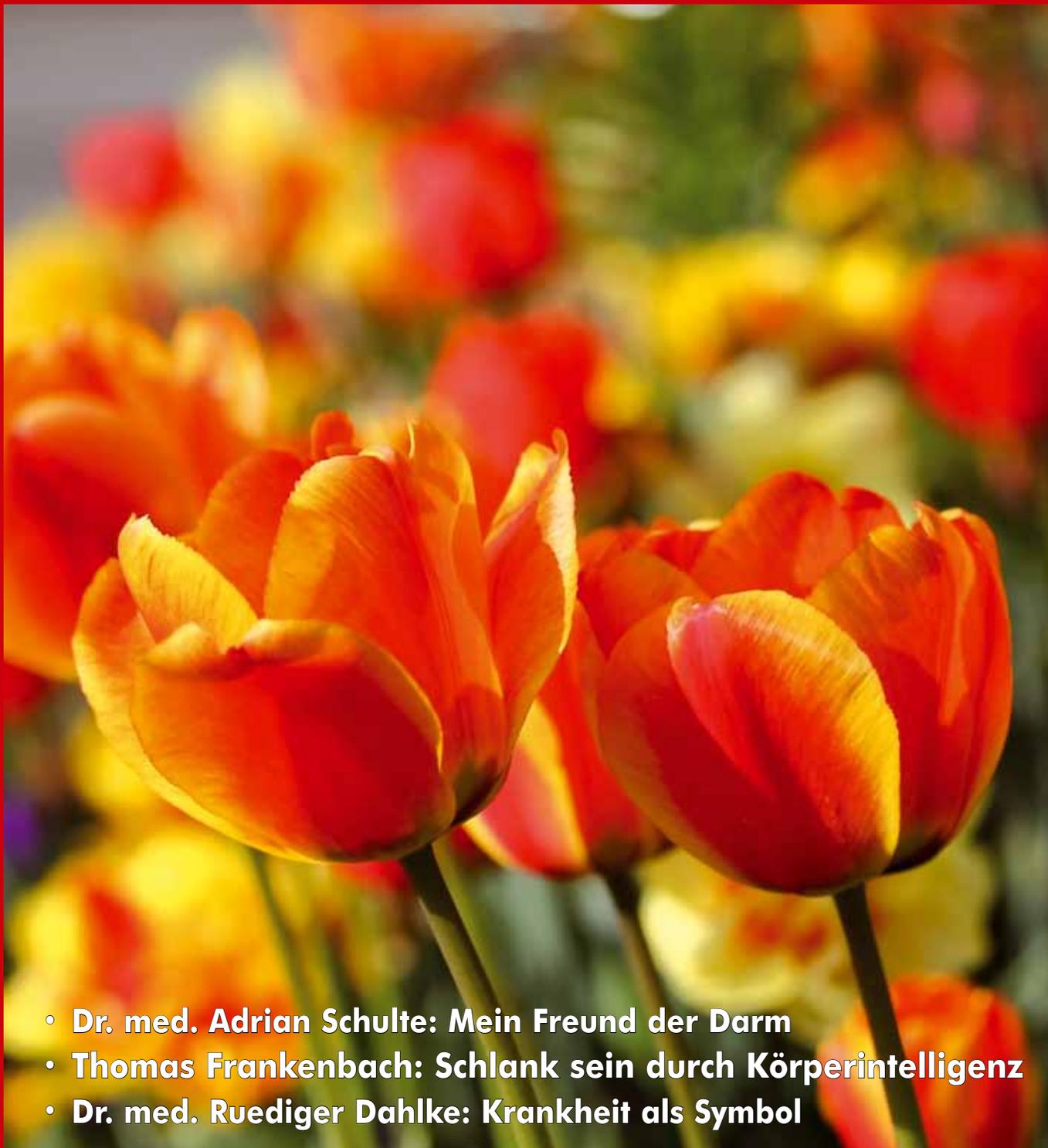


# LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN

THEMEN & TERMINE · 23. JAHRGANG · NR. 1 / 2016 · KOSTENLOS · WWW.LEBENSART-MAGAZIN.DE



- Dr. med. Adrian Schulte: Mein Freund der Darm
- Thomas Frankenbach: Schlank sein durch Körperintelligenz
- Dr. med. Ruediger Dahlke: Krankheit als Symbol

© Angelika Wolter / pixelto.de

FEBRUAR / MÄRZ 2016



# Mein Freund der Darm

VON DR. MED. ADRIAN SCHULTE

Alles Scheiße!? Wir wollen uns jeden Tag vital und frisch fühlen, wollen gesund und leistungsfähig sein und jung bleiben. Aber oft liegt die Realität weit davon entfernt, und wir fühlen uns – einfach nur beschissen.

Um daran etwas zu ändern, legt der moderne, aufgeschlossene Mensch von heute zu Recht Wert auf einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil, gerade was die Ernährung betrifft. Die Medien sind voll mit dem Thema Ernährung. Schlagworte, Trends und Heilslehren treten auf, werden eine Zeit lang gefeiert oder lächerlich gemacht.

Dabei wird das Wichtigste vergessen: In unserer Mitte tragen wir ein mächtiges Organ, das dafür verantwortlich ist, dass unsere Nahrung adäquat verdaut und verstoffwechselt wird: der Darm, unser zweites Gehirn.

Er ist ein faszinierendes, zumeist selbstständig arbeitendes Organ – wir sollten ihn zu unserem Freund machen. Häufig wird er jedoch zu unserem Feind, weil wir ihn vernachlässigen und nicht genug über den richtigen Umgang mit ihm wissen. Halten wir uns vor Augen, wie viele Menschen an Verstopfung, Darmkrebs, Divertikeln, Darmentzündungen oder unter einem Reizdarm leiden, wird klar: Unseren Därmen geht es nicht gut. Noch vor 20 Jahren litten nur alte Menschen an diesen Erkrankungen. Heute betreffen sie fast jede Altersgruppe. Aber wie können wir Schlüsse auf die Darmgesundheit ziehen, wenn selbst der tägliche Stuhlgang, mit dem sich viele

Menschen in Sicherheit wiegen, kein Kriterium für einen gesunden Darm ist?

In den letzten Jahren konnte die Wissenschaft zeigen, dass ein kranker Darm ursächlich an vielen Zivilisationserkrankungen wie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen beteiligt ist. Aber auch unsere Psyche und unsere Wirbelsäule werden von unserem Darm in Mitleidenschaft gezogen. Viele Menschen sind mittlerweile verunsichert. Sie fühlen sich von Nahrungsbestandteilen und Darmkeimen bedroht und hoffen, dass es bald eine Pille dagegen gibt. Forschungen auf diesem Gebiet haben wiederum gezeigt, dass unsere Darmgesundheit und damit unsere Darmflora vor allem davon abhängig ist, wie und was wir essen.

Viele Nahrungsbestandteile setzen vor allem einem schon geschwächten Darm zu. Aber was schwächt unseren Darm? Wie können wir seinen Gesundheitszustand verbessern? Die Art und Weise, wie wir essen, hat sich in den letzten 100 Jahren genauso geändert wie unsere Gesundheit. Mich beschäftigt schon lange, ob wir den richtigen Umgang mit unserem Darm verlernt und dadurch unsere Gesundheit in Gefahr gebracht haben.

Ich bin in den 60er-Jahren aufgewachsen, als Kind einer Psychologin und eines Heilpraktikers. Man könnte sagen, die Medizin wurde mir in die Wiege gelegt. Zumindest was die Ernährung angeht, schien die Welt damals noch in Ordnung. Das Gemüse kam aus dem eigenen Garten, 2mal in der Woche gab es

Fleisch oder Fisch. Die Milch holten wir auf einem nahe gelegenen Bauernhof. Der große Bauch meines Vaters hatte mich fasziