

4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. <https://www.dge.de/>
5. Bundesverband der Deutschen Fleischwarenindustrie e.V.: Geschäftsbericht 2013/2014.
6. Frassetto LA et al.: Worldwide incidence of hip fracture in elderly women: relation to consumption of animal and vegetable foods, J. Gerontology 55 (2000)
7. Campell TC, Campell TM: China Study. Verlag Systemische Medizin. 2. Auflage, 2014
8. Jacob LM: Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts – Die effektivsten Massnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationserkrankungen. Nutricamedia Verlag, 2. Auflage, 2013
9. Davis W: Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht. Goldmann Verlag, 20. Auflage
10. Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012, Diätetik kompakt, Fachinfor-

- mationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
11. Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM, Tel. 0844 200 200, info@sacam.ch



Autor: Dr. med. Christoph Scholtes

Mitnhaber des Akupunktur-Zentrum Biel, wo als grundlegendes Konzept die Aurikulomedizin und die TCM integrativ angewendet wird. Er ist Co-Präsident der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Akupunktur-Chinesische Medizin-Aurikulomedizin, SACAM und deren Leiter der Ausbildung Aurikulomedizin in der Schweiz. Regelmässige internationale Vortragstätigkeit

Dr. med. Christoph Scholtes
Bahnhofstrasse 16, CH-2502 Biel
scholtes@akuzen.ch, www.akuzen.ch

SACAM

SCHWEIZERISCHE ÄRZTEGESELLSCHAFT FÜR
AKUPUNKTUR – CHINESISCHE MEDIZIN – AURIKULOMEDIZIN

Ausbildungskurse RAC-kontrollierte

Akupunktur/Ohrakupunktur

Mit den Experten der RAC-kontrollierten Akupunktur

Der Kurs steht unter dem Patronat der Universität Bern und kann mit Prüfung und Zertifikat abgeschlossen werden
Praxisnahe Ausbildung mit intensiven Trainingseinheiten
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

SACAM-Geschäftsstelle Tel. 0844 200 200 Fax 031 332 41 12
info@sacam.ch www.sacam.ch

Divertikulose: Disharmonie des Mittleren Erwärmers

Divertikulose ist die häufigste chronische Darmerkrankung, früher nur bei älteren Patienten, heute schon bei Jungen: Dauerdruck auf die Darmwände führt zu Ausstülpungen, sogenannte Divertikel. Bemerk werden sie oft erst dann, wenn sie sich entzünden. Die Tatsache, dass fast jeder Zehnte Divertikel hat und die Hälfte der Menschen über 70 Jahre daran leidet zeigt, dass diese Erkrankung unterschätzt wird.

Wer von einer Divertikulose betroffen ist, hat Ausstülpungen der Darmwand, verursacht durch erhöhten Druck im Darmlumen. Meistens drücken sich Mukosa und Submukosa durch eine schwache Stelle der Darmmuskulatur. Oft sind die Divertikel über Jahre vorhanden und zeigen sich als Zufallsbefund während einer Vorsorge-Koloskopie. Dass hier eine schon länger andauernde Erkrankung vorliegt, zeigen auch zusätzliche Symptome wie Hämorrhoiden und Fissuren im Enddarm oder eine Reizdarm-Diagnose.



Sicht der West-Medizin

Klinisch relevant wird diese Erkrankung erst, wenn sie Beschwerden macht: dumpfe, ziehende Schmerzen, oft tastbare, verhärtete Strukturen, reizdarmähnliche Symptome, Stuhlunregelmässigkeiten, oft Verstopfung, aber auch Durchfall. Die mit Kotresten gefüllten Divertikel können verhärten, aber sich weder aktiv leeren noch zurückbilden, weil sie über keine Muskulatur verfügen.

Die akute Divertikulitis ist nicht nur unangenehm, sondern auch ernst: Die Schleimhaut entzündet sich bei einem oder mehreren Divertikeln und verursacht starke Bauchschmerzen, oft verbunden mit Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schüttelfrost. Das Blutbild zeigt Entzündungswerte: Leukozyten. CRP und Blutsenkung sind erhöht. Die genaue Diagnose erfolgt über Blut- und Stuhluntersuchung, bildgebende Verfahren und Darmspiegelung.

Meistens kann eine akute, unkomplizierte

Divertikulitis konservativ behandelt werden, also mit pflanzlicher oder medikamentöser Unterstützung (Antibiotika, Entzündungs- und Schmerzlinderung). Dazu wird Schonkost verschrieben. Angestrebt wird die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung.

Bei komplizierteren Formen überträgt sich die bakterielle Entzündung auf benachbartes Gewebe: Abszessbildung, Perforation und Bauchfellentzündung, Fistelbildung zu anderen Darmschlingen oder Organen, Stenosen oder Darmverschluss können lebensbedrohliche Ausmasse annehmen. Eine stationäre Behandlung ist unumgänglich.

Sehr unangenehm ist die chronisch rezidivierende Divertikulitis: Immer wieder treten neue Entzündungen auf und produzieren dauerhafte Veränderungen der Darmwand in kleineren oder grösseren Darmabschnitten. Ein Rezidiv erfolgt bei 30% der Patienten. In vielen Fällen ist eine operative Entfernung des betroffenen Darmabschnittes nötig.

Disharmonie des Mittleren Erwärmers

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich um eine Verdauungsschwäche. Der Dickdarm nimmt die trüben Anteile auf, die aus der Umwandlung der Nahrung entstanden sind, transportiert sie abwärts, absorbiert Wasser und scheidet den Rest als Stuhl aus. Disharmonien des Dickdarms sind kaum zu trennen von Disharmonien des Mittleren Erwärmers. Grundlage sind Leerezustände von Milz und Magen, mangelnde Umwandlung und Transport, Blockaden und deshalb Ansammlung von Feuchtigkeit.

Ob eine empfindliche Verdauung konstitutionell bedingt ist oder ob Ernährungsfehler das Verdauungssystem über Jahre belasten, ist zunächst sekundär. Es entwickelt sich eine feuchte Hitze im Dickdarm mit unangenehm riechenden Winden und Stühlen, aufgeblähtem Bauch, Schmerzen oder Krämpfen, Brennen im Anus, Durchfall,

oder Verstopfung, manchmal im Wechsel, eventuell Blutbeimengungen. Die Zunge ist rot, hat einen fettigen, gelben Belag, oft rote Punkte im hinteren Teil, der Puls eher gleitend und schnell.

Im komplizierten Verdauungsprozess kann es in jedem Abschnitt zu Minderverdauung kommen. Bereits unzureichendes Kauen kann im Magen eine erhöhte Säureproduktion nach sich ziehen. Oder Magensäuremangel reduziert bei hohem Konsum von tierischen Proteinen die Eiweissverdauung. Im nachfolgenden Verdauungsprozess ist dies kaum korrigierbar: mindestens 75% der Divertikel entstehen im Sigma, der S-förmigen Schlinge vor dem Enddarm. Regelmässig unzureichend Verdautes führt bereits im gesunden Darm zu Beschwerden und verändert die Darmflora dauerhaft nachteilig.

Wenn unsere Mitte nicht «transformiert und transportiert», kann das daran liegen, dass wir unter Nahrungsmittelintoleranzen leiden. Allergien sind meist bekannt und im Labor nachweisbar. Im Gegensatz zu Intoleranzen sind sie eher selten. Bekannte Nahrungsmittelintoleranzen sind Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz. Die Diagnose ist oft schwierig, Gluten- oder Milcheiweissunverträglichkeit können nicht eindeutig bewiesen werden. Die Beschwerden können auf unterschiedliche Erkrankungen hinweisen. Oft wissen die Patienten lange vor einer klaren Diagnose genau, was sie nicht vertragen. Glutenintoleranz mit Dyspepsie und Meteorismus tritt schon viel eher auf als positive Laborparameter. Oft werden diese Patienten aber auch belächelt und nicht ernst genommen.

Schwäche im Unteren Erwärmer

Gepaart mit einem Ni-Yang-Mangel hat der Divertikulitis-Patient zusätzlich eine Schwäche im unteren Erwärmer: z.B. eine träge Darmpassage mit ungeformtem Stuhl, die obligaten Kältesymptome im Reproduktions- und Harnsystem. Hat der Yang-Mangel-Patient eine Divertikulitis, ist die Zunge meistens blass, geschwollen mit gelbem Belag, der Puls kann verschieden sein, je nachdem, was im Vordergrund steht.

