrate als sofort verfügbare Energiereserve.
- Produziert Gallensaft.
- Entgiftet körpereigene und körperfremde Gifte und macht diese ausscheidungsfähig.
- Die Leber wärmt uns auf: Die hohe Stoffwechselfähigkeit sorgt dafür, dass die Temperatur der Leber durchschnittlich um 1.5°C höher liegt als unsere Normaltemperatur.
- Leber als Blutspeicher – wichtig für stabilen Blutkreislauf bei wechselnden Anforderungen des Körpers.

Lebensstil setzt Leber zu

Fehlernährung, Lebensmittelchemie, Medis, Umweltgifte (Spritzmittel, Pflanzengifte), toxische Substanzen am Arbeitsplatz / Zuhause, Alkohol, industrielle Speisefette, Chemo, Schwermetalle (Amalgam) beanspruchen die Leber stark und können zu Lebererkrankungen führen.

Ebenso belasten Stress, Bitterkeit und anhaltender Frust die inneren Organe – legen Sie Unmut, Frust, Zorn, Wut, Bitterkeit ab. Es schadet Ihnen nur – das ist schade.

Was hält die Leber gesund?

Grundsätzlich eine pflanzliche Vollwertkost mit Obst, frischen Säften, reichlich Gemüse, Bitterem (Löwenzahn, bittere Salate, Wildkräuter) und Kartoffeln.

Heilkost für die Leber

Prof. Dr. med. Hans Eppinger sah sehr gute Erfolge mit Rohkost bei der Behandlung der unterschiedlichsten Leberzirrhosen. Die gute Wirkung der Rohkost bei Leberzirrhose wird auch von anderen Ärzten bestätigt. So meint z.B. Prof. Dr. med. Alfred Brauchle, dass die Erfolge der Rohkostdiät bei Leberzirrhose „durch keine andere Methode auch nur annähernd erreicht worden sind.“

Heilung der Leber d. Rohkost

Vor 7 Jahren stand ich durch meine Leberzirrhose, einem schweren Leberleiden, am Grabesrand und lag 9 Monate im Spital im Sterbezimmer. Meinem Mann wurde gesagt: «Ihre Frau lebt höchstens noch ein halbes Jahr.» Dann siechte ich weiter dahin, bis mir jemand, Gott sei Dank, Ihr Rohkostbuch brachte. Die Befolgung Ihrer Ratschläge bewirkte dann die verblüffende Besserung und vollständige Heilung. Heute verrichte ich alle Gartenarbeiten. Die Leberwerte haben sich normalisiert.

Frau M.S. in D-Sachsenheim

Zwei Tonika für die Leber

1) Mariendistel

Der Wirkstoffkomplex Silymarin aus der Mariendistel wirkt leberschützend, leberstärkend und regt die Leber an.

Verdauungsbeschwerden: Der Wirkstoff Silymarin regt die Leber an, fördert den Gallenfluss. Erhältlich in Apotheken.

2) Sanddorn



Untersuchungen der Universität Shanghai in China haben deutlich gezeigt, dass Sanddornpräparate bei Leberzirrhose eine gute Wirkung zeigen.⁴ Zudem zeigen Studien in Indien auf, dass Sanddorn in der Lage ist, strahlenbedingte Schäden an der DNA (Erbgut einer Zelle) zu vermindern.^{5,6}

Surftipp / Download Sanddorn

http://www.infovita.ch/wp-content/uploads/2008/08/650j_web.pdf

⁴ World Journal of Gastroenterol 2003, Jul; 91615-7

⁵ Moll Cel Biochem. 2003 Mär; 245 (1-2) 57-67

⁶ Phytother Res. März 2003; 17 (3) 222-6

Gesunder Darm – wichtige Grundlage

Der Darm ist das größte menschliche Immunorgan mit ca. 400m² Oberfläche. Das entspricht der Größe zweier Tennisfelder. Der Darm ist für die Verdauung und die



Aufnahme der Nähr- und Vitalstoffe verantwortlich. Zudem scheidet er schädliche Substanzen via Enddarm aus.

Der Darm trennt den Spreu vom Weizen. Er ist die Grundlage, damit unsere rund 10 Billionen Körperzellen richtig ernährt und versorgt werden.

An den Darmwänden und im Darminhalt tummeln sich die gewaltige Zahl von **100 Billionen** (100'000'000'000'000) **Keime: Bakterien, Mikroalgen und Pilze – über 2000 verschiedene Arten von Mikroorganismen.**

Diese erfüllen, so fern die Zusammensetzung stimmt, wichtige Aufgaben und gelten als wesentlicher Teil unseres Immunsystems. Eine gesunde Darmflora ist somit für Gesundheit und Immunsystem unverzichtbar.

