

DR. NICOLE SCHAENZLER | DR. MED. CHRISTOPH KOPPENWALLNER

Magen und Darm natürlich behandeln

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**MAGEN UND DARM –
SCHLÜSSELORGANE
DER VERDAUUNG** 7

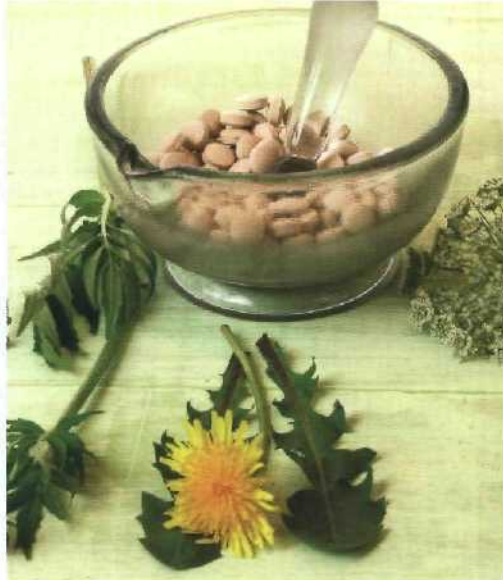
Magen-Darm-Beschwerden aus
ganzheitlicher Sicht 8
Funktionell oder organisch bedingt? 9
Der Darm – die stärkste Abwehr-
bastion 10
Verdauung und Psyche 16

So funktioniert die Verdauung 20
Der Weg der Nahrung durch
den Körper 21

PRAXIS

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN 31

Naturheilkundliche Methoden 32
Gefragt: Kenntnisse und Eigen-
verantwortung 33
Heilkräuter gegen Verdauungs-
störungen 34
Homöopathie – das sollten Sie
wissen 37
Wickel und Auflagen 38
Den Darm sanieren 39



Ernährung als Medizin 42
Aufbau- und Schonkost 43
Entsäuerungskur bei Verdauungs-
problemen 45
Heilfasten zur Entgiftung und
Entschlackung 46
Umstellung auf vollwertige Kost 48
> Die 10 Grundregeln einer
vollwertigen Ernährung 50

**MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN
VON A BIS Z** 53

Leichtere Beschwerden natürlich
behandeln 54
Appetitlosigkeit 55
Aufstoßen 57
Bauchschmerzen 58
> Arztbesuch oder
Selbstbehandlung? 59



Blähungen.....	62
> Das Roemheld-Syndrom.....	63
Durchfall.....	67
Erbrechen.....	71
Magenschmerzen.....	74
> Bekömmliche Lebensmittel	
bei Magenbeschwerden.....	78
Reiseübelkeit.....	81
Sodbrennen.....	83
Verstopfung.....	87
> Abführmittel sind keine Lösung.....	89
Völlegefühl.....	94

Magen-Darm-Krankheiten

unterstützend behandeln.....	96
Colitis ulcerosa.....	97
Crohn-Krankheit.....	99
Darmentzündung, bakterielle.....	100
Magen-Darm-Infekt, virusbedingt.....	101

Magengeschwür, Zwölffingerdarm- geschwür.....	102
Magenschleimhautentzündung.....	103
Milchzuckerunverträglichkeit.....	106
Nahrungsmittelallergie.....	107
Refluxkrankheit.....	108
Reizdarm.....	109
Reizmagen.....	112
Zöliakie/Sprue.....	112
> Bei diesen Krankheiten ist ärztliche Soforthilfe nötig.....	114

SERVICE

Glossar.....	118
Bücher, die weiterhelfen.....	122
Adressen, die weiterhelfen.....	123
Register.....	124
Impressum.....	127