



NATUR HEIL PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

75. Jahrgang
April 2022

naturheilpraxis.de

Reinigung und Stärkung für den Darm

Ein Beitrag von Christine Baumann

Der „innere Alchemist“ verarbeitet die aufgenommene Nahrung und beliefert damit den gesamten Organismus mit Bau- und Vitalstoffen. Schadstoffe, Schlacken und „Abfall“ aus dem Stoffwechsel werden über den Darm und die Ausleitungsorgane entgiftet und ausgeschieden.



Aloe vera

Die Gesundheit unserer Verdauungsorgane ist grundlegend für unser gesamtes Wohlbefinden. So sagte bereits Paracelsus: „Wenn der innere Alchemist krank ist, sodass er das Gift nicht mehr mit vollkommener Gunst vom Guten zu scheiden vermag, dann geht Schlechtes und Gutes gemeinsam zur Verwesung über... Das ist die Mutter aller Krankheiten.“

Ist die Verdauungsleistung geschwächt, entstehen durch Gärung und Fäulnisprozesse bereits im Rahmen der Zerteilung der Nahrung ausleitungspflichtige Substanzen. Können diese nicht direkt

entgiftet werden, belasten sie durch die Verteilung über das Lymphsystem alle Organe im Körper. Dadurch werden Abwehrmechanismen kurzfristig herabgesetzt und chronischem Krankheitsgeschehen langfristig und auf breiter Basis der Weg bereitet.

Für Eilige

Die Stärkung der Verdauungsorgane ist eine wichtige Grundlage in der gesundheitlichen Prophylaxe. Eine geschwächte Verdauungsleistung kann zur vermehrten Bildung ausleitungspflichtiger Substanzen führen. Dies belastet alle Organe im Körper und chronischem Krankheitsgeschehen kann so auf breiter Basis der Weg bereitet werden.

Pflanzen für den „inneren Alchemisten“

Die Stärkung der Verdauungsorgane ist folglich eine wichtige Grundlage in der gesundheitlichen Prophylaxe. Durch die Aktivierung der Verdauungsdrüsen Leber und Bauchspeicheldrüse, durch die Pflege der Darmschleimhaut und durch die Verbesserung des Lymphflusses wird die erfolgreiche Stoffumwandlung unterstützt, die nach paracelsischer Idee Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung des „Archaeus“ ist – jener übergeordneten Instanz im menschlichen Organismus, die alle Lebensprozesse steuert. In der Pflanzenwelt finden wir Komponenten, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenung gebracht – den inneren Alchemisten in seinem Werk unterstützen.

Aloe vera

Die außerordentliche Regenerationskraft der Aloe auf die Haut war bereits im Altertum bekannt. Die befeuchtende Wirkung auf die Schleimhäute und

die sekretionssteigernde Wirkung auf den gesamten Verdauungstrakt machen sie zu einem beliebten, traditionell verwendeten Mittel gegen Obstipation oder zur Erleichterung der Stuhlentleerung, beispielsweise bei Analfissuren oder Hämorrhoiden. Allein der bittere Geschmack lässt auf eine stärkende Wirkung auf den inneren Alchemisten schließen. In vielen Kulturen wird die Aloe als Heilmittel und Lebenselixier angesehen. Sie soll nicht nur die Verdauung unterstützen, sondern auch Hustenreiz lindern, die Menstruation der Frau anregen oder gar die Fruchtbarkeit steigern.

Äußerlich angewendet wirkt das Gel aus den fleischigen Blättern wundschlussfördernd, desinfizierend und entzündungshemmend, weshalb es beispielsweise auf akute Verletzungen, Ekzeme oder Verbrennungen aufgetragen wird. Die innere Einnahme des frischen Pflanzensaftes kann zu Reizungen der Darmschleimhaut und Übelkeit führen. Bei spagyrischen Zubereitungen sind solche Nebenwirkungen nicht zu erwarten.

Artischocke

Die Blütenstände der Artischocke galten schon in der Antike als kulinarische Delikatesse. Avicenna und Dioskurides lobten ihre Blätter als Heilmittel zur Entwässerung und zur Steigerung der sexuellen Lust. Sie reguliert den Fluss des Gallensaftes, unterstützt die Regeneration der Leber und fördert die Durchblutung der Verdauungsorgane. Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen lindert sie und wirkt spasmolytisch auf die Gallengänge. Da sie zwischen Extremen wie Übermaß und Askese vermittelt, kann sie bei Appetitlosigkeit ebenso hilfreich sein, wie gegen Heißhungerattacken und zur Gewichtsregulation. Sie verbessert den Fettstoffwechsel und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Zur Prophylaxe von Arteriosklerose wird sie ebenso eingesetzt wie auch zum Schutz vor Gallenstein-Rezidiven. Die Volksheilkunde empfiehlt die Bitterpflanze als stärkendes Mittel in der Rekonvaleszenz.