Mit zunehmendem Alter nehmen Energie und Materie ab, das Yang und das Yin, die Verdauungskraft. Mit 50 hat nur noch jeder



zweite genügend Enzyme, Magensäure und Gallenfluss. Die altersbedingte Verdünnung der Schleimhaut macht nicht nur Darm-Beschwerden hartnäckiger. Auch das Bindegewebe ist nicht mehr fest und elastisch, sodass mit 80 Jahren fast jeder Divertikel hat.

Yin-Schwäche

Wenn Qi und Wärme fehlen und der Transformationsprozess, der dem Körper Blut und Säfte liefert, nicht stattfinden kann, oder wenn das übermässige Yang die Säfte verbrennt, dann kommt es auch zu einer Schwäche des Yin. Wir finden Trockenheit vor mit harten Stuhlgang, der zu starkem Pressen führt und häufig mit einem Gefühl der inkompletten Entleerung einhergeht. Die Zunge wird dünner, trockener, röter, hat meistens aber noch einen gelben Belag. Jeremy Ross beschreibt in «Zang Fu» den «intestinalen Abszess»: Qi und Blut sind blockiert, es entwickeln sich Hitze und Toxine. Hiermit meint Ross eine klassische

Appendizitis, die aber vergleichbar ist mit der Divertikulitis, oft auch als «Linksappendizitis» bezeichnet.

Regelmässige Verstopfung – und damit Dauerdruck auf die mit der Zeit immer gestressteren Darmwände – gilt oft als Hauptursache für das Auftreten von Divertikeln. Die Meinungen, wie häufig eine Stuhlentleerung erfolgen soll, gehen auseinander. Tatsache ist, dass eine ballaststoffreiche Ernährung zu einer täglichen Darmentleerung mit angenehmer Stuhlkonsistenz führt.

Ernährungsgewohnheiten

Der exponentielle Anstieg von Darmerkrankungen verläuft parallel mit der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Das ist aktuell auch in den asiatischen Ländern zu beobachten, wo sich die Ernährung verändert zu dem, was hier schon länger bekannt ist: zu viel raffinierte Kohlenhydrate, zu wenig Vollkorn, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, zu viel Fast-Food und vor allem die modernen kohlenhydratarmen Ernährungsformen. Denn diese Botschaft haben nun alle begriffen: «Kohlenhydrate machen dick und krank, Proteine sind unverzichtbar, die schmecken sowieso besser, am besten mit vitaminreichem Salat.»

Neben einer ungünstigen Ernährung tun Stress und Hektik ihr Übriges: Sie lassen uns keine Zeit für den Gang zur Toilette oder der Moment ist ungünstig: beim Arbeiten, unterwegs, es ist die falsche Toilette, die öffentliche Toilette. Die Folgen: Das Qi ist blockiert, es kann nicht fliessen. Allerdings

rächt sich dieses regelmässige Verkneifen, der Darminhalt dickt stark ein. Wenn wir dann endlich Zeit haben, müssen wir nicht mehr, der Stuhl ist hart und schmerzhaft. Und natürlich: Wir bewegen uns zu wenig. Den grössten Teil unseres Lebens verbringen wir im Sitzen: am Schreibtisch, im Auto, vor dem Fernseher. Mehr Bewegung regt den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung des Beckenraumes und damit die Darmbewegungen. Günstig sind Bauchmuskelübungen, Beckenbodentraining, Qi Gong, Tai-Chi, Yoga und Pilates; und passiv Bauchmassagen, Shiatsu, Tuina.

Nahrungsempfehlungen während einer akuten Divertikulitis

Divertikel sind meistens ein Zufallsbefund, ohne dass der Betroffene Beschwerden hat. Dennoch sind Massnahmen sinnvoll, um ein Fortschreiten der Erkrankung und damit die Bildung weiterer Divertikel zu verhindern. Im Falle einer akuten Divertikulitis ist Schonkost angesagt, um den entzündeten Darm vor zusätzlichen Reizen zu schützen, eventuell sogar Nahrungskarenz.

