

KRÄUTER, VITALPILZE UND SHIATSU BEI ENTZÜNDLICHEN DARMERKRANKUNGEN

MARGIT DANNINGER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Margit Danninger*. Betreut von: *Mag. Manuela Kloibhofer*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

HARA SHIATSU, HEILKRÄUTERTHERAPIE DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN TEM UND VITALPILZE BEI CHRONISCH ENTZÜNDLICHER DARMERKRANKUNG

Bei meiner Arbeit in der Apotheke und als selbstständige Praktikerin für Traditionelle Europäische Medizin TEM bin ich täglich in Kontakt mit Menschen, die auf verschiedene Art und Weise über Probleme ihrer Mitte klagen. Ein gereizter Darm, Blähungen und Völlegefühl sind bislang zu einer Volkskrankheit geworden. Oft holen sich Betroffene Darmbakterien Präparate in der Apotheke, die je nachdem, mehr oder weniger gut wirken.

Die Symptome sind vielfältig, starkes Unwohlsein, Blähungen, Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang, Bauchschmerzen, Durchfall und ein geschwächtes Immunsystem. In westlichen Ländern leiden ca. 30 Prozent an Funktionsstörungen des Darms. Betroffene sind viel anfälliger für Infekte und chronische Erkrankungen und fühlen sich „ständig krank“.

DAS UNTERSCHÄTZTE ORGAN, DER DARM

Die bei weitem aktivste Zone der Verdauung ist der Dünndarm. Der Zwölffingerdarm (Duodenum), ist der oberste Teil, er schließt am Magen an. In den Zwölffingerdarm mündet der Bauchspeicheldrüsenkopf, der das bikarbonathaltige Sekret der Bauchspeicheldrüse abgibt, und dafür sorgt, dass hier ein basisches Milieu herrscht. Dort können sich keine Bakterien ansiedeln, somit kann der Darm gut Nährstoffe resorbieren. Es werden langkettige Kohlenhydrate und Eiweiße in kürzere Stücke gespalten. Dabei hilft eine Vielzahl an Verdauungsenzymen, Gallensäuren aus der Leber und Verdauungseiweißen an der Darmoberfläche. Im Dünndarm passiert letztendlich die allerletzte Verkleinerung der Nahrung. Der Darm möchte uns eine größtmögliche Oberfläche bieten, dafür faltet er gerne. Er legt sich zuerst in sichtbare Falten. Ohne diese Falten müsste der Darm 18 Meter lang sein. Weiters folgen minimal kleine Zotten, die in den Nahrungsbrei reichen. Es sind circa dreißig winzig kleine Zotten, die sich auf einen Quadratmillimeter Darmhaut befinden. Unter dem Mikroskop sehen die Zotten wie große Wellen aus, besetzt mit lauter Zellen.

Jede einzelne Zotte ist wieder mit einer zotteligen Ausstülpung besetzt, die wiederum einen samtartigen Belag besitzen. Unzählige Gebilde also. Würde man diese Zotten glätten, wäre unser Darm in etwa sieben Kilometer lang. Durch diese Verteidigungslinie, die Darmschleimhaut, werden gefährliche Erreger ausgeschläust und ferngehalten. Eine große Menge an Abwehrzellen unterscheiden ständig was in den Körper darf, und was nicht. Im Laufe der Wanderung des Nahrungsbreies werden mittels der Bakterienflora alle nützlichen Inhaltsstoffe entzogen. Nachdem in unserem Nahrungsbrei kaum noch Nährstoffe enthalten sind, gelangt er vom Dünndarm in den Dickdarm. Der Blinddarm mit seinem 5 bis 8 Zentimeter langen Wurmfortsatz befindet sich dort, wo Dünndarm und Dickdarm ineinander übergehen.

Der Dickdarm mit einer Länge von circa 1,5 Metern ist im Vergleich zum Dünndarm sehr kurz. Es ist jedoch so, dass der Speisebrei hier die längste Zeit verbringt, nämlich 5 bis 25 Stunden. Auf diesem Weg beschäftigt sich der Dickdarm mit den Dingen, die im Dünndarm nicht aufgenommen werden konnten, wie dem wichtigen Mineralstoff Calcium, Fettsäuren, Vitamin K, Vitamin B1, B2 und B12. Hier ist die Heimat von Darmbakterien, die Essensreste für uns zerlegen. In den Wänden des Dickdarms befinden sich große Mengen an Immunzellen. Der Wurmfortsatz besteht fast ausschließlich von Immungewebe. Gute Bakterien kommen hier vorbei, schlechte Keime werden umzingelt. Alle resorbierten Nährstoffe werden hier genau wie im Dünndarm über das Blut zur Leber gebracht, entgiftet und in den großen Kreislauf gebracht.

CHRONISCHE ENTZÜNDLICHE DARMER KRANKUNG AUS DER SICHT DER TCM

In den meisten Fällen wird bei chronisch entzündlicher Darmerkrankung von feuchter Hitze gesprochen. Nässe, Schleim und Schlacken im Darm benebeln unseren Geist und es fehlt die Strahlkraft. Feuchtigkeit und Hitze im Darm entstehen durch langjährig falsche Ernährung mit zu viel Fett, kalter Nahrung, Fast food sowie frittiertem Essen. Dies überlastet die Verdauung, nach TCM, die Milz und das Erdelement kommen aus dem Gleichgewicht. Hauptverantwortlich für unser erworbenes Chi ist die Milz. Sie ist die Mutter aller Organe.

Herrscht kein freier Fluss von Qi und Blut in unserem Darm, sind wir erschöpft, fühlen uns müde, ausgelaugt und träge.

Zugleich kann Nahrung nicht mehr gut im Körper verteilt werden. Durch pathogene Feuchtigkeit, die sich im Darm bildet, entstehen auch Hämorrhoiden, Ödeme oder schwammiges Gewebe. Der Zustand der feuchten Hitze, verursacht durch Qi Stagnation, ist vergleichbar mit einem Sumpf der sich in unserem Darm aufbaut. Gärungsprozesse bauen sich durch zu wenig Qi Fluss immer mehr auf, und es kommt zu Hitze und Entzündung. Durch Chili, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, scharf Angebratenem und Frittiertem, kann dieser Zustand noch verstärkt werden. Aber nicht nur durch schlechte Essgewohnheiten kann es zu feuchten Hitzezuständen kommen, sondern auch Stress, Ängste und Sorgen können unseren Darm aus dem Gleichgewicht bringen.

Die Darm- Hirn Achse, eine Verbindung zwischen Darm und Psyche, steht im gegenseitigen Einfluss, weshalb es wichtig ist, nicht nur unseren Darm zu unterstützen, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden zu pflegen. Durch Stress entsteht Druck, was wiederum die Hitze im gesamten System fördert. Es kann zu Hautproblemen, Akne, Neurodermitis, Schlafstörungen, Nachtschweiß und anderen Hitzesymptomen kommen. Besteht der Zustand der feuchten Hitze über einen langen Zeitraum, ist dies der Startschuss für chronische, entzündliche Erkrankungen. Es ist sinnvoll, den Darm mit sanierenden Nahrungsmittel zu unterstützen.

Reiscongee, Reissuppe, Karotten in allen Variation außer roh - püriert, gedämpft oder auch als Suppe, Gemüsesuppe mit verquirltem Ei, pochiertes Ei auf Karottenpüree, oder auch Süßkartoffel mit Rindfleisch, sind einige Ideen die wir zur Sanierung des entzündeten Darmes empfehlen können.

Die Darstellung der wichtigsten Elemente, in Bezug auf chronisch entzündliche Darmerkrankung, aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

DAS METALLELEMENT - DIE ZEIT DES RÜCKZUGS

Zugeordnete Organe - Lunge Dickdarm

Wir wollen Dinge auf die Reihe kriegen, etwas schaffen und bewegen. Es ist für Ruhe und Rückzug keine Zeit, auch wenn es uns die Natur im Jahreszyklus vorlebt. Der Herbst ist dem Metallelement zugeordnet, er ist auch die sogenannte Yin-Zeit. Die Natur zieht sich nach innen zurück und im Außen wird es still. Das nährendes Prinzip steht hier im Vordergrund.