Was schädigt die Darmflora?

Siehe Grafik auf Seite 1.

Eine geschädigte Darmflora hat nachteilige Folgen

- Völlegefühl
- Blähungen, Darmkrämpfe
- Darmträgheit oder Verstopfung
- Auch Durchfall ist möglich
- Immunschwäche, Infektanfälligkeit
- Organschäden
- Gemäss der Ansicht von Dr. Bircher-Benner führt ein Darmherd (Dysbakterie, geschädigte Darmflora) über Jahre zu weiteren Erkrankungen und Leiden. Siehe Seite 1.

Oftmals **ist die Zufuhr von guten Darmbakterien (z.B. Milchsäurebakterien) einfach lebensnotwendig** damit die gesundheitsfördernden Keime im Darm wieder die Oberhand gewinnen!

Wahre Erholung eines Menschen hängt sehr mit der intakten Darmflora und der Darmtätigkeit zusammen. Die Darmsanierung ist in vielen Fällen der wichtigste Teil einer Aufbau- und Erholungskur, sowie des Immun-Aufbaus!

Dr. med. T. Rau, St. Gallen

Wer braucht Probiotikas?

- Alle die **mehr Energie** benötigen. Wer **müde** ist und auftanken will.
- Zum aufbauen der Darmflora bei einer **Dysbakterie** (Fehlbesiedlung).
- Alle die **längere Zeit Antibiotika, Cortison**, Hormone oder Abführmittel eingenommen haben.
- Wer **häufig krank** ist.
- Bei Ausleitung von Schwermetallen.
- Alle die **häufig verstopft** sind.

Empfehlenswerte Probiotika

- 3) Symbiolact als Pulver
- 4) Vicolon als Vegikapsel mit zusätzlich Chlorella und Spirulina.

Kurdauer

Probiotikas über **mehrere Monate** einnehmen; bei Bedarf Kur wiederholen.

Erfahrungsbericht

Nach dem Antibiotika war mein Darm sehr angeschlagen, hatte Durchfall und massive Beschwerden. Vicolon hat meiner Darmflora sehr gut getan und für einen gesunden Aufbau gesorgt.

Herr M.N. in ZH; 4. April 2011

Eine Erholungskur für Ihre Verdauung

- Trinken Sie jeweils **30 Minuten vor den Hauptmahlzeiten ein Glas Gerstengrassaft**.

Kauf Tipp: Der neue pulverisierte Gerstengrassaft (Rohkostqualität) von **Vitapower (062 961 10 26)** ist super.

- **Trinken Sie** beim Aufstehen, zwischen den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen jeweils 1 Glas **Wasser**.
- Nehmen Sie täglich eine Portion **Probiotika** während 8 bis 12 Wochen. Siehe „Nützliche Probiotikas“ Seite 2.
- Gönnen Sie Ihrer Leber Regeneration mit **Sanddorn, Mariendistel**, bitteren Salaten oder Wildkräutern.
- Essen Sie viel **Rohkost**, vor allem Grüngemüse, Salate, Smoothies und Gemüsesäfte. Beschränken Sie den Konsum von Obst und Dörrobst auf ca. 15 Gewichtsprozent.
- Täglich 1–2 EL **Leinöl** über den Salat / in Kapseln nehmen.
- Die Nahrung **gut kauen**, sich Zeit zum Essen nehmen
- **Verdauungstee** zum Essen trinken: Anis-Fenchel-Kümmel

Darmfreundliche Lebensmittel

- Polenta, Hirsebrei oder Gschwellti
- Frische Salate, Gemüse, Wurzeln, Kräuter, Grüngemüse
- Senf, Knoblauch und Weisskohl (nur Bioanbau), alles gut kauen und einspeicheln. Diese Naturprodukte liefern natürliche Antibiotika für eine gesunde Darmflora.
- Abends eingenommene Heilerde oder Aktivkohle (innerlich) helfen gegen Blähungen!
- Tipp: Darmspülungen (Hydro-Colon-Therapie) helfen alte Kostreste lösen und erleichtern von „Altlasten“!