Enzianwurzel

„Wia de Enzianwurz isch koani so stoark“, weiß es der Tiroler Volksmund. Der Gelbe Enzian verbessert deutlich den Tonus von Magen und Darm. Außerdem erleichtert er die Fettverdauung und unterstützt die Bauchspeicheldrüse in ihrer Arbeit. Auch wenn Eiweiße aufgrund von leichten Pankreasstörungen nicht richtig aufgespalten werden, kommt er zum Einsatz. Als „Amarum purum“ gilt er als Maßstab für Bitterkeit und hilft gegen dyspeptische Beschwerden und träge Verdauung. Er wirkt antientzündlich bei gastrointestinalen Beschwerden und regt das Leber-Galle-System zur Arbeit an. Er wirkt stärkend nach auszehrenden Erkrankungen und kann begleitend bei Magersucht verwendet werden, weil er gleichzeitig Kraft gibt und den

Appetit reguliert. Auch Kopfschmerzen lindert er, insbesondere dann, wenn sie aufgrund gestörter Verdauungsleistung entstehen.

Galgant

Ähnlich wie der Ingwer kräftigt der Galgant den gesamten Verdauungstrakt. Von Magenschmerzen bis zur Verstopfung kann mit seiner Hilfe allerlei enterale Unbill vertrieben werden. Hildegard von Bingen verwendete das Gewürz reichlich in ihren Rezepturen und wusste viele Loblieder auf ihn zu singen. Er löst Krämpfe im Bereich der Verdauungsorgane, regt den Fluss der Verdauungssäfte an und lindert Bauchschmerzen. Er wird gegen Meteorismus und zur Regulation des Appetits eingesetzt und entlastet das Herz-Kreislauf-System. Auch bei Erkältungen, Mestruationsbeschwerden und Schlafstörungen ist Galgant angezeigt.

Ingwer

Der aromatische scharfe Geschmack des Ingwers zeigt uns sein Potenzial als Säfteverbesserer. Er erwärmt den Magen, wirkt vitalisierend und ausgleichend auf die vier Elemente im Menschen und hilft dabei, einer Übersäuerung entgegenzuwirken. Er reguliert den Appetit, regt den Stoffwechsel an und beruhigt das zentrale Nervensystem. Zingiber officinale hat schmerzlindernde und tumorfeindliche Eigenschaften und findet bei Paracelsus häufig Anwendung in Ausleitungs- und Schutzkonzepten, sowie als Bestandteil von Aquae vitae. Er steigert die Lebenskraft auf allen Ebenen, wirkt mild aphrodisierend und macht ein fröhliches Gemüt.

Isländisch Moos

Das Isländisch Moos gehört botanisch zu den Flechten, von denen die Volksmedizin weiß, dass sie helfen, Schadstoffe zu filtern und ein langes Leben bescheren. Es enthält reichlich Schleimstoffe, die reizlindernd und regenerierend auf die Schleimhäute der Atemwege und des Verdauungstraktes wirken. Da es gleichzeitig ein mildes Bittermittel ist, hilft es, den Magen auszugleichen und die Verdauung zu regulieren. Die Volksheilkunde verwendet es gegen Verstopfung ebenso wie zur Behandlung von Durchfallerkrankungen. Gastroenteritiden lassen sich mit Auszügen der Gebirgspflanze beruhigen. Im Alpenland ist Isländisch Moos als Tonikum nach zehrenden Erkrankungen bekannt, insbesondere in Verbindung mit Husten.

Kardamom

Kardamom gehört zu den ältesten Gewürzen und wurde sicherlich als eines der edleren gehandelt. Er macht Speisen, Kaffee und Milch für den empfindlichen Verdauungstrakt besser verträglich. Er fördert die Motilität der Verdauungsorgane, >>

Der Galgant kräftigt den gesamten Verdauungstrakt.

Die Artischocke verbessert den Fettstoffwechsel und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv.

Als „Amarum purum“ gilt der Enzian als Maßstab für Bitterkeit.

Pfeffer reguliert die Produktion von Speichel, Magensäure und Verdauungssäften.

reguliert den Säftefluss in Magen und Darm und aktiviert die Leber. Traditionell wird Kardamom eingesetzt bei Blähungen und Dyspepsie. Für einige Inhaltsstoffe konnten antientzündliche, analgetische und spasmolytische Effekte nachgewiesen werden. Außerdem vertreibt er Bakterien und Pilze und hilft so, Speisen länger haltbar zu machen und unterstützt darüber hinaus die Darmflora.