Wir kommen mit unserem Innersten in Kontakt, was oft nicht angenehm ist.

Wir wollen unangenehme Gefühle nicht mehr spüren müssen und lenken uns mit vielen Aktivitäten oder Arbeit ab, was dann wiederum unsere Energiereserven erschöpft. Ist unser Lungen Qi gut entwickelt, sagen wir „Ja“ zum Leben. Wir entgegnet dem Leben mit Optimismus und Zuversicht und nehmen Rücksicht auf unsere ureigensten Bedürfnisse. Ein gut entwickelter Lungen Meridian drückt sich in einer positiven Grundeinstellung aus, und hat Vertrauen in das Leben und in die Zukunft, was auch immer kommen wird. Man hat einen langen Atem, großes Durchhaltevermögen und ein gutes Gespür für eigene Grenzen und die Grenzen anderer. Harmonie im Lungen Meridian zeigt sich, in einem kräftigen Körperbau, in starker Vitalität und Immunität.

Ein schwach ausgebildeter Lungen Meridian lässt unsere Gedanken oft schwer werden. Kleinigkeiten rauben uns den Atem. Wir können Veränderungen schwer zulassen, sie schnüren uns den Brustkorb ein. Egoismus macht sich breit und lässt wenig Platz für andere. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Sie nehmen sich wenig inneren und äußeren Raum und tun sich schwer mit Grenzen setzen. Die eigene Grenze wird zu einer Grauzone und es wird anderen ständig Platz überlassen. Das „Ja“ zum Leben entwickelt sich hier zu einem „Jein“ .



Man sagt nein zum Leben, nein zu sich selbst, nein zum neuen Tag, ist pessimistisch und wenig flexibel. Auf körperlicher Ebene zeigt sich ein schwach ausgeprägter Lungen Meridian in verschiedensten Atemwegserkrankungen wie Asthma, Allergien, chronischer Immunitätsschwäche und häufiger Infektanfälligkeit.

Auf dem Lebensprinzip des Lungen-Meridians bauen andere Meridiane auf. Eine lebensbejahende Grundhaltung ist also Basis unserer Gesundheit.

Der Partner Meridian des Lungen Meridians ist der Dickdarm Meridian. Unsere Lunge bildet im Körper den Eingang. Wir nehmen Neues auf, im Gegenzug stellt der Dickdarm den Ausgang dar. Wir geben Altes ab und lassen los. Leicht verständlich, warum diese beiden Organe zusammenhängen. Der Dickdarm kümmert sich also um die Abfallentsorgung und kontrolliert die erlernte Steuerung des Schließmuskels. Die Mission des Dickdarms ist es, zu kontrollieren, und das am liebsten mit einem NEIN. Deutlich Nein sagen ist notwendig um sein eigenes Territorium abzustecken. Die Fähigkeit bewusst NEIN zu sagen, seinen Standpunkt zu behaupten, wird im Alltag oft gebraucht. Tun wir das nicht, wird anderen Personen die Möglichkeit der Durchsetzung ohne großen Aufwand verschafft. Weil alle durch einen durchmarschieren, ohne dass wir etwas entgegenzusetzen haben, macht sich Frustration breit. Es wird uns zu eng und wir haben sprichwörtlich die Nase voll. Auf der körperlichen Ebene zeigen sich Symptome, wie eingeschränkte Nasenatmung, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, träger Stuhlgang, Nackenverspannungen, Reizdarm oder Colitis ulcerosa.

DAS ERDELEMENT - DIE URMUTTER

Zugeordnete Organe Magen Milz

Dem Erdelement sind die Organe Magen und Milz zugeschrieben. Im Erdelement stellt sich auch unser Zentrum, unsere Mitte dar und steht für Stabilität. Der Erdtyp ist der ruhige Pol, zu dem man immer wieder zurückkehren kann, wenn einen Stress zum Wahnsinn treiben droht. Er ist bei seinen Kollegen sehr beliebt, nicht wegen der Herausforderung sondern wegen des menschlichen Miteinanders. Man kann den Erdtyp auch zu jeder Tages und Nachtzeit anrufen, er schenkt einem immer ein offenes Ohr. Im Zentrum stehend, kümmern sie sich um jeden, Kind, Arbeitskollegen, Freund, alles wie eine große Familie.

Der Magenmeridian ist unser Jäger, er ist dafür verantwortlich, für eine zufriedenstellende Versorgung unseres Systems zu sorgen.

Der Entwicklungsschub der Magenenergie beginnt mit dem Durchbruch der Zähne. Es ist der erste Sprung in Richtung Selbständigkeit und Aktivität. Harmonie im Magenmeridian zeigt sich in einer starken Verdauung, schnelle Auffassungsgabe und Denkvermögen, Neugier und Interesse an Fortschritt. Er ist der Umsetzer und Macher. Ist der Magen Meridian geschwächt fehlt es an Biss. Man flüchtet vor Konfrontation und bevorzugt die heimelige Komfortzone. Alles muss leicht zu schlucken sein, am Teller, in der Arbeit und im Leben. Ist der Magen Meridian geschwächt, zeigt sich das mit wenig Durchhaltevermögen, wenig Appetit, wenig Kraft in den Beinen, entzündliche Zahnfleischprobleme, Magenschleimhautreizungen und egozentrischem Weltbild.

Eine gute Möglichkeit zur Entlastung des Magen Meridians kann Fasten darstellen. Nicht nur bei Nahrung, sondern auch mit Medienkonsum oder eine Woche nichts Unnötiges kaufen. Der aktive Magen Jäger zeigt rasch sein wahres Gesicht, weil er ganz schnell das Gefühl bekommt, zu wenig zu haben. Er wird im Zuge dessen nervös und unruhig.

Die Milz ist die versorgende Urmutter. Die Frage ist: Kann ich mich annehmen wie ich bin? Kann ich mich selbst mit ausreichend Liebe und Selbstfürsorge versorgen?