Während einer Übergangszeit ist es sinnvoll, kleine Mengen sehr leicht verdaulicher Nahrungsmittel zu empfehlen: Warmes und Neutrales, Suppen, Tee, Congee, Brei, helles Brot ohne Schrot und Körner, Zwieback, Reisschleim, Haferschleim, Gerstenschleim, Kartoffelbrei, pürierte Karotten, Äpfel, gekocht und roh gerieben (bei Durchfall absorbieren Pektine des rohen, geriebenen Apfels die überschüssige Flüssigkeit, der Darminhalt dickt ein; bei Verstopfung dehnen die Pektine durch die Volumenzunahme den Darm, der dadurch wieder zu vermehrter Peristaltik angeregt wird und sich entleert). Dazu kommt je nach Konstitution: nicht-blähendes Gemüse wie Fenchel, Kürbis, Zucchini, Pastinaken; wenig, aber leicht verdauliches und fettarmes Eiweiss, etwa Fisch und Hühnerfleisch.



Ungünstig in dieser Phase sind Kaltes, Rohes, Fettiges, Süsses, Scharfes, Gebratenes, Frittiertes und Alkohol, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Peperoni und Kohlgewächse, vor allem für Ungeübte, und je nach Konstitution weitere Lebensmittel, die individuell schlecht vertragen werden oder blähen.

Genug Flüssigkeit, besonders bei trockenem Stuhl: Drei Deziliter warme Flüssigkeit pro zehn Kilogramm Körpergewicht gelten als Durchschnittsempfehlung, die an individuelle Schwächen angepasst wird. Bei trockener Verstopfung eignen sich Mischungen mit kleinen Mengen Randen-, Apfel- oder Pflaumensaft, während Schwarztee, Grüntee, Rotwein eher stopfend wirken.

Ebenfalls ungünstig, und zwar in allen Stadien der Divertikulitis: kleine Kerne in allen Beeren und kleine Samen wie Sesam, die unzureichend zerkaut werden und sich in den Ausbuchtungen ablagern können (wenn kleine Nüsse und Samen, dann lieber als Paste).

Nahrungsempfehlungen bei einer Divertikulose

Hat sich der Darm beruhigt oder liegt nur eine Divertikulose vor, wird nach wie vor eine ballaststoffreiche Ernährung empfohlen. In neueren Studien ist die Rolle der Ballaststoffe umstritten: Rezidive können sie nicht zuverlässig verhindern. Die Entstehung dieser Krankheit ist vielschichtig und das Fokussieren auf einen Inhaltsstoff ist eine Vereinfachung, die den verschiedenen Wechselwirkungen dieser Erkrankung nicht gerecht wird.

Ballaststoffe sind eine wertvolle Hilfe, sie können die feuchte Hitze im Darm ausleiten, auch wenn sie nicht alle auslösenden und beschleunigenden Faktoren entfernen. Bei einer rezidivierenden Divertikulitis entwickeln sich Stagnation und innere Hitze durch anhaltende Feuchtigkeit. Es folgt eine Störung des Gleichgewichts von Yin und Yang in mehreren Organen: Das Qi fliesst nicht mehr in alle Teile des Körpers, der Fluss von Blut und Körperflüssigkeiten blockiert. «Silent Inflammations» entstehen: Bei Divertikulitis-Patienten finden wir oft Entzündung in anderen Geweben des Körpers, häufig Bi-Syndrome. Auch die moderne westliche Medizin spricht von einer multifaktoriellen Genese von Erkrankungen, entzündliche Prozesse sollen eine übergeordnete Rolle

spielen. Mehrere Einflussfaktoren sollen Erkrankungen auslösen und am Leben erhalten, und die sollen therapeutisch auch berücksichtigt werden. Das ist in der chinesischen Medizin nichts Neues: Pathologien sind umso gravierender, je tiefer sie in den Körper eindringen.

Lösliche und unlösliche Ballaststoffe


Ballaststoffe sind Polysaccharide und damit Kohlenhydrate, sie zählen zu den natürlichen Bestandteilen von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft, während tierische Kost frei von Ballaststoffen ist. In der Pflanze bilden die Ballaststoffe ein Netzwerk von Gerüsten und Verstrebungen, die ihr Standfestigkeit, Halt und Stabilität verleihen. Ballaststoffe finden wir deswegen in den Zellwänden und im Schalengewebe von Getreiden, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse, aber auch intrazellulär als Schleimstoffe.



Die unlöslichen Ballaststoffe, wie Zellulose im Getreide, machen sich vorwiegend im Darm nützlich und sind für eine normale Darmtätigkeit nahezu unentbehrlich, sie binden Wasser und quellen stark auf. Als natürliche Füllstoffe sorgen sie für eine zügige, regelmässige und pünktliche Entleerung. Eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen kann auch bei Darmträgheit und bei Darmkrankheiten wie Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Hämorrhoiden, Divertikel helfen.

Die löslichen Ballaststoffe, wie Pektine und Inulin aus Gemüse, wirken hingegen in erster Linie auf den Stoffwechsel. Sie haben Einfluss auf die Herz- und Gefässgesundheit, senken die Blutfettwerte, insbesondere das Cholesterin. Sie schützen vor Gallensteinen, beeinflussen die Blutzuckerkurve günstig, unterstützen damit den Zuckerstoffwechsel und sind Nahrung für die Darmflora. Den pH-Wert verschieben sie in den sauren Bereich und unterstützen die

Unser Wissen – Ihr Gewinn



Als langjährige Treuhandstelle der SBO-TCM sind wir mit den steuerlichen und buchhalterischen Anforderungen ebenso vertraut wie mit den Herausforderungen, welche die Führung und Administration Ihrer TCM-Praxis mit sich bringen.

Unser Rat: Entlasten Sie sich von administrativen Aufgaben und gewinnen Sie mehr Zeit für Ihre wertvolle Arbeit. Ihre Zahlen sind bei uns in ebenso guten Händen wie Ihre Klientinnen und Klienten bei Ihnen.

Unser Angebot: Als Mitglied der SBO-TCM profitieren Sie von einer kostenlosen Erstberatung an unserem Hauptsitz in Staad SG oder in unserer Zweigniederlassung in Gattikon ZH. Weitere Treuhanddienstleistungen offerieren wir Ihnen zu unserem TCM-Sondertarif.

Unsere Dienstleistungen:

- Unternehmensgründung und Unternehmensberatung
- Finanzbuchhaltung mit Geschäftsabschluss
- Steuererklärungen, Steuerberatung, Steueroptimierung
- Beratungen in Sozialversicherungen und Vorsorge

Für Treuhanddienstleistungen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

KT Koller Treuhand GmbH
 9422 Staad SG
 Telefon 071 855 80 20
 8136 Gattikon ZH
 Telefon 044 710 80 10
www.kollertreuhand.ch
info@kollertreuhand.ch



LEHRINSTITUT RADLOFF
 Institut für Akupunktur Massage AG
 Bachstrasse 72, CH-5034 Suhr
 Telefon +41(0)62 825 04 55
kurse@radloff.ch, www.radloff.ch

Akupunktur Massage nach Radloff®

Die Ergänzung Ihrer Akupunktur- oder Kräuterbehandlungen

- **ESB** Energetisch statische Behandlung der Gelenke, zur Beeinflussung aller Körpersysteme, auch der einzelnen Zang/Fu
- **APM** Akupunkturpunkte, verbunden zu Meridianen, behandelt mit einem Massagestäbchen, um Flussbedingungen und Ausgleich zu schaffen
- **ORK** Differenzierte Befunderhebung von Fülle und Leere! Ermöglicht eine gezieltere Auswahl der Kräuter oder der Akupunkturpunkte

Informationsabende in Bern, Aarau, Basel und St. Gallen.
 Weitere Infos unter www.radloff.ch

natürliche Abschilferung des Darmepithels. Ausserdem verdünnen sie als unverdauliche Stoffe den Energiegehalt unseres Essens, sie füllen unseren Magen und fördern das Sättigungsgefühl.

Viel Zucker blockiert den Stoffwechsel massiv und kann am Beginn von vielen modernen Erkrankungen stehen. In Bezug auf Darmerkrankungen ist zusätzlich interessant, dass zu viel Zucker das Verhältnis der Darmbakterien ungünstig beeinflusst und Entzündungen fördert. Genau dies verhindern Ballaststoffe.

Komplexe Kohlenhydrate sind der sauberste Brennstoff für den Organismus, sie werden normalerweise einfach zu CO₂ verbrannt; ausserdem sind ihre Ballaststoffe für den Darm unverzichtbar. Zu viel von einfachen Kohlenhydraten wie Zucker und Weissmehl flutet zu schnell im Blut an, erhöht das Insulin und beeinflusst den ganzen Stoffwechsel bis in die Zellen ungünstig.

Vollkornprodukte und Gemüse

Getreideerzeugnisse und Brot aus dem vollen Korn sind besonders wertvolle Ballaststofflieferanten. Denn die darin enthaltenen Ballaststoffe sind in ihrer verdauungsfördernden Wirkung den Obst- und Gemüseballaststoffen eindeutig überlegen. Sogar die aus hellen Mahlerzeugnissen hergestellten Brote, Brötchen und Backwaren enthalten mehr oder zumindest gleich viel Ballaststoffe wie nahezu alle Obst- und Gemüsesorten.



Trotzdem sind Gemüse und Obst wichtig, weil sie viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenwirkstoffe enthalten, die das Darmklima günstig beeinflussen: Saponine wirken antimikrobiell, antimykotisch, schleimlösend und stimulierend auf das Immunsystem. Sie schmecken bitter, sind damit absenkend, trocknend und kühlend; sie sind in

vielen Gemüsepflanzen und Hülsenfrüchten zu finden, beispielsweise in Kichererbsen, Linsen, grünen Bohnen, Spinat.

Glucosinolate, auch Senfölglycoside, sind bitter und scharf, bewegen das Qi und leiten Feuchtigkeit und Schleim aus und eliminieren Hitze; sie sind zu finden in Zwiebelgewächsen, besonders in Knoblauch und in allen Kohlgewächsen: Grünkohl, Weisskohl, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Flower Sprouts. Sie sind antibakteriell, beugen Infektionen vor, aktivieren das Lymphsystem und sind wichtig für die Darmbarriere. Auch enthalten Obst und Gemüse Polyphenole; in dieser Gruppe sind viele verschiedene Pflanzenstoffe zusammengefasst, die unterschiedliche Wirkungen haben, einige wirken antioxidativ, andere entzündungshemmend.

Essen wir zu wenig Gemüse, dann fehlen uns viele dieser sekundären Pflanzenwirkstoffe mit ihren unterschiedlichen Wirkungen. Wer also darauf achtet, Beeren, Knoblauch oder viel Gemüse zu sich zu nehmen, der versorgt seinen Körper automatisch mit Inhaltsstoffen, die nachweislich entzündungshemmend sind. Ein Teller pürierter Gemüsesuppe und eine Scheibe getoastetes Vollkornbrot bringen neben Vitalstoffen die Hälfte der täglich empfohlenen Ballaststoffe. Für Ballaststoff-ungewohnte Personen empfiehlt es sich, die Aufnahme von Ballaststoffen langsam zu steigern. Dadurch findet eine allmähliche Angewöhnung statt und Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen können verhindert werden. Colin Campbell beschreibt in «China Study» eindrücklich: Je höher der Anteil an tierischen Lebensmitteln in der täglichen Nahrung, desto mehr Zivilisationserkrankungen gibt es. Andere Studien zeigen, dass Vegetarier viel seltener Divertikulitis haben als Personen, die regelmässig Fleisch essen.

Die Rolle der Proteine

Wer sein Ernährungswissen in der Fitnessbranche holt oder schnell Gewicht verlieren will, hört, wie wichtig eine «ausreichende» Proteinzufuhr sei. Die Ernährungswissenschaften hingegen predigen meistens das Gegenteil: viel Protein ist gar nicht so wichtig oder sogar gefährlich.

