



DARM- KRANK- HEITEN NATÜRLICH HEILEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Heutzutage leiden viele Menschen an chronischen Darmstörungen, die sich durch Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung äussern. Es ist ihnen nicht mehr möglich, so wie früher, alle Lebensmittel beschwerdefrei zu essen. Vielfach ist die Verträglichkeit auf Fruchtzucker, Milchzucker, Histamin oder das Getreideeiweiss Gluten nicht mehr gegeben. Das gilt es bei der Ernährung zu berücksichtigen – und verschiedene, ansonsten gesunde Lebensmittel müssen weggelassen werden.

Was ist im Körper passiert? Meistens hat sich die Darmflora verändert: Die Darmwand ist durchlässig geworden für Stoffe, die eine Entzündung hervorrufen können. Die Folge: Unser Darmimmunsystem ist überreizt und geschwächt. In solchen Fällen diagnostiziert der Arzt oft Darmentzündungen mit Namen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Divertikelentzündungen.

Die Medizin verschreibt normalerweise über längere Zeit Cortisontabletten und das Immunsystem senkende Mittel. Um schneller aus dieser ernsten gesundheitlichen Schwäche herauszukommen, braucht es unbedingt auch naturheilerische Unterstützung. Zuerst wird die Lebensweise (Stress) und Ernährung besprochen, und es werden bakterienfreundliche, milde Speisen gesucht. Danach werden die nötigen Darmbakterien verordnet, die die entzündete Darmwand beruhigen und die Durchlässigkeit der Darmbarriere wieder herstellen. Divertikelaustrüpfungen müssen wieder repariert werden. L-Glutaminpräparate leisten da gute Dienste. Neuerdings helfen auch speziell extrahierte Curcuma-Kapseln, den Darm schneller wieder gesunden zu lassen und gesund zu erhalten. Nehmen Sie Darmkrankheiten nicht auf die leichte Schulter und lassen Sie sich vom Naturarzt beraten, damit Sie sich bald wieder normal ernähren können.