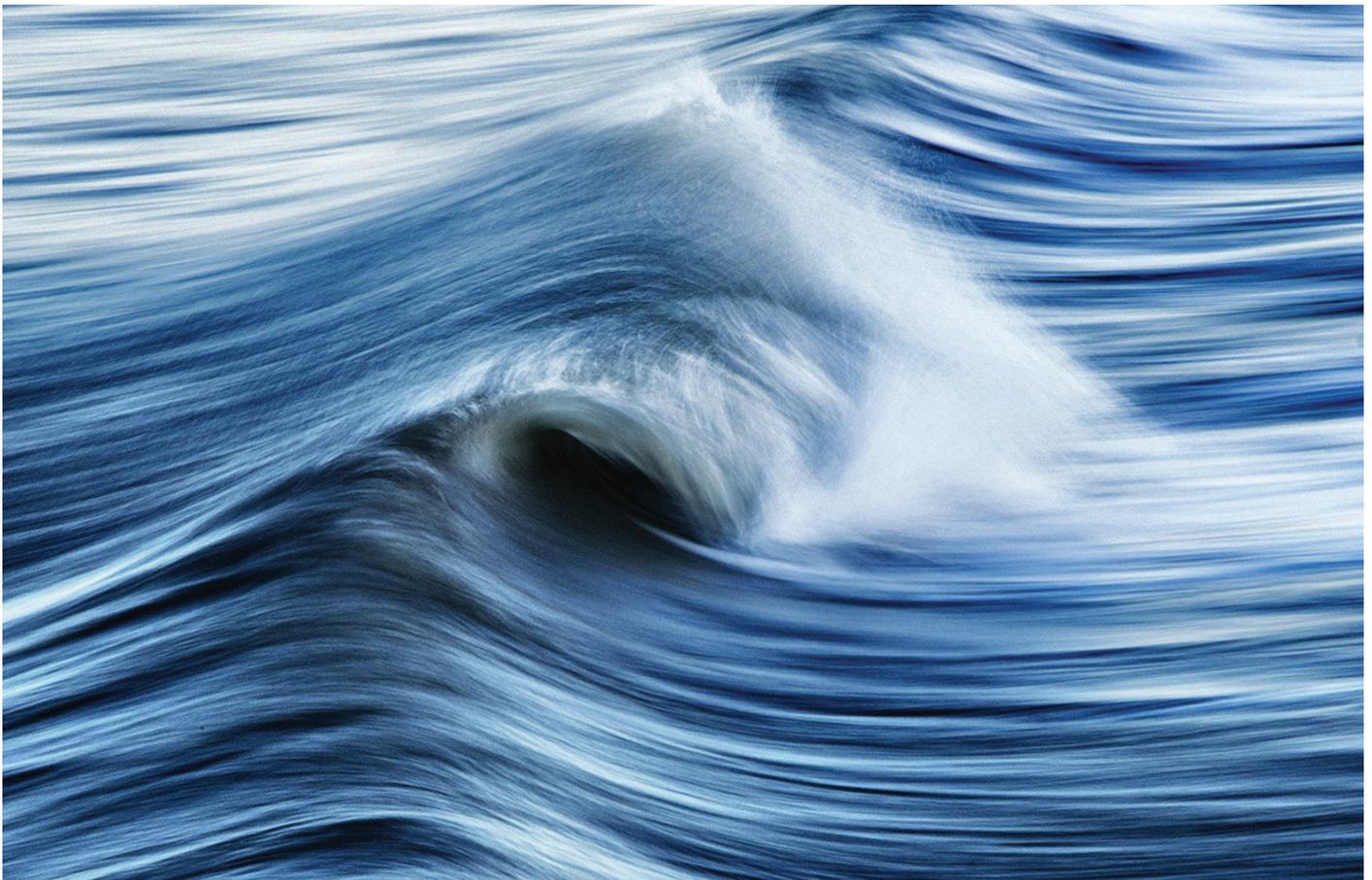
Kann ich mir selbst meinen Alltag versüßen? Ist das nicht der Fall, wird häufig mit Zucker und süßen Nahrungsmitteln eine innere Leere kompensiert. Es bildet sich ein aufgeblähter Bauch, bis hin zur Zuckerkrankheit oder Fettleibigkeit. Ein schlecht ausgeprägter Milz Meridian zeigt sich in Blähungen, Druckgefühl im Bauch, Übergewicht oder Untergewicht, Fettleber, Stoffwechselerkrankungen und schlechtes Bindegewebe. Durch den Verlust an innerer Stabilität des Hara's verlieren wir auch den Zugang zu unserem Bauchgefühl.

Harmonie im Milzmeridian zeigt sich hingegen in einem gesunden Maß an Selbstliebe und Selbstakzeptanz, achtsames bewusstes Verhalten, straffes Gewebe und ein kraftvoller, gut genährter Körper.

DAS WASSERELEMENT

Zugeordnete Organe Blase und Niere

Dem Wasserelement zugeordnete Jahreszeit ist der Winter, die Zeit des Rückzugs und der Stille. Es ist die Zeit des Speicherns, Bewahrens und des Regenerierens, also eine beinahe vollständige Abwesenheit des YANG. Es geht in der Zeit des Wasser Elements einzig und allein darum, Ressourcen zu schonen und zu konservieren. Keine unnötigen Verausgabungen, das ist die Idee des Wasserelements, um innere Organe zu versorgen, reparieren und zu regenerieren. Ist das Qi des Wasser Elements geschwächt, wird unser Sympathikus aktiv und es kommt zu der Emotion des Wassers - der Angst. Unser Organismus ist jetzt auf Kampf & Flucht eingestellt. Schneller Herzschlag, schnelle Atmung, der Blutdruck steigt und die Muskelkraft wird erhöht, um das System für diesen Ausnahmezustand zu versorgen. Wichtige Systeme, wie der untere Erwärmer, werden nun kaum mehr versorgt, weil es dem Aktivierungszustand nicht dienlich ist. Für eine gute Verdauung ist jetzt nicht mehr genug Wärme und Energie vorhanden. Es kommt zu Kältesymptomen, Schmerzen im unteren Rücken, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, ect... Es läuft uns buchstäblich ein kalter Schauer über den Rücken.





Ist der Nieren Meridian ausgeglichen, stehen uns genug Wille, Mut und Kraft zur Verfügung, um unser Ziel zu erreichen. Wir können das Maximum aus uns herausholen und konsequent umsetzen. Die Grundlage dafür, liegt häufig in der frühen Kindheit. Bekommen Kinder genug Anerkennung und Zuwendung, können sie später im Erwachsenenleben ihren Fähigkeiten gut vertrauen. Fehlt es an Nieren Qi kommt es häufig zu Selbstzweifel, Unsicherheit und Ängsten, die uns blockieren und erstarren lassen. Potential kann nicht mehr abgerufen werden und anstatt zu agieren, können wir nur mehr reagieren und die Entfaltungsmöglichkeit schwindet gleich gegen Null. Sind die Nieren schwach, verfügt man über wenig Energie, fühlt sich schnell überlastet, und zeigt eine gewisse Tendenz zu Burnout.

Das Prinzip des Blasen Meridians steht Aktivität. Er ist unser Antrieb, unser Motor unser Pusher, der dafür sorgt, dass wir ins Tun kommen.

Wichtig ist es, zu einem guten Antrieb auch eine intakte Bremse zu haben, die uns nach getaner Arbeit wieder in die Ruhe und Entspannung bringt. Ein ausgeglichener Blasen Meridian sorgt neben den Aktivitätsphasen auch für die nötigen Ruhephasen, je nachdem wie es die Situation erfordert. Nicht abschalten können, Stress in den Feierabend mitnehmen oder Zeitdruck, zeigt eine Störung des Blasen Meridians. In der Behandlung der CED setzte ich meinen Fokus auf die Stärkung des Wasserelements. Eine zusätzliche unterstützende Therapieform ist Moxa. Man stellt Moxa Kiste auf unteren Erwärmen, auf Körper Vorder- und Rückseite auf. Diese Maßnahme bringt Wärme in den unteren Erwärmer. Zusätzlich kann man auch Stock gehen empfehlen.

HARA SHIATSU ALS BEGLEITTHERAPIE BEI CED

Im Rahmen der praktischen Arbeit als Teil meiner Diplomarbeit, habe ich 4 Klientinnen eingeladen. Diese Klientinnen, ausschließlich Frauen, wurden mir von einer Ärztin zugewiesen, die sich im speziellen mit Darmerkrankungen befasst und dies, je nach schwere der Erkrankung, mit natürlichen oder auch medizinischen Maßnahmen unterstützte. In allen vier Fällen befanden sich die Klientinnen bereits in einem positiven Veränderungsprozess und ich konnte mit meinen Shiatsu Behandlungen darauf aufbauen.

Im Zuge einer ausführlichen Anamnese und eines gemeinsam ausgearbeiteten Fragebogens, habe ich versucht, die individuelle Lebenssituation zu erfassen, und Einflüsse aus der Vergangenheit zu berücksichtigen. Alle Klientinnen hatten eine gewisse Gemeinsamkeit, die zum Ausbruch der Erkrankung geführt hat. Jede hatte in der Lebensphase vor der Erkrankung lange andauernden Stress, auch emotionalen Stress sowie extremen Leistungsdruck. Eigene Bedürfnisse wurden aufgrund von einem herausfordernden Studium und Beruf hinten angestellt.

Nachdem sich das gegenseitige Vertrauen von meinen Klientinnen und mir aufgebaut hat, folgten Gespräche, Anleitungen und Ermutigungen zur Selbstfürsorge. Anleitung und Empfehlung zur Einnahme von entsprechenden Vitalpilzen, spagyrischen Essenzen, Gemomazeraten und Heilkräutermischungen, die meine Klientinnen in Hinblick auf Verdauung, aber auch bei seelischen Ungleichgewicht unterstützten. Bei meinen Shiatsu Behandlungen lag mein Fokus im Speziellen auf der Stabilisierung des Wasser Elements sowie des Metall Elements und auf der Stärkung der Erde.

