Riedl,Matthias / Fleck,Anne / Klasen,Jörn
Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung

Reading excerpt

Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung
of Riedl,Matthias / Fleck,Anne / Klasen,Jörn
Publisher: ZS Zabert-Sandmann Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b24155

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Ernährungs-Docs: „Die Gesundheit hängt ganz entscheidend von der Verdauung ab“

In ihrem vierten Buch widmen sich die E-Docs dem Thema Darm und zeigen, wie die richtige Ernährung bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co. hilft

Die Ernährungs-Docs
Gute Verdauung –
Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co.
192 Seiten
€ [D] 24,99 | € [A] 25.70
ISBN 978-3-89883-822-1
ET: 7. September 2018
ZS Verlag

Im Darm befindet sich das Zentrum unseres Immunsystems. Mehr als 70 Prozent der körpereigenen Abwehr werden in unserem Verdau-ungsorgan auf einer Fläche von 300 bis 400 Quadratmetern organisiert. Ist hier etwas nicht in Ordnung, wirkt sich das sofort auf unsere gesamte Gesundheit aus. Die richtige Ernährung ist die größte Chance, den Darm zu schützen, zu stärken und zu heilen. Die Ernährungs-Docs liefern in ihrem neuen Buch „Gute Verdauung – Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zölakie, Morbus Crohn & Co.“ wertvolle Informationen rund um unser Verdauungssystem und zeigen was wir aktiv für unsere Bauchgesundheit tun können.

Welche Lebensmittel sind gut für mich und welche sollte ich meiden? Wie stimme ich den Speiseplan auf meine Bedürfnisse ab? Wie bekomme ich alle wichtigen Nährstoffe? Die Ernährungs-Docs liefern fundiertes Wissen, geben wertvolle Experten-Tipps und lassen Patienten zu Wort kommen, die mit einer Ernährungsumstellung langes Leiden beenden konnten. Zudem versammeln die E-Docs in ihrem neuen Buch mehr als 60 Gerichte für Frühstück, Mittag, Abendessen und Desserts, mit denen man Darmproblemen vorbeugen und akute Beschwerden selbst lindern kann. Neben einer Information, welches Rezept bei welchen Beschwerden besonders empfehlenswert ist, geben Symbole zusätzlich Aufschluss darüber, ob das Rezept vegetarisch oder vegan, glutenfrei, Low carb, ballaststoffreich oder besonders schnell (max. 30 Minuten) zubereitet ist.

"Etwa jeder fünfte Deutsche ist von Reflux betroffen – mit fatalen Folgen wie erhöhter Krebsgefahr. Immer mehr Menschen haben einen Reizdarm und wir sehen eine Vielzahl von Patienten, die an Morbus Crohn erkrankt sind – oft mit einem extremen Leidensdruck. Das falsche Essen kann solche Erkrankungen auslösen beziehungsweise verschlechtern. Das richtige Essen kann wiederum ganz wesentlich zur Heilung beitragen."

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen

DIE AUTOREN

Die Ernährungs-Docs sind aus der gleichnamigen Sendung im NDR Fernsehen bekannt. Seit Januar 2018 läuft die vierte Staffel des Erfolgsformats. Für 2019 ist Staffel fünf angekündigt.

Dr. med. Jörn Klasen ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen sowie Arzt für Anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren. Er kombiniert Schulmedizin mit komplementärmedizinischen Methoden. Über 15 Jahre lang war er Chefarzt und 10 Jahre lang stellvertretender Ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg. Seit 2015 ist er Leitender Arzt des Zentrums für Integrative Medizin am Klinikum Stephansplatz in Hamburg.

© Andreas Sibel

Dr. med. Anne Fleck ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in der Naturheilkunde verfolgt sie den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilkunde. Vor allem die Themen Krankheits-prävention, ganzheitliche Heilung und dauerhafte Gewichtsreduktion liegen ihr am Herzen.

© Andreas Sibel

Dr. med. Matthias Riedl ist ärztlicher Leiter der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH, die einzigartig in Europa die Diabetologie mit der Ernährungsmedizin und neun angrenzenden Facharztrichtungen ganzheitlich verbindet. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist außerdem u.a. Berater für Firmen und Krankenkassen, Dozent auf internationalen Kongressen und Lehrbeauftragter zweier Universitäten. Im Vorstand des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) engagiert er sich für die Förderung der Ernährungstherapie.