Beratung und Coaching

Wenn Sie eine Ernährungsumstellung gerne unter Anleitung vornehmen oder eine persönliche Gesundheitsberatung wünschen, vereinbaren wir gerne mit Ihnen einen Termin:

062 961 89 48 – Institut für Gesundheitsförderung Infovita

Was hinter Verdauungsbeschwerden sonst noch stecken könnte! (unvollständig)

- Fehlernährung, z.B. gutbürgerlich: reichlich tierisches Eiweiss, weisse Pasta, Ruchbrot, Fastfood, Süssigkeiten, Alkohol
- Hastiges Essen im Stress
- Ungenügendes Kauen (Hektik, Bequemlichkeit, problembeladene Mahlzeiten, Zeitdruck, schlechte Zähne)
- Schlucken von Luft oder kohlesäurehaltige Getränke
- Zuviel trinken kurz vor oder während den Mahlzeiten
- Darmpilze, Candida (falsch zusammengesetzte Darmflora) aufgrund von Immunschwäche, Antibiotika, Stress, Medikamenten, Fehlernährung (Zucker, Weissmehl), Amalgam als Zahnfüllung
- Histamin-Intoleranz
- Milchzuckerunverträglichkeit
- Zöliakie; Glutenallergie
- Darmerkrankungen, Darmoperationen
- Lebererkrankungen
- Geschwächte Verdauungsorgane
- Schlechtes Kombinieren von Lebensmitteln:
 - Milchprodukte mit Getreideflocken und Früchten
 - Früchte als Dessert auf eine schwere Mahlzeit
 - Obst und Trockenfrüchte auf einen gefüllten Magen
 - Konfitüre (mit weissem Zucker) mit Vollkornbrot
- Blähende Lebensmittel
Kohl, Blumenkohl, Pepperoni, Zwiebeln, Lauch, Bohnen, Hülsenfrüchte und Gurken, insbesondere aus konventioneller Landwirtschaft (Dünger) oder dem Treibhaus. Essen von unreifen, grünen Bananen.
Tipp: Hülsenfrüchte kochen und dann Schalen entfernen. So werden sie leichter verdaulich.

Ernährungsberatung und Coaching

Oftmals gelingt eine Ernährungsumstellung besser unter Anleitung und Coaching.

Nutzen Sie unser Wissen und hilfreiche Dokumentationen, die Sie anlässlich einer Beratung von uns erhalten.

Wir bieten persönliche oder telefonische Sprechstunden an:

Telefon 062 961 89 48

www.infovita.ch

Infovita GmbH

Ernährungsberatung

Postfach

3360 Herzogenbuchsee

Gesundheit ist ein Geschenk und das Ergebnis richtiger Entscheidungen.

Dr. med. F. Liebke

Erstklassige Vitalprodukte

- Supergreen Gerstengras-Saft, Pulver
- Omega-3-Leinölkapseln
- Bio Hagebuttenpulver, Rohkostqualität
- Sanddornsaft, Rohkostqualität
- Spirulina, Rohkostqualität
- Bio Grüntee-Spezialitäten
- Kur-Molkepulver, basenspendend

Bestelladresse

Vitapower, Langenthalstr. 7, 3367 Thörigen
Tel. 062 961 10 26 www.vitapower.ch

Anzeige

Ingeborg und Michael Berger-Günter

KREATIVE ROHKOST

200 Rezepte für Geniesser

Auslieferung Verlag Günter

Bücher wie im Bild oder der Bestseller „Lebendige Nahrung“ von Ernst Günter aus dem Verlag Günter (heute Infovita GmbH) werden durch Vitapower in Thörigen ausgeliefert.

Bestelltelefon: 062 961 10 26

INFOVITA Verlag Günter

Sich rundum gut fühlen mit Molke

Entschlackungs-Kur



«Molke ist das allerlindeste und mächtigste Eröffnungsmittel, das den freien Lauf der Galle, den Abgang des Stuhles und die Ausscheidung des Harnes erleichtert.»

Zitat des Arztes Tissot von 1779

«Es ist das Ziel (einer Molkekur) **möglichst viele Schlackenstoffe aus den Depots auszuschwemmen und via Leber, Darm, Niere, Haut und Lunge auszuleiten.**» H. Horsch, Heiden

Wer den Kreislauf durch Sauna oder Kneipp-Anwendungen zusätzlich moderat anregt fördert die Entschlackung über Lunge und Haut. Um Fastenkrisen vorzubeugen empfiehlt der Fastenarzt Dr. med. Lützner Gehen in gemütlichem Tempo.

Bei längerem Fasten werden durch den **Abbau von Körperfett auch eingelagerte Schlacken frei** und beginnen im Körper zu kreisen. An solchen Tagen hat der Körper viel mit sich selbst und mit Ausleiten zu tun. Der Faster fühlt sich flau, gereizt oder schwermütig. Viel trinken, Bettruhe geniessen oder einen Einlauf machen kann gemäss Dr. Lützner helfen.¹

Wirkungen der Molkekur²

- Schwemmt überflüssiges Wasser und Schlacken aus.
- Hilft den **Cholesterinspiegel** zu senken.
- Günstiger Einfluss auf **Darmflora** bei Dysbakterie.
- **Senkt erhöhte Blutdruckwerte**
- Ideal zur **Reduktion des Körpergewichtes**.
- Bewährt **bei Verstopfung**; regt Galle und Leber an.