MORBUS CROHN

Morbus Crohn zählt zu den chronisch entzündlichen Darmkrankheiten, die prinzipiell in jedem Darmabschnitt auftauchen kann, vom Mund bis zum After. Am häufigsten jedoch sind das Ende des Dünndarms (Ileum) oder der obere Abschnitt des Dickdarms (Colon) betroffen. Im Vergleich zu Colitis ulcerosa, bei der sich nur die Darmschleimhäute oberflächlich entzünden, können bei Morbus Crohn auch tieferliegende Schichten der Darmwand erkranken.

Abszesse, Fissuren und Fisteln können unangenehme Begleiterscheinungen sein. Der menschliche Organismus bildet Fisteln, um in Gängen Eiter nach außen abzutransportieren. Fisteln können auch zu anderen Darmabschnitten oder Organoberflächen führen, und hier wieder neue Abszesse bilden. Häufige Symptome sind wässrige und schleimige, blutige Durchfälle, oft auch in der Nacht, die über mehrere Wochen anhalten. Patienten klagen in vielen Fällen über heftige Bauchschmerzen, Übelkeit und Blähungen, die häufig krampfartig auftreten und in manchen Fällen auch von Fieber begleitet werden.

Morbus Crohn betrifft im Besonderen den Verdauungstrakt. Oft zeigen sich jedoch auch entzündliche Hautveränderung, Augenentzündungen, sowie Gelenks- und Rückenschmerzen. Durch die kaputte Darmwand kann es zu Nährstoffdefiziten kommen. Häufig werden Mineralstoffe und Vitamine, wie Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium, Zink und Eisen nicht ausreichend von Darm aufgenommen.

COLITIS ULCEROSA

Ebenfalls eine CED ist Colitis ulcerosa, bei der das Immunsystem vorwiegend den Dickdarm (Colon) angreift. Häufige Symptome sind blutige Durchfälle, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe.

Man unterscheidet 3 Schweregrade von Colitis ulcerosa:

- *Proktitis: es ist nur der Mastdarm betroffen*
- *Linksseitencolitis: nur die linke Körperseite des Dickdarms ist betroffen*
- *Ausgedehnte Colitis: die Entzündung reicht über die linke Krümmung des Dickdarms hinaus*

Eine gigantische Menge an Mikroorganismen besiedelt den Dickdarm. Hier handelt es sich vorwiegend um Bakterien, Viren und Pilze, die zusammen die Darmflora bilden. Die Keime der Darmflora, auch „das Mikrobiom“ genannt, dienen zum Schutz der Darmschleimhaut. Sie bilden wichtige Botenstoffe und arbeiten eng mit unserem Immunsystem zusammen.

Bei Menschen die an Colitis ulcerosa leiden, wurde häufig eine Veränderung der Darmflora (Mikrobiom) festgestellt. Der Patient merkt dies häufig durch schmerzhaft Bauchkrämpfe, Blähungen, explosionsartigen Durchfall und bis zu vierzig Stühle pro Tag.

CED DIAGNOSTIK UND THERAPIE AUS SCHULMEDIZINISCHER SICHT

Bei CED geht es insbesondere um 2 Krankheitsbilder: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Beide Erkrankungen zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Sie sind also nicht akut lebensbedrohlich und auch keine Infektionskrankheit. Menschen mit chronischer entzündlicher Darmerkrankung sind schon lange keine Seltenheit mehr. Seit den 1980er Jahren steigt die Zahl der Betroffenen stetig an. Sehr häufig betroffen sind Menschen zwischen dem 15. bis 35. Lebensjahr, grundsätzlich können aber auch ältere Menschen an Morbus Crohn erkranken.

Studien entnommen wird die Lebensdauer von betroffenen Menschen nicht oder nur leicht durch die Erkrankung verkürzt.

Was genau CED hervorruft konnte die Wissenschaft bislang noch nicht herausfinden. Es gibt allerdings einige Faktoren, die diese Krankheit begünstigen. Verschiedenste Studien deuten darauf hin, dass Umweltfaktoren eine wichtige Rolle spielen. In Industrieländern kommen CED Erkrankungen bei weitem häufiger vor als in ärmeren Ländern. Ein um zehnfach erhöhtes Risiko besteht, wenn im nahen Verwandtenkreis eine Person an CED erkrankt ist - wenn also eine genetisch bedingte Disposition besteht. Schlechte Ernährung kann eine Entstehung von CED möglicherweise begünstigen. Dies konnte bislang aber nicht eindeutig bewiesen werden.

Schulmedizinisch zählt die CED im Allgemeinen zu den Autoimmunerkrankungen. Das bedeutet, dass das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift. Um die Entzündung einzudämmen, werden Kortisonpräparate, in Form von Zäpfchen, Tabletten oder Einläufe verschrieben.



Diese müssen in den meisten Fällen über mehrere Wochen eingenommen werden. Stellt sich keine Besserung ein, kommt es zur Anwendung von Immunsuppressiva, die sich gegen den proentzündlichen Botenstoff TNF-alpha richten. Immunsuppressiva unterdrücken das Immunsystem, wenn es körpereigenes Gewebe angreift. Leider greifen Immunsuppressiva in umfangreiche Prozesse des Körpers ein, und sind deshalb mit vielen Nebenwirkungen behaftet.

Bislang hat sich die Schulmedizin hauptsächlich auf das körperliche Krankheitsbild konzentriert, und mit medizinischen und oftmals operativen Eingriffen reagiert. Menschen mit CED leiden auch dreimal häufiger, als die Allgemeinbevölkerung an Angstzuständen, Depressionen und Antriebslosigkeit, was Krankheitssituation noch zusätzlich erschwert. Einen wertvollen Beitrag kann hier Shiatsu leisten, um seelisches Leid zu verringern.

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN - HEILKRAFT AUS EUROPA

Die meisten Menschen haben schon einmal etwas vom alten Heilwissen Chinas, der TCM gehört. Sie wird bei uns vielfältig umgesetzt, und hat sich längst in Europa verbreitet. Viele haben schon Rezepte der TCM probiert, und Heilkräuter der TCM eingesetzt. Noch nicht so bekannt und für viele Menschen überraschend, dass auch wir in Europa ein eigenes traditionelles Heilwissen besitzen.

Im antiken Griechenland, im fünften vorchristlichen Jahrhundert entstand die traditionell europäische Heilkunst, welche in der Spätantike weiterentwickelt wurde. Um das Jahr 1830 entstand die neue moderne Medizin. Somit ist die traditionelle Heilkunde ein wenig in Vergessenheit geraten. Heute ist die TEM mit ihrem spannenden Heilwissen in aller Munde, und wird vielfach erfolgreich von Ärzten, Apothekern und Therapeuten eingesetzt.

Letztlich ist die TEM ein sehr komplexes System, das auf vier klaren Säulen aufbaut, nämlich den Säften, Elementen oder Energien.

GEMMOTHERAPIE BEI CED

Die Gemmotherapie, auch Knospentherapie genannt, ist eine Form der Pflanzenheilkunde aus der Traditionellen Europäischen Medizin. In der Gemmotherapie geht es um pflanzliches Embryonalgewebe, das vorrangig in Sprossen, Keimlingen und Knospen zu finden ist. In diesem pflanzlichen Gewebe ist die Lebens- und Wachstumskraft am höchsten. Die Kraft dieser Knospen steht im übertragenen Sinn für eine hervorragende Regenerations- und Heilwirkung, der entsprechenden flüssigen Auszüge, die man Gemmomazerate nennt.

Die Gemmotherapie kann als eigenständige Pflanzentherapie gesehen werden, die sich hervorragend zu konventionellen Medikamenten einsetzen lässt. Bei meiner Arbeit in der Apotheke und als TEM Praktikerin setze ich Gemmomazerate sehr gerne ein. Sie zeigen bei einer Vielzahl an Beschwerden eine hervorragende Wirkung.

ALNUS GLUTINOSA - SCHWARZERLE

Die Gewebe durchlüftende, durchlichtende Knospe

Die Schwarzerle wächst im europäischen Raum an Mooren, Flusslandschaften und fließenden Gewässern. Der Name „Schwarzerle“ bezieht sich auf die ehemalige Verwendung der Rinde, die zum Schwarzfärben von Leder, sowie der Herstellung schwarzer Tinte verwendet wurde.

Das Mazerat der Schwarzerle hat eine ausgeprägte, antientzündliche Wirkung auf das gesamte Körpergewebe. Gerne wird sie bei chronischen Entzündungen im Verdauungstrakt, wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn eingesetzt. Schwarzerle regt die Nebenniere zur Bildung von Cortisol an, das wiederum eine gewisse entzündungshemmende Wirkung hat. Sie weist zahlreiche, für den Stoffwechsel wohltuende Inhaltsstoffe, wie Kupfer, Magnesium, Enzyme, Flavonoide, Kieselsäure, uvm., auf. Auch auf unser Immunsystem hat Schwarzerle eine hervorragend regulierende Wirkung.

Die thermische Wirkung von Schwarzerle ist kalt und trocken, mit einer sekundär leicht wärmenden Wirkung. Im Terminus der TEM leitet sie phlegmatische und choleriche Schärfe aus. Übersetzt in die TCM bedeutet es, dass feuchte Hitze besser abgeleitet werden kann. Schärfe sind ausscheidungspflichtige, pathologische Substanzen. Somit stellt die Schwarzerle auch ein ausgezeichnetes Entgiftungs- und Drainagemittel dar.

Gemmomazerate wirken auch auf unseren seelischen Aspekt. Die Schwarzerle verschafft uns wieder Zugang zu verdrängten Persönlichkeitsanteilen, verleiht „Tiefgang“ im Denken und fördert Erkenntnisprozesse.

DIE WEINREBE VITIS VINIFERA

Die Knospe zwischen Leichtigkeit und Erdschwere

Sommergrüne Weinreben sind kletternde Sträucher, welche bis zu 150 Jahre alt werden können. Sie erreichen eine beachtliche Höhe von 30 Metern und bilden einen reich verästelten Wurzelstock, der sich bis zu 20 Meter in den Boden bohrt. Die Zweige fallen durch stark ausgeprägte Knoten auf, die an rheumatische Finger erinnern – dies ist ein typischer therapeutischer Einsatzort des Weinreben-Gemmomazerats. Der berühmte griechische

Arzt Hippokrates, setzte Wein bei Herz-Kreislaufstörungen ein. Auch als allgemeines Kräftigungs- und Stärkungsmittel und bei Darmverstimungen wurde die Weinrebe von Hippokrates empfohlen. Wertvolle Inhaltsstoffe der Weinknospe sind: Vitamin B1, B2, B3, B5, C, Biotin, Kupfer, Calcium, Eisen, Lithium, Kieselsäure, Flavonoide, Gerbstoffe, Enzyme, Bor, Magnesium, Lysin, Cholin, Fumarinsäure, Gerbstoffe und Selen. Diese Nährstoffe liefern einen wahren Mix an Antioxidantien.

Die Weinrebe hat sich bei chronisch entzündlicher Darmerkrankung, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sehr bewährt. Die beste Wirkung erreicht man hier mit einer Mischung von Gemmomazeraten aus Feigenbaum + Schwarzerle + Weinrebe.

Große Wirkung zeigt die Weinrebe auch bei rheumatischen Beschwerden, Gelenkdeformationen und Polyarthritiden durch ihre antientzündliche Wirkung. Die thermische Wirkung leitet Phlegma und Melancholie ab, und stärkt das Sanguis Prinzip. In die TCM übersetzt heißt das, dass Feuchtigkeit ausgeschieden wird. Zugleich werden das Herz, der Dünndarm und die Milz gestärkt.

HEILKRÄUTER DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN

Sehr zu empfehlen – bei primärer feuchter Hitze, aus der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde – sind Klettenwurzel, Löwenzahn, Birkenblätter, Mariendistelsamen, Erdrauch, Schafgarbe und Maishaar Tee. Diese Heilkräuter können Hitze über Darm und Niere ableiten. Eine sehr gut beruhigende und balsamische Wirkung auf den Magen-Darm Trakt kann man mit Heilpflanzen wie Ringelblume, Rosenblüten und Käsepappel erreichen. Besonders zu empfehlen ist auch der „Tee der Mitte“, eine Mischung aus Anis, Fenchel und Kümmel. Dieser Tee fördert besonders die Verdauungskraft und unser natürliches Gleichgewicht, in Bezug auf unsere Mitte. Der Beifuß *Artemisia vulgaris* wird bei uns seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet. Er fördert den Harnfluss und die Verdauung und ist warm, leicht bitter und leicht scharf. *Artemisia vulgaris* wirkt trocknend, wärmend entzündungshemmend und krampflösend. Er tonisiert das Qi von Milz und Magen, und wirkt wärmend auf das Milz- und Nieren Yang. Zum Schluss möchte ich den Odermennig *Agrimonia eupatoria* erwähnen. Der Odermennig wird in der Volksmedizin bei Durchfällen, Bauchschmerzen, Geschwüren und Wunden verwendet.

Thermisch ist Odermennig neutral, bitter und zusammenziehend (adstringierend), stärkt Milz - und Magen Qi. Mit diesen Kräutern haben wir eine einfache Mischung, um eine leichte Form von Darmentzündungen zu behandeln. Leichte Blutungen im Darm werden gestoppt und die Milz gestärkt.

SEI LIEB ZU DEINER MITTE - ERNÄHRUNGSTIPPS

- Das Essen soll Freude bereiten und es soll vor allem auch schmecken! Einer der wichtigsten Punkte ist der Lebenssinn - dein SHEN (Harmonie unserer Seele) soll wieder zum Strahlen kommen.

- Ein schön gedeckter Tisch auch wenn du alleine isst. Mach es dir gemütlich, zünde dir zum Essen eine Kerze an und lass dir beim Essen richtig Zeit. Alles was im Magen ankommt, soll körperwarmer Speisebrei sein. Kaue dein Essen lange, ohne Stress und in aller Ruhe, so kommt der Speisebrei langsam und dosiert im Magen und folglich im Darm an, und wird dann auch langsam ins Blut aufgenommen. Glukose, Saccharose wird langsamer assimiliert und Blutzucker steigt somit auch langsamer und weniger an, sodass du keinen Heißhunger auf Süßes bekommst. Das sieht man an deinem Gesicht - dein SHEN wird strahlen.

- Iss regelmäßig ein warmes Frühstück! Die Milz mag es warm! Mit einem warmen Frühstück versorgt du die Milz mit Wärme und Energie, ohne dass sich die Milz dafür anstrengen muss. So bleibt der Milz die nötige Energie und Kapazität, um Schleim und Feuchtigkeit zu entsorgen. Auch zum Denken

brauchen wir eine gute Milzenergie. Auch nichts essen in der Früh bedeutet für den Körper eine Stresssituation. Der Körper greift dann auf kostbare Reserve-Energie zurück, um Qi und Blut für den Tag herzustellen.

- Esse und trinke generell und regelmäßig warm! Wichtig ist es, drei Mal täglich, vorzugsweise warm zu essen. Trinke in der warmen sowie in der kalten Jahreszeit warm. Im Sommer kann auf Pfefferminztee zurückgegriffen werden. Pfefferminz kann warm getrunken werden, hat aber thermisch eine kühlende Wirkung. Bevorzuge Speisen, die warm und gekocht sind, mit Lebensmitteln der Saison und Region. Gerne darf es zu Mittag auch ein Salat sein. Seine thermisch kalte Wirkung kann durch gekochtes Getreide, ein wenig Fleisch, Hülsenfrüchte und gedünstetes Gemüse ausgeglichen werden.

- Iss so wenig wie möglich Zucker und Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last. Auch Glukose sollte so weit wie möglich vermieden werden. Getreidearten wie Hirse, Reis (am besten Wildreis) Gerste, Dinkel, Hafer aber auch Obst und Gemüse liefern uns gute Kohlenhydrate. All diese Nahrungsmittel gut verarbeitet, wie zum Beispiel anbraten, grillen, backen, kochen, dünsten, machen diese Nahrungsmittel zu gut verwertbaren Speisen. Zucker und zuckerartige Speisen mit hohem glykämischen Wert, wie Weizenmehl und Süßungsmittel solltest du so weit wie möglich vermeiden. Auch Alkohol ist nichts anderes wie vergorener Zucker. Maximal ein- bis zwei Mal pro Woche ein Gläschen für den SHEN,.....!



