

Informationsblatt Verdauung

Darmträgheit

- Roher **Sauerkraut**-Saft
- Rohes Sauerkraut
- Täglich 3 – 4 Wochen lang abends 2 Esslöffel **Leinsamen** einnehmen
- Tee:
 - **Faulbeerbaumrinden, Rhabarber** und **Dornschlehlblüten** zu gleichen Teilen gemischt, ergeben einen unschädlichen, mild abführenden Tee Morgens und abends je 1 Tassen trinken

Schlechte Verdauung

- Tee:
 - Alle 2 Stunden einen Teelöffel warmen, ungesüßten **Wermut-Tee** nehmen

Verstopfung

- Eine 1 – 2-monatige **Feigen**-Kur; zu diesem Zweck werden etwa 10 Stück gewöhnliche Kranzfeigen in lauwarmem Wasser gewaschen, in ein Glas gelegt und mit kaltem Wasser übergossen; am nächsten Morgen werden die Feigen gegessen und das Wasser getrunken
 - Auch **gedörnte Birnen** oder **Zwetschgen** eignen sich zu dieser Kur
- Mehr hilft noch, wenn man die **zerschnittenen Feigen** oder **Birnen** über Nacht **in Olivenöl** legt
- Jeden Morgen 1 Tasse rohes **Sauerkraut** essen
- Auf nüchternen Magen 1 Glas **abgestandenes Wasser** oder **Natursprudel** trinken
- Teemischung:
 - **Schlehdorn-Blüte, Rhabarber-Wurz** und **Faulbaumrinde** Zu gleichen Teilen, Früh nüchtern und abends, je 1 Tasse
- Der nächste Schritt ist die **hochdosierte Probebehandlung** mit **bakteriell schlecht spaltbaren Ballaststoffen über etwa zwei Wochen**. Am besten eignen sich **Weizenkleie** und Präparate aus zum Beispiel **Flohsamen**.

Kleie ist preiswerter, wird aber schlechter vertragen.

- Wichtig ist die Aufklärung des Patienten. Ihm sollte verdeutlicht werden, dass es keine minimal erforderliche Stuhlfrequenz gibt und dass durch seltenen Stuhlgang keine Nachteile für die Gesundheit zu erwarten sind (**keine „Selbstvergiftung“**).
- Wenn die versuchsweise Behandlung mit Ballaststoffen erfolgreich war und gut vertragen wurde, ist die Empfehlung einer ballaststoffreichen Kost mit **Vollkornprodukten** sinnvoll.
- **Obst und Gemüse sind dagegen eher wenig wirksam**, da ein Großteil der in ihnen enthaltenen **Ballaststoffe bakteriell spaltbar** ist.