© Andreas Sibel

» Verdauung gut, alles gut? «

Warum Bauchgesundheit so wichtig für uns ist

Interview mit den Ernährungs-Docs

Welchen Einfluss hat die Verdauung auf unser Wohlbefinden?
Dr. Klasen: Unsere Gesundheit hängt ganz entscheidend davon ab, ob das Verdauungssystem funktioniert. Es besteht ja aus verschiedenen Organen – von der Mundhöhle über die Leber, Galle bis zum Darmausgang – und muss Höchst-leistungen vollbringen. Bis zu einer Tonne Nahrung knetet der Magen durch, Jahr für Jahr. Hier werden die Nährstoffe verwertet, die für uns lebenswichtig sind.
Dr. Fleck: Und hier befindet sich auch das Zentrum unseres Immunsystems. Mehr als 70 Prozent der körpereigenen Abwehr werden im Darm organisiert. Grundlage dafür ist eine intakte Darmflora. Insgesamt haben wir etwa 100 Billionen Bakterien im Darm, die ein bis zwei Kilo unseres Körpergewichts ausmachen.
Dr. Riedl: Ohne diese Bakterien könnten wir nicht überleben. Die Menschen sollten mehr auf ihr Bauchgefühl vertrauen. Geht es dem Bauch schlecht, geht es ihnen schlecht. Das Risiko beispielsweise für Diabetes, Übergewicht und Krebs steigt dann oft drastisch an.

Beeinflusst die Verdauung also nicht nur die typischen Erkrankungen im Bauchraum?
Dr. Klasen: Nein, die Forschung in den letzten Jahren hat gezeigt, dass eine ganze Reihe von Erkrankungen mit unserem Verdauungssystem zu tun hat. Unser Wohlbefinden, auch das seelische, hängt entscheidend von der Verdauung ab. Nicht zufällig sagen wir ja: Das muss ich erst mal verdauen! Oder auch: Das ist mir auf den Magen geschlagen.
Dr. Riedl: Ja, nicht nur Liebe geht durch den Magen, sondern vor allem auch Ärger und Stress. Wir sehen inzwischen eine Vielzahl von Zusammenhängen zwischen den Darmbakterien und Krankheiten, bei denen man es vielleicht nicht erwarten würde. So ist auch bei psychiatrischen Leiden wie Alzheimer oder Autismus die Darmflora nachweislich verändert.
Dr. Fleck: Die Forschung ist bei dieser Frage noch in vollem Gange. Aber klar ist, dass eine enge Verbindung zwischen Gehirn und Darm besteht – unser größtes Organ ist keinesfalls nur ein langer Schlauch, durch den das tägliche Essen rutscht.

Was hat es denn mit dem sogenannten Darm-Hirn auf sich?
Dr. Riedl: Dass der Darm inzwischen häufig mit dem Gehirn verglichen wird, dafür gibt es verschiedene Gründe: Zwar hat das Gehirn mit Abstand am meisten Nervenzellen, aber schon auf Platz zwei kommt der Darm. Tatsächlich gibt es im Darm dieselben Typen von Nervenzellen wie im Kopf. Und wie unser Gehirn trifft auch unser Darm sekündlich eine Vielzahl von Entscheidungen.
Dr. Fleck: Außerdem ist es so, dass alle 30 Neurotransmitter, die es im Gehirn gibt, auch durch den
Darm strömen – also Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und viele mehr. Wir wissen, dass der Darm in ständigem Austausch mit dem Gehirn steht. Und diese Kommunikation zwischen den beiden Organen ist für uns lebenswichtig.
Dr. Klasen: Ein Beispiel: Wenn wir etwas Giftiges zu uns nehmen, signalisiert der Darm dies dem Gehirn – und das muss dann schnellstmöglich Durchfall oder Erbrechen auslösen. Manchmal ist das Hirn im Bauch sogar schlauer als unser Oberstübchen. Unsere Verdauung ist also viel mehr als ein rein technischer Vorgang.

Welches Essen unseren Organismus wie beeinflusst, ist die zentrale Frage. Inwiefern spielt die Ernährung denn so eine große Rolle?
Dr. Riedl: Wir wissen, dass Essen wie Medizin wirken kann, oft sogar besser als Tabletten. Und nirgendwo funktioniert das so gut und direkt wie im Verdauungstrakt. Daher ist es auch nur logisch, dass das falsche Essen Erkrankungen auslösen beziehungsweise verschlechtern und das richtige Essen ganz wesentlich zur Heilung beitragen kann.
Dr. Fleck: In diesem Buch wollen wir deshalb auch konkret zeigen, bei welchen Erkrankungen im Bauchraum welche Ernährung die richtige ist. Denn wir beobachten zunehmend, dass eine gute Verdauung längst nicht selbstverständlich ist.
Dr. Klasen: Zum Beispiel ist etwa jeder fünfte Deutsche von Reflux betroffen – mit fatalen Folgen wie
erhöhter Krebsgefahr. Immer mehr Menschen haben einen Reizdarm oder auch Reizmagen. Wir sehen eine Vielzahl von Patienten, die an Morbus Crohn erkrankt sind, oft mit einem extremen Leidensdruck.

Riedl,Matthias / Fleck,Anne / Klasen,Jörn

Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung

Die besten Ernährungsstrategien bei Reizdarm, Zöliakie, Morbus Crohn & Co.

192 pages, hb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com