- **Brot schwächt den Magen, es trocknet den Magen und schädigt sein YIN.** Um lieb zu Magen und Milz zu sein, isst du am besten nicht spät abends und wenn, dann nur warm.

- **Nahrungsmittel wie Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern, Triticale, Kammut, Emmer und Einkorn enthalten Gluten.** Gluten kommt aus der lateinischen Sprache und bedeutet „Kleber“. Je höher der Glutengehalt eines Mehls, umso besser lässt sich damit backen. Gebäck wird damit locker und voluminös. Gluten ist ein Eiweiß, das vom menschlichen Darm nicht verdaut werden kann. Es wird im Dünndarm nicht in einzelne Aminosäuren zerlegt, und in den Blutkreislauf überführt, sondern richtet an der Darmwand Schaden an. Dieser Stoffwechselfvorgang führt zu einer Immunreaktion im Darm und in der Folge am ganzen Körper.

- **Iss gutes pflanzliches und wenig tierisches Eiweiß und so wenig wie möglich Milchprodukte.** Besonders viel Eiweiß ist in Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Fisolen, Stangenbohnen aber auch in Pilzen wie Shiitake und Austernpilzen, Nüssen. Eiweiß von Tieren sollte nicht zu viel konsumiert werden, es ist Mitverursacher unserer westlichen Krankheit - also nicht zu viel. Die richtigen pflanzlichen und wenig tierischen Eiweißquellen sorgen für ausreichend Qi (Energie) für den Tag.

- **Hab keine Angst vor Fett und iss reichlich Omega 3 Fettsäuren.** Essen schmeckt viel besser und ist leichter verdaulich wenn man Fett dazu gibt. Tierische Fette sollte man nicht zu viel verwenden, und eher pflanzliche Fette bevorzugen. Am besten mit vielen Omega 3 Fetten (Leinöl, Hanfsamen oder Fischöl). Zum Braten eignet sich am besten Kokosöl oder Sesamöl. Ansonsten sollte man Öle nicht erhitzen, sondern erst, wenn das Essen fertig ist, ein wenig drauf geben.

- **Am besten so wenig wie möglich industriell verarbeitete Lebensmittel!** Alles an Chemikalien und Konservierungsstoffen muss von der Leber entgiftet, und von den Nieren ausgeschieden werden. Häufig werden auch chemische Stoffe, Herbizide und Pestizide in Fettzellen und Bindegewebe abgelegt, was zu einer chronischen Belastung des menschlichen Organismus führt.

- **Iss nicht zu viel.** Was viele nicht wissen, man kann auch von gesunden Nahrungsmitteln überessen. „Frühstücken wie eine Kaiser, Mittag essen wie ein König, Abendessen wie ein Bettelmann!“ Jede

Umstellung ist am Anfang schwer, und oft dauert es ein wenig, bis man seine Variante gefunden hat. Deine Mitte wird es dir danken, und plötzlich bist du nicht mehr müde und dein SHEN lächelt.

MEDIZINALPILZE UND DER DARM

PLEUROTUS OSTREATUS

Pleurotus ostreatus -auch Austernpilz, Austernseitling oder Ping Gu



Pleurotus ist ein beliebter Speisepilz und interessanterweise besitzt dieser Heilpilz auch große Heilwirkung. Er unterstützt vor allem das Immunsystem, die Gefäße, die Darmflora und die Funktion der Milz.

Der Kenner und Genießer geht auch im Winter Pilze sammeln. Der Pleurotus bildet seine Fruchtkörper bei niedrigen Temperaturen, bei ungefähr 11 Grad, und wächst dann bei minus 3 Grad, auch wenn sich der übrige Wald im Winterschlaf befindet. Der Baumpilz wächst auf teilweise hohen Baumstämmen, in heimischen Wäldern und auch verbreitet auf abgestorbenen Baumstämmen von Laubbäumen wie Buche, Weide, Pappel oder Erle. Bei vielen Generationen vor unserer Zeit stand der köstliche Speisepilz speziell zur Weihnachtszeit auf dem Speiseplan. Heute können wir den Speisepilz sehr einfach im Supermarkt bekommen und global gesehen zählt Pleurotus dank Züchtungen, gemeinsam mit Shiitake und Champignon, zu den wichtigsten Speisepilzen überhaupt.

Man würde nicht erwarten, dass ein einfacher Speisepilz eine wirklich gute, ja sogar sensationelle Wirkung auf unseren Körper hat. Seine heilende Wirkung wird in vielen Ländern der Erde hochgeschätzt und ist fixer Bestandteil naturheilkundlicher Therapien. Wie viele andere Vitalpilze, hat der Pleurotus eine ausgesprochen gute Wirkung auf unser Immunsystem, unseren Darm, unsere Gefäße und unsere Leber. Im Vergleich zu den anderen Vitalpilzen unterscheidet er sich durch einen außergewöhnlich hohen Anteil an B-Vitaminen. Im speziellen weist er einen hohen Gehalt an Folsäure auf. Zusätzlich ist er reich an weiteren Nährstoffen, wie Vitamin D, Kupfer, Kalium, Phosphor, Magnesium, natürlichem Vitamin C und Aminosäuren wie L-Ergothionein, das eine stark entzündungshemmende und antioxidative Wirkung hat.

NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Eine besondere Eigenschaft des Pleurotus ist der Inhaltsstoff Pleuromutilin, ein natürliches Antibiotikum. Aus diesem natürlichen Bestandteil des Vitalpilzes wurde das Medikament Pleurotin entwickelt. Mit der entsprechenden Einnahme von Pleurotus Kapsel, als Nahrungsergänzung, kann man verschiedene schädliche Bakterienstämme eliminieren, die Auslöser für Lungenentzündung und langwierigen Darminfektionen sind.

Darminfektion auslösende Bakterien, die Salmonellen, konnten im Versuch gestoppt werden, auch gegen den multiresistenten Keim Staphylococcus aureus wies der Vitalpilz gute Wirkung auf. Erstaunlicherweise ließ sich auch schwarzer Schimmel dadurch gut im Zaun halten. Natürlich ist die vorbeugende Anwendung von Pilzkapseln empfehlenswert, um das Darmmikrobion zu stärken, damit diese pathogenen Bakterien nicht Fuß fassen können.

AUFBAU DER DARMFLORE

Die wichtigste Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit ist ein gesunder Darm. Zahlreiche Störfaktoren können unsere Darmgesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. Die Einnahme von Medikamenten, im besonderen Antibiotika, aber auch zuviel Stress, chronische Erkrankungen, sowie un ausgewogene, und ungesunde Ernährung führen häufig zu Beschwerden im Magen-Darm Trakt. Die Folge sind Blähungen, Durchfall, Verstopfung und ein geschwächtes Immunsystem.

Ganz im Gegensatz zu Antibiotika, die die Darmflora erheblich schädigen, wirkt der Pleurotus probiotisch, und dient der Darmflora, sich schneller zu erholen. Häufig werden nach Antibiotika Therapien Darmbakterien Präparate empfohlen. Pleurotus stellt hier einen guten Ersatz zu Probiotika dar. Zahlreiche Studien machen ersichtlich, dass Pleurotus das Wachstum von Bifidobakterien, Entero kokken und Lactobacillen maßgeblich unterstützt. Eine wichtige Voraussetzung für die Ansiedelung von Darmbakterien ist der pH-Wert, der nicht zu hoch aber auch nicht zu niedrig sein sollte.

Anwendung findet Pleurotus auch bei Parasiten, Darmentzündung und -geschwüren und wird daher oft zusammen mit dem Hericium Vitalpilz gegeben.

