

Darm gut, alles gut

Darmverstopfung ist ein lästiges Übel und betrifft Millionen von Menschen. Mit der mangelhaften Darmperistaltik hat sich vor über 150 Jahren auch Dr. Schüssler beschäftigt und uns wirksame Salze für die **Darmfunktion** hinterlassen.

Dr. med. Constantin Hering (1800 – 1880), deutschstämmig und einer der großen homöopathischen Ärzte Amerikas, der auch mit Dr. Schüssler in Korrespondenz stand, schrieb zur Obstipation: „Das erste, was man zu erlernen hat und was viele nicht glauben wollen, ist: Jeder kann sich gratulieren, wenn er keine schlimmere Krankheit hat als diese. Es ist eine Erfahrung, dass im Durchschnitt alle Leute, die zur Verstopfung geneigt sind, alt werden und rüstig bleiben“.

Hilfreiche Tipps Constantin Hering empfahl seinen Patienten neben der Einnahme eines homöopathischen Mittels oder Schüssler-Salzes Folgendes: Ausreichend Wasser trinken, keine Abführmittel benutzen, zwei Mahlzeiten pro Tag und gutes Kauen. Auf Spirituosen sollten seine Patienten verzichten und lieber Bier trinken. Zweimal wöchentlich sollten sie Sauerkraut essen und mindestens eine Stunde pro Tag spazieren gehen. Auch wenn sie keinen Stuhldrang verspüren, sollten sie morgens zur gleichen Zeit auf die Toilette gehen und abwarten, bis der Stuhlgang kommt. „Auch wenn es nicht klappt, soll man dieses Ritual

weiter fortführen“, so Hering und er schreibt: „Am Ende wird's wie's Pferd gehorchen lernen und gut gehen!“

Zwei Salze sind wichtig Dr. Schüssler hat zwei Salze als die wesentlichen bei der Stuhlverstopfung genannt: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6. Die Gabe von Ferrum phosphoricum hat er wie folgt beschrieben: „Haben die Muskelzellen der Darmwandung Eisenmoleküle verloren, so verlangsamt sich die peristaltische Bewegung des Darmrohres; demzufolge entsteht Trägheit in der Entleerung des Fäces.“ (zitiert aus: „Eine abgekürzte Therapie – Anleitung zur biochemischen Behandlung der Krankheiten“, 25. Auflage, 1898).

Reiz von Vorteil Zu Natrium sulfuricum schreibt er in Beziehung zur Darmtätigkeit: „Indem das Natriumsulphat die Epithelzellen der Gallengänge, der Pankreasgänge und des Darms reizt, bewirkt es die Absonderung der Sekrete der genannten Organe. Das Natriumsulphat hat auch die Aufgabe, die Funktionen der Nerven des Gallenapparates, des Pankreas und des Darms anzuregen... Werden die motorischen Nerven des Dick-

darms nicht in genügendem Maße vom Natriumsulphat beeinflusst, so entstehen Verstopfung und Blähungskolik.“

Praxisfall Nachfolgend möchte ich Ihnen einen Fall aus der Praxis schildern, der zeigt, dass selbst nach über 20 Jahren die Darmfunktion wieder aktiviert werden kann: Eine 39-jährige Patientin klagte über chronische Verstopfung, die sie seit über 20 Jahren plagt. Vollwertige Kost, Bewegung, Abführmittel und andere Maßnahmen seien nicht erfolgreich gewesen und nun wolle sie es mit Schüssler-Salzen versuchen. Ich ordnete ihr zur Anregung der Darmperistaltik die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und zur Anregung der Darmausscheidung die Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, jeweils sechs

Tabletten auf den Tag verteilt im Mund zergehen lassen. Alle zwei Wochen schröpfte ich den Bauch im Uhrzeigersinn, um die Darmtätigkeit reflektorisch anzuregen. Zusätzlich sollte die Patientin Flohsamen-Extrakt in Wasser einnehmen, mindestens einmal täglich 30 Minuten joggen und 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken. Morgens sollte sie sich ein Frischkornmüsli zubereiten. Nach vier Wochen hatte sie alle zwei Tage Stuhlgang (davor nur alle acht bis zehn Tage) und war überglücklich. Denn sofort verbesserte sich ihr Allgemeinbefinden. Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen gehörten ebenfalls der Vergangenheit an. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor



© statve / iStock / Getty Images