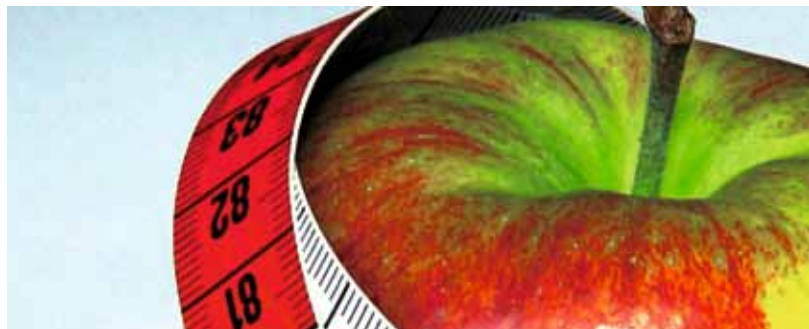
Allergiker / Diabetiker

- 1) Nicht geeignet für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit – führt zu Blähungen. Enthält auch Milcheiweiss.
- 2) Für Diabetiker geeignet, muss angerechnet werden!

¹ Lützner H.: Wie neugeboren durch Fasten; GU-Verlag

² Quelle: Dr. med. H Anemüller in «Molke und Molkenlädt», Yuma-Verlag

Abnehmen mit Molke



«Habe zum Fasten Molke getrunken (Frühstück, Abend). Nun fahre ich am Morgen statt mit Kaffee und Müesli mit Molke weiter. Das tut mir gut – ich konnte drei Kilogramm abnehmen.»

Frau E.S. im Oberargau, Kanton Bern

Die ärztlich kontrollierte Studie im Kneipp-Kurhaus Heikenberg in Bad Lauterburg machte deutlich wie man mit einer Molkekur bei Übergewicht gute Erfolge erzielen kann.³

- Am ersten Tag vier halbe Gläser Kurmolke über den Tag verteilt trinken. Daneben ungesüsste Kräutertees (z.B. Brennesseltee) bis 3 Liter Gesamtfüssigkeitsmenge.
- Die Tagesmenge langsam auf 1–2 Liter steigern und diese bis an das Ende der Kur so beibehalten.
- Idee: Molkekur mit Gemüserohkost (Daniel) kombinieren.
- **Bewährt haben sich Molkekuren von 10–21 Tagen.**
- Das Fastenbrechen ist für den Erfolg der Kur entscheidend. Regel: Fastenbrechen dauert halb so lang wie das Fasten selber. Download unter www.infovita.ch/infos/

Körperfett leichter verbrennen

Kokosnussöl virgin



Kokosnussöl besteht aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die der Körper nicht zur Bildung von Fettgewebe verwendet. Der Konsum von Kokosnussöl virgin erhöht interessanterweise der Verbrauch von Kalorien.

Grüntee



Die Bitterstoffe im Grüntee (Katechine) regen die Fettverbrennung an, wie Studien deutlich gezeigt haben: *Grüntee verringert die Körperfettansammlung, den Bauchumfang und führt zu einer Abnahme des Gewichts.*

Buchempfehlung

Der neu entdeckte Gesundheitshit:

MOLKE entsäuert, reinigt, entgiftet und macht schlank

Günter Albert Ulmer, Ulmer Verlag in Tuningen, D
Hochaktuelles, spannendes, informatives Buch; 61 Seiten.

Dieses Buch erhalten Sie bei Vitapower mit 25% Rabatt:
Telefon 062 961 10 26 Web www.vitapower.ch

³ Anemüller H.: Anemüllers Molkebuch, fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt 2000

Impressum «Leben, ja natürlich»

Redaktion & Gestaltung: I. und M. Burger-Günter, Infovita GmbH, CH-3360 Herzogenbuchsee

Rechtliches: Das vorliegende Heft ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweise

Grünteehain www.fotolia.de; Grüntee www.alpinamed.ch; Datteln www.hadiklaim.com; Hagebutte J. Gnägi; Grafik mb; Welle, Gemüse www.fotolia.com; Blutdruckmessung & Herzgrafik www.istockphoto.com; Porträt Burgers Joel Burger; Wegweiser, Sanddorn, Welle, Biene www.fotolia.com; Nüsse www.typoblog.ch; Trauben und Mädchen mit Schirm www.istockphoto.com