SENKT CHOLESTERIN UND STÄRKT DIE VENEN

Pleurotus ist ein wichtiger Vitalpilz zur natürlichen Senkung des Cholesterins. Sein Gehalt an Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Eine weitere herausragende Eigenschaft hat der Inhaltsstoff Pleuran, ein Beta Glucan. Dieser reduziert LDL-Cholesterin, sowie Triglyceride. Gleichzeitig baut er das HDL-Cholesterin auf. Bei entsprechender Dosierung kann Pleurotus durchaus ähnlich wirksam sein wie synthetische Cholesterinsenker. Ein weiterer Wirkstoff, Chrysin, verbessert Blutfette, Leberenzyme und Blutzucker, und weist eine gute antioxidative und entzündungshemmende Wirkung auf. So wird das Fortschreiten von Arteriosklerose gebremst. Ein hoher Homocysteinspiegel fördert das Risiko für Gefäßverkalkungen, Gefäßentzündungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Durch seine für den Homocysteinabbau relevanten B-Vitamine wie B6, Folsäure und B12, kann Pleurotus das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen senken.

BEI MILZ QI-SCHWÄCHE, FEUCHTIGKEIT UND BLOCKIERTEM QI

Aus der TCM sind viele Wirkungen der Vitalpilze bekannt. Speziell bei Milz Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper wirkt im besonderen der Pleurotus sehr gut. Menschen mit Milz-Qi-Schwäche neigen eher zu zuviel an Feuchtigkeit im Körper, haben oft Symptome wie Müdigkeit, Kälte, Gewichtszunahme, kalte Hände und Füße, starkes Verlangen nach Süßem, Candida Pilzinfektionen, Herpes, Bindegewebsschwäche mit Cellulite, Anfälligkeit für

Verschleimungserkrankungen, Schnupfen, Ödeme und Verdauungsbeschwerden. Charakteristisch für eine Milz Qi Schwäche sind auch sichtbare Zahnabdrücke an den Zungenrändern, die Zunge ist dick geschwollen und mit weißem Belag. Ein Übermaß an Feuchtigkeit führt zu vermehrter Schleimbildung, der wiederum den Qi - Fluß blockiert. Der Pleurotus leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, bringt Qi wieder zum fließen und wirkt Stagnationen entgegen. Er sorgt für mehr Energie, sowie für eine gute Verdauung und ein intaktes Immunsystem. Nicht zu vergessen ist, dass zuviel Feuchtigkeit großteils auch durch zuviel Grübeln und sich Sorgen machen, entstehen kann. Thermisch kalte Lebensmittel wie Rohkost, Zucker, Weizenprodukte wie Brot, Schweinefleisch und Milchprodukte können auch zu einem Übermaß an Feuchtigkeit führen.

Ist das Verdauungsfeuer schwach, bleibt Nahrung länger im Verdauungstrakt und führt so zu einem feuchten Milieu. Schlecht verdauter Nahrungsbrei wird in erster Linie zu Feuchtigkeit umgewandelt, statt sofort als Energie verwertet zu werden. Auch bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum zu wenig Nahrung zu sich nehmen, entsteht Feuchtigkeit, und Qi kann nicht verteilt werden. Es wird vermehrt Schleim gebildet und der nächste Infekt ist nicht mehr weit.

HERICIUM ERINACEUS

Hericum der Heilpilz für Magen, Darm und Nerven



Ein wenig bekannter, aber sehr wirksamer Heilpilz, der Hericum, der Traditionell chinesischen Medizin, der auch als Speisepilz sehr beliebt ist. Sensationell wie kein anderes natürliches Mittel wirkt er bei Gastritis, Unverträglichkeiten und Darmproblemen. Große Heilkraft entfaltet er auch bei Nervenschäden,

wo es sonst nur wenig Hilfe gibt. Igelstachelbart, Affenkopfpilz, oder Löwenmähne sind die volkstümlichen Namen für den Hericum erinaceus. Er ist in der Natur nur sehr schwer zu finden. Beheimatet ist er in Nordeuropa, Nordamerika und Ostasien. Wie andere Pilze auch, wächst er als Baumpilz am Stamm von alten, umgefallenen Bäumen, wie Buchen, Eichen oder Obstbäumen. Der köstliche Speisepilz hat wunderbares Aroma und einen mediterranen exotischen Geschmack. Hericum wird selten als Speisepilz angeboten, obwohl er weltweit kultiviert wird. Jedoch gibt es ihn in konzentrierter Form als bedeutendes Nahrungsergänzungsmittel. Bedeutend deshalb, weil er in der Traditionell chinesischen Medizin schon seit vielen tausenden Jahren erfolgreich eingesetzt wird.

HOCHWIRKSAM FÜR MAGEN UND DARM

Im Bezug auf den Magen Darm Trakt wird der Hericum bei uns in Europa hoch geschätzt. Gerade deswegen, weil es für den Magen nur eine sehr eingeschränkte schulmedizinische Art zu behandeln gibt. Das allopathische Arzneimittel Pantoprazol PPI, üblicher „Magenschutz“, das häufig bei überschüssiger Magensäure gegeben wird, ist oft nur wenig wirksam und mit Nebenwirkungen behaftet. Andere Säureblocker beinhalten häufig einen bedenklich hohen Aluminiumgehalt. Hier bietet sich eine gut wirksame natürliche Alternative mit Hericum ohne Nebenwirkungen. Hericum baut die angegriffene Magenschleimhaut wieder auf, macht sie robuster und wirkt so den Folgen von geschädigter Magenschleimhaut, wie Geschwüren des Magens und des Zwölffingerdarms und Gastritis, entgegen. Außerdem besitzt er eine gute antibakterielle Wirkung, beispielsweise gegen Helicobacter pylori, einem Bakterium, das häufig für die Entstehung von Magengeschwüren und Magenkrebs verantwortlich gemacht wird.

GESUNDE SCHLEIMHÄUTE GEGEN ALLERGIEN

Unser Immunsystem ist von einer tadellos funktionierenden Darmflora abhängig. Unsere Schleimhäute bilden eine Barriere vom äußeren System zum Inneren unseres Körpers. Ist diese Barriere durchlässig, auch Leaky Gut Syndrom genannt, können schädliche, reizende Stoffe in den Körper gelangen. Allergische Reaktionen, Hauterkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Asthma, Neurodermitis und eine

Schwäche des Immunsystems sind eine häufige Folge. Bei chronischen Erkrankungen, die seit langer Zeit bestehen, kann der Hericium, mit seiner Schleimhaut regenerierenden Wirkung gut Linderung verschaffen. Aufgrund einer entzündungshemmenden und Schleimhaut stabilisierenden Wirkung, wird Hericium gerne parallel zu schulmedizinischer Behandlung eingesetzt. Selbst bei entzündlichen Erkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn kann Hericium gut unterstützen. Es hat sich bewährt, bei diesen schubweise auftretenden Erkrankungen regelmäßig einzunehmen, um eine dauerhaft stabilisierende Wirkung zu erreichen.

TCM WIRKUNGEN:

In der TCM ist Hericium der Heilpilz zur Stärkung der Mitte. Er unterstützt mit seiner süß, thermisch neutralen Wirkung den mittleren Erwärmer – Magen, Milz und Pankreas. Er tonisiert den Qi Fluss und wirkt Stagnationen entgegen. Hericium nährt das Yin, im speziellen Magen-Yin und Dickdarm-Yin und befeuchtet bei Trockenheit.

TCM-Wirkungen

- *Der Hericium ist süß, thermisch neutral*
- *Wirkt auf: Milz, Magen, Leber, Niere, Dickdarm, Lunge*
- *Stärkt die Mitte: mittleren Erwärmer Magen, Milz, Pankreas*
- *Stärkt alle Organe (Zang Fu)*
- *Tonisiert Qi, beruhigt den Geist, zerstreut Hitze*
- *Nährt Yin, speziell Magen-Yin, Dickdarm-Yin*
- *Befeuchtet bei Trockenheit*

REPARIERT GESCHÄDIGTE NERVEN

Eine herausragende Wirkung des Hericium liegt im Spektrum der Regeneration des Nervengewebes. Zahlreiche Studien belegen, dass Hericium nachweislich den Nervenwachstumsfaktor NGF anregt, und die Myelinscheiden der Nerven wieder aufbaut. Der Nervenwachstumsfaktor spielt eine wichtige Rolle in der Regulierung und Stimulierung von Nervenzellen. Durch die Aktivierung des NGF kann ein Zerfall der Mitochondrien (Zellen der Energiegewinnung) verhindert werden, der eine häufige Ursache für viele Erkrankungen darstellt. Nervenerkrankungen können aus vielerlei Gründen entstehen. Betroffene klagen oft über Taubheitsgefühl, Schmerzen, Kribbeln oder Missempfinden. Hericium kann bei Neuropathien und Nervenverletzungen, auch wenn sie infolge von degenerativen Prozessen entstanden sind, sehr gut unterstützen.