Eiweiss ist unverzichtbar, jedoch muss überschüssiges tierisches Protein aufwen-

dig abgebaut werden. Dabei entstehen fixe Säuren, Ammoniak, Homocystein und oxidativer Stress. Die notwendigen Basenpufferkapazitäten stehen meistens nicht zur Verfügung. Tierische Proteine verursachen u.a. wegen des Verhältnisses der Aminosäuren zueinander, eine höhere Säurebelastung der Niere, sie begünstigen die Alkalisierung des Darms und die Freisetzung von Ammoniak. Die Dickdarmflora muss aber leicht sauer sein, der alkalische Darm bietet Boden für pathogene Keime. Nur im sauren Darm kann Ammoniak unproblematisch ausgeschieden werden, sonst wird es zur Leber transportiert, wo es, wenn die Leber keine Funktionsstörungen hat, prioritär entgiftet wird. Passiert dies nicht ausreichend, gelangt es über den Kreislauf ins zentrale Nervensystem.

Regelmässiger Fleischkonsum und hoher Konsum von Milchprodukten erhöht die allgemeine Entzündungsneigung des Körpers. Dies lässt sich gut anhand der medizinischen Untersuchungen von Personen ersehen, die unter einer komplizierten oder chronisch rezidivierenden Divertikulitis leiden: Im Verdauungstrakt schlummern häufig kleinere oder grössere Entzündungen, die nicht ernst genommen werden und die einen Einfluss auf die gesamte Körperchemie haben.

Auch von Alkohol ist abzuraten. Regelmässig konsumiert, fördert er entzündliche Veränderungen im gesamten Magen-Darmbereich. Ausserdem kommt es zu Störungen bei der Nährstoffaufnahme, besonders von Glukose, verschiedenen Aminosäuren, B-Vitaminen, Folsäure. Zusätzlich wird die Barrierefunktion der Schleimhaut geschädigt.

Nahrungsergänzungsmittel

Oft werden ballaststoffreiche Nahrungsergänzungsmittel empfohlen wie Weizenkleie oder Flohsamenschalen. Sie bringen hingegen, wie erwähnt, nicht immer den gleichen Effekt, sie werden auch unterschiedlich getragen. Weizenkleie verursacht oft starke Blähungen. Besser verträglich hingegen sind Quell- und Ballaststoffe wie indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata*), wenn sie anfänglich gering dosiert (5 g pro Tag) und dann über vier bis fünf Tage langsam gesteigert werden. Achtung: Immer viel Flüssigkeit dazu einnehmen. Beschwerden durch Einnahme von Flohsamenschalen

entstehen oft, weil zu wenig Flüssigkeit eingenommen wird.

Heilerde hat eine hohe Bindungskapazität, sodass sie zeitversetzt von Mahlzeiten und Medikamenten eingenommen werden sollte. Sie enthält Mineralien, ist reinigend, klärt Feuchte Hitze und bindet überschüssige Magensäure. Im Akutfall ist dies erwünscht, eine dauerhafte Einnahme kann den Darm alkalisieren und die Darmflora schädigen; das gilt auch für die ständige Einnahme von Basenmitteln auf der Basis von Carbonaten. Dadurch wird die Ammoniak- und Säurebelastung verstärkt.

Beim Einsatz all dieser Isolate besteht jedoch die Gefahr, dass immer noch ungünstige Lebensmittel ausgewählt und damit die Ursachen der Erkrankung nicht verändert werden.

Probiotika

Eine Möglichkeit, diese Ursachen anzugehen, zumindest die Darmflora zu verbessern, liegt in Produkten mit rechtsdrehender Milchsäure oder Probiotika mit Bifido- und Lactobazillen. Diese Produkte helfen bei der Sanierung pathologischer Keimbiedlung und bei der Wiederherstellung eines leicht sauren Dickdarmmilieus. Ausserdem kann auch das aggressive Ammoniak als ungiftiges Ammoniumsulfat ausgeschieden werden. Können jedoch die Faktoren, die ein ungünstiges, alkalisches Dickdarmmilieu begünstigen, nicht verändert werden, dann sind solche Produkte zu teuer und entlasten nur kurzfristig.

Das Behandlungsziel bei Divertikulose bzw. bei abgeklungener Divertikulitis liegt also darin, die Bildung weiterer Divertikel zu vermeiden und Entzündungen des Darmes zu reduzieren. Dazu gilt es, die Ursachen anzugehen, und die Ernährung anzupassen: Ballaststoffen aus Getreide, Gemüse und Obst und einer Reduktion der Protein- und Alkoholzufuhr, Reduktion von Zucker.

Vernachlässigt, aber sehr wichtig, ist die Beachtung eines angenehmen Stuhlganges: täglich, ohne Stress, geformt, wenig Geruch, wenig Klebrigkeit, kein Blut, kein Schmerz, keine Blähungen.

Bei all diesen Zielen leistet die chinesische Diätetik wertvolle Hilfe, in komplizierten Fällen mit Phytotherapie und Akupunktur.

Beispiel-Speiseplan für einen Tag bei Divertikulose und feuchter Hitze, um die feuchte Hitze auszuleiten, gut an sicher 5 Wochentagen

Frühstück: kohlenhydratbetont, perfekt mit Nacktgerste, die viele Ballaststoffe, Schleimstoffe und Vitalstoffe enthält und wie ein Besen den Darm reinigt

- Grundmischung: 2 EL Gerste, besser Nacktgerste, fein geschrotet oder geflockt mit der dreifachen Menge Wasser, Gewürzen (Ingwer, Kardamom, Zimt) und wenig feingeschnittenen Datteln und Feigen, nach Belieben getrocknete Aprikosen aufgekocht und 20 Min. gequellt. Dann 1 EL frisch feingemahlene Samen (immer Leinsamen, aber auch Chiasamen, Sesam weiss und schwarz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), 1 TL Leinöl und ein feingeriebener, roher Apfel untermischen.
- Ergänzung und Veränderung nach Belieben: Apfel mitkochen, andere Früchte verwenden, Beeren (Heidelbeeren) darüber geben, Kompott dazu essen, gar keine Früchte nehmen.
- Wer es gerne salzig mag: dazu ein wenig Gemüsesuppe, Knäckebrot oder getoastetes Vollkornbrot (ideal: Sauerteigbrot aus alten Getreidearten mit langer Gärzeit) mit Avocadoaufstrich oder Frischkäse mit Schnittlauchröllchen oder Linsenpaste oder ein Ei oder...
- Die Grundmischung kann für ca. 3 Tage hergestellt werden, in Portionengläschen im Kühlschrank aufbewahrt und während der Morgentoilette im Wasserbad auf mindestens Zimmertemperatur gebracht werden.
- Wer am frühen Morgen keinen Appetit hat, macht aus dem Frühstück ein Spätstück.

Mittagessen, eher reichlich

- Risotto mit Vollkornreis, Pilzen und Gemüse
- Pellkartoffeln mit Fischfilet und Spinat
- Quinoa-Salat mit Gemüsewürfeln
- Bohneneintopf (Azukibohnen, rote Bohnen oder schwarze Bohnen) mit Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Karotten, oder Tomaten, Zucchini, Auberginen, Süsskartoffeln
- Buchweizenpfannkuchen mit Gemüse-, Pilz- oder Fruchtfüllung
- Wer es verträgt: einen Blatt-Salat dazu
- Und wer gerne Fleisch isst, kann die Gerichte mit kleinen Mengen (50 g pro Person) geschnittenem Hühnerfleisch oder anderem Fleisch anreichern.

Abendessen, lieber fein und klein

- Suppen aller Art: Gemüsesuppen, Fischsuppe, Eintöpfe, dazu eventuell getoastetes Vollkornbrot, Knäckebrot
- gekochte Gemüsesalate: Randensalat, Blumenkohlsalat, grüner Bohnensalat
- Ergänzung: kleine Mengen mit Proteinen je nach Verträglichkeit: Fleisch, Fisch, Ei, Käse, getoastetes Vollkornbrot, Knäckebrot



Autorin: Barbara Fendrich

Barbara Fendrich, 58, ist Diplom-Pädagogin und TCM-Therapeutin mit Fokus Akupunktur, RAC kontrollierte Akupunktur, Laserakupunktur, System und Regulationsdiagnostik EAV, Diätetik West-TCM und Phyto WestTCM mit eigener Praxis in Luzern. Barbara Fendrich ist Mit-Autorin des «Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin». Sie unterrichtet an der Heilpraktikerschule Luzern. Barbara Fendrich ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

www.barbarafendrich.ch