Kurkuma

Kurkuma ist als Allheilmittel und gesundheitsförderndes Küchengewürz in aller Munde. Seine kräftige gelbe Farbe darf in keiner Curry-Mischung fehlen. Zu seinen Heilwirkungen wurden viele Studien in Auftrag gegeben. Ihre überwiegend positiven Ergebnisse überraschen den Naturheilkundler kaum. In der Volksheilkunde gilt Kurkuma seit alter Zeit als wertvolles Mittel zur Behandlung von verschiedenen Leberleiden, zur wirksamen Beruhigung von Entzündungsgeschehen und zum Schutz vor Geschwüren und Wucherungen. Es wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden, zur Anregung und Regulation des Galleflusses und zur Therapie der gereizten und entzündeten Darmschleimhaut. Von Leaky Gut bis Polyposis ist Kurkuma stets ein gutes Begleitmittel für die Gesundheit der Verdauungsorgane.

Pfeffer

Als „König der Gewürze“ ist Pfeffer auf der ganzen Welt beliebt und bekannt. Seine Inhaltsstoffe erzeugen wichtige Synergieeffekte für die Verwertung der Inhaltsstoffe von Kurkuma. Er hat jedoch selbst

ebenfalls viele positive Eigenschaften. Er wirkt allgemein stärkend, lindert Schmerzen und aktiviert den Stoffwechsel. Er unterstützt die Therapie von Darmbeschwerden, Durchfällen, Entzündungen und fördert die Durchblutung. Er stimuliert das Immunsystem und hellt die Stimmung auf. Er reguliert die Produktion von Speichel, Magensäure und Verdauungssäften und weckt die Lebensgeister, wenn sich chronische Müdigkeit breit gemacht hat. Antioxidative, antivirale und bakterienfeindliche Effekte unterstreichen den Gesundheitsnutzen des Küchengewürzes.

Salbei

In der Schule von Salerno, der ersten religionsübergreifenden Akademie für Medizin im Mittelalter, stellte man sich die Frage, wie jemand sterben könne, wenn ihm Salbei wüchse im Garten. Die Antwort ist denkbar einfach: „Gegen den Tod ist kein Kraut gewachsen“. Abgesehen davon, dass das Leben natürlicherweise endlich ist, heilt der Salbei jedoch allerlei Leiden. Bekannt sind seine zuverlässigen Wirkungen bei Beschwerden der Atemwege und zur Regulation weiblicher Hormone. Als Bitterstoff wirkt er Blähungen und Völlegefühl entgegen, als Lippenblütler entfaltet er seine antientzündliche Wirkung auch an der Darmschleimhaut. Er wirkt allgemein antimikrobiell, antiviral und pilzfeindlich, was auch zur Regulation der Darmmikrobiota nützlich sein kann. Paracelsus empfiehlt seine Anwendung bei Fieber, Harnwegserkrankungen und Kopfschmerzen, sowie als Schutz vor Ansteckung bei Infekten aller Art. Hildegard setzt ihn gegen Koliken ein. Die Volksheilkunde kennt ihn als reinigendes und kräftigendes Heilkraut. Nicht umsonst wird sein lateinischer Name *salvia* mit „die Retterin“ übersetzt.

Wegwarte

Die Wegwarte wird in vielen Kulturen als Gemüse und Heilkraut verwendet. Die Blätter werden als mineralstoffreicher Salat verzehrt, die Wurzel dient geröstet als koffeinfreier Kaffee-Ersatz und liefert als gedünstetes Wurzelgemüse den Ballaststoff Inulin, der die Darmmikrobiota unterstützt. Als Heilpflanze beruhigt sie den Reizmagen und reguliert die Schleimbildung im gesamten Verdauungstrakt. Sie wirkt blähungswidrig und stärkt die Leber. Sie hilft dabei, Schwermetalle auszuleiten und reinigt die Bauchspeicheldrüse. Ob als Mittel gegen Verstopfung bei Kindern und Erwachsenen, zur Behandlung von Gelbsucht oder als Auflage auf schlecht heilende Wunden – die Volksheilkunde wusste die Wegwarte vielfältig einzusetzen. Ihre schöne blaue Blüte, die innerhalb eines einzigen Tages wieder verwelkt, zeigt uns auf seelischer Ebene, dass es sich stets lohnt, mit ganzer Lebenskraft im aktuellen Moment zu leben. >>



Koffeinfreier Kaffee-Ersatz

Wermut

Der Wermut ist sehr reich an wertvollen Bitterstoffen. Das zeigt bereits seine ganzheitliche Wirkung auf den inneren Alchemisten. Er tonisiert den Magen, entlastet die Leber, regt alle Verdauungssäfte in ihrem Fluss an und motiviert den trägen Darm zu vermehrter Arbeit. Er vertreibt Übelkeit, besonders wenn zuvor zu viel oder zu fetthaltig gespeist wurde. Er reguliert den Gallenfluss, auch dann, wenn die Gallenblase entfernt worden ist. Die stärkende Wirkung kommt nicht nur dem Magen zugute. Wermut richtet Menschen wieder auf, wenn es ihnen nach auszehrenden Erkrankungen an Lebenskraft und Lebenswillen fehlt. Er bringt gute Laune und die Fähigkeit zur Anteilnahme zurück und vertreibt allerlei Eindringlinge – egal ob mikrobiell oder parasitär.

Yucca

Yucca gilt als starkes Lebermittel, insbesondere dann, wenn die Lebermüdigkeit Kopfschmerzen verursacht und die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst. Sie wirkt harntreibend, stoffwechselfördernd und regt die Ausleitung über Haut und Schweiß an. In homöopathischen oder spagyrischen Zubereitungen wird sie bei krampfartigen Verdauungsbeschwerden mit Durchfällen und

Fortbildungsangebote

Für alle, die sich im Hinblick auf die ganzheitlichen Zusammenhänge der unterschiedlichen Ausleitungsfunktionen des menschlichen Körpers fortbilden wollen, bietet die Evolution Akademie eine Online-Ausbildung zum „Ganzheitlichen Berater für Ausleitung und Entgiftung“ an. Interessierte können sich unter www.evolution-international.com zu den kostenlosen Infoabenden am 12.04.2022 und am 10.05.2022 anmelden.

Blähungen verwendet. Sie hilft, die Ausleitung ganzheitlich anzuregen und stärkt im geistig-seelischen Bereich bei unentschlossenen und verzweifelten Patienten, die sich nicht konzentrieren können und sich an Gesagtes nicht gut erinnern können.

Reinigung des Darms

Gemäß der paracelsischen Empfehlung, wirksame Pflanzen zu kombinieren, um heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden diese Substanzen in der REI Komplex 2 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet.

Der Komplex unterstützt den Körper bei der Reinigung, Regeneration und Aktivierung des gesamten Verdauungstraktes. Die Funktion der Schleimhäute wird reguliert und Leber, Gallenfluss sowie die Bauchspeicheldrüse werden ebenso aktiviert wie die enzymatische Leistung der Darmschleimhaut selbst. Eine kurmäßige Einnahme stärkt den Magen, verbessert den Lymphfluss, reinigt das Blut und bringt neuen Schwung bei Tendenz zu träger Verdauung. Die REI Komplex 2 Kardinaltinktur versorgt den Körper mit vielen Bitterstoffen, reinigt den Verdauungsapparat, befreit von Schlacken und verhindert unerwünschte Gärprozesse.

Auf geistig-seelischer Ebene hilft die Tinktur, tägliche Eindrücke zu verarbeiten und zu verdauen. Über den Darm ist der Mensch verbunden mit dem Unbewussten. Aus der Verbindung erwächst die Fähigkeit, Ängste und unterdrückte Gefühle verarbeiten zu können. Die emotionale Entsprechung der Tinktur lautet „Loslassen und Genießen“. Sie unterstützt dabei, alte Verletzungen und Aggressionen hinter sich zu lassen und von der Anhaftung an die Vergangenheit abzusehen. Sie vermittelt das rechte Maß zwischen Festhalten und Lösen und ermutigt dazu, mit Freude im Jetzt zu leben. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Evolution International erstellt.



Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.



EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen
seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Fortbildungen – Akademie



Die Pflanzenalchemie ist eine uralte, Erde, Kosmos und Mensch umfassende, Weisheit. Diese Kraft wirkt in den Kardinal-Tinkturen, vom Körper bis in die emotionale Ebene des Seins. Die natürlichen Komplexmittel aus Pflanzen, Kräutern, Obst, Gemüse, Wurzeln und Algen sind sorgsam nach den Grundsätzen des Paracelsus hergestellt.

Kardinal Tinkturen

Ganzheitliche Wirkung auf
Körper, Geist und Seele.

Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen

Spezielle Konditionen für Therapeuten & Wiederverkäufer:

Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit, Fitness & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560
www.evolution-international.com