GESCHICHTE AUS DER PRAXIS

ELISABETH, 30

Elisabeth kam zu mir in die Praxis und berichtete von immer wiederkehrenden, krampfartigen Durchfällen. Sie erzählt von Schlafproblemen, besonders ab 4:00 morgens. Sie plagen auch oft kalte Hände, kalte Füße und besonders oft, ein kalter unterer Rücken. Sie hat schon bevor sie zu mir gekommen ist, ihren Darm mit Darmaufbaupräparaten und Vitaminen unterstützt, dass zu einer Besserung ihrer Darmbeschwerden führte. Sobald sie aber die Einnahme unterbrach, stellten sich wieder die gleichen Probleme, wie vor der Einnahme ein.

Ihr Beruf in einem großen Unternehmen als Führungskraft, verlangt von ihr sehr viel Einsatz und Ausdauer. Elisabeth lässt sich viele Aufgaben aufhalsen. Sie hat Schwierigkeiten „NEIN“ zu sagen, folglich sind ihre Bürotage lange und arbeitsintensiv. Privat hat sie gerade einen Umzug hinter sich, der ihr ebenso sehr viel Kraft abverlangt. Sie wirkt auf mich sehr diszipliniert, ehrgeizig und zielorientiert. Konstitutionell macht sie eine sehr ausgeglichenen Eindruck auf mich. Energetisch zeigt sich bei Elisabeth ein sehr angespannter Magen Meridian, mit einem Defizit im Milz Meridian. Bei der Frage nach Hobbys erzählt sie, zu wenig Zeit für ein Hobby zu haben.

Ich beginne meine Behandlung mit Fokus auf das Metall Element und Wasser Element. Nach 3 Behandlungen erzählte Elisabeth von einer tieferen Schlafqualität. Sie schläft auf noch in der Zeit nach 4:00 gut. (Organuhr Lunge Dickdarm). In der Folge bekam sie schubartig eitrigen Pusteln am ganzen Gesicht und Teilen des Körpers, die uns zu einer Behandlungspause gezwungen haben. Im folgenden Gespräch erzählte sie von Schwierigkeiten in der Arbeit.

Ich habe diesen akuten Vorfall eindeutig einem Ungleichgewicht im Metall Element zugeordnet, und der Klientin aufgezeigt in welchem Zusammenhang die Hautreaktionen mit ihrer Lebensweise stehen. In unserem Gespräch wurde deutlich, dass es für die Klientin jetzt wichtig ist, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und wenn es die Situation erfordert, auch „Nein“ zu sagen. Um sie mental und emotional zu stärken empfehle ich eine Bachblüte „Centaury“. Diese Bachblüte verhilft der Klientin ihr wahres Selbst zu finden und erleichtert ihr klares

Abgrenzen, um aus der Rolle des „Fußabtreters“ ihres Umfeldes zu kommen. Ich rate ihr zu der Einnahme einer Gemmomazerat Mischung von Schwarzerle + Feigenbaum + Weinrebe.

Diese Mischung hat eine gute ableitende Wirkung von feuchter Hitze. Das Feigenbaum Gemmomazerat weist zusätzlich eine stark harmonisierende Wirkung auf das Wasserelement auf. Nach den 5 Behandlungen mit Fokus auf der Stärkung der Mitte mittels Ampuku und dem harmonischen Zusammenspiel zwischen Erd Element, Metall Element und Wasser Element hat sich das Hautbild beruhigt, und eine gute Verdauung hat sich eingestellt. Sie hat ihren Arbeitsplatz gewechselt. Nach insgesamt zwölf Behandlungen erzählt Elisabeth, durch Shiatsu einen sehr viel besseren Zugang zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen zu haben. Seit sie zu den Shiatsu Behandlungen kommt, hat sie keine Schlafstörungen mehr, und wacht morgens ausgeschlafen auf. Ihre Darmproblematik hat sich um vieles verbessert, lediglich wenn sie in ihr altes Muster zurückfällt, kommt es zu leichten Symptomen.

TRADITIONELL EUROPÄISCHE MEDIZIN - DARM - VITALPILZE - SHIATSU, RESÜMEE

Bei meiner Arbeit mit meinen Klienten wird deutlich, dass sich Methoden aus der Traditionell Europäischen Medizin mit Therapien aus Shiatsu und TCM wunderbar ergänzen. Meine 23-jährige Tätigkeit in der Apotheke ermöglicht es mir, mich laufend weiterzubilden und gibt mir Einblick in schulmedizinische Methoden. Als Praktikerin für Traditionelle Europäische Medizin, Physioenergetikerin (Kinesiologie) und Shiatsu Praktikerin versuche ich, meine Klienten aus ganzheitlicher Sicht zu sehen.

Der tiefste Ursprung unserer Gesundheit liegt in unserer seelischen Harmonie, das ist ein von uns alle innewohnendes Prinzip. Meine Heilkunst liegt darin, den Menschen die Hilfestellung und den Impuls zu geben, den Zugang zu sich selbst zu finden, und gestaute Energien wieder in Fluss zu bringen. In unserer westlichen Welt sind wir sehr kreativ in der Erschaffung von Krankheiten oder Störungen. Wie man es auch nennen mag, es ist Ausdruck unseres Körpers, uns zu wecken, und uns zu sagen, dass wir bitte etwas verändern sollen. Haben wir unseren Körper gehört, werden die Symptome

nicht mehr gebraucht. Krankheiten und Symptome sind die Stimme unseres Körpers, uns zu sagen, dass etwas nicht passt. Egal ob wir krank sind oder einfach nur gesund bleiben wollen, hören wir auf unsere Instinkte, auf unsere ureigenste Natur, handeln und leben wir danach.



Margit Danninger

Shiatsu Praktikerin, TEM Praktikerin

0680/31 39 495

margit.danninger@icloud.com

Ich arbeite seit vielen Jahren mit großer Freude in der Apotheke. Sowohl bei der Kundenberatung als auch in meiner Familie war es mir immer wichtig, Symptome, die uns unser Körper aufzeigt, nicht mit Medikamenten zu behandeln, sondern vielmehr aufzuhorchen, was uns unser Körper damit aufzeigen will. Mit Begeisterung finde ich, zusammen mit meinen Klienten, die passende Heilpflanzentinktur, Teemischung oder Mineralstoffe, die sie bestmöglich unterstützen, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.

Im Laufe der Jahre absolvierte ich viele verschiedene Ausbildungen, wie Bachblütentherapie, Orthomolekulare Therapie, Schübler Mineralstoff Antlitzanalyse, angewandte Psycho-Neuro-Immunologie, Traditionelle Europäische Medizin, Irisdiagnostik, Physioenergetik (Kinesiologie) und einige mehr.

Als ich das erste Mal persönlich mit Shiatsu in Berührung kam, hat mich die angenehme Art der Behandlung und die heilende Wirkung, mit dem Blick hinter die Symptome, sofort fasziniert und überzeugt. Mir wurde klar, was bei meiner Arbeit mit Klienten noch fehlte – nämlich die wundersame Kraft der Berührung. Als Shiatsu-Praktikerin ist es mir möglich, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Menschen berühren – nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer Ebene. Impulse mitgeben, die Menschen helfen können, auch dieses Gefühl des „Bei sich angekommen seins“ zu spüren. Es würde mich freuen, auch dich ein Stück weit auf deinem Weg begleiten zu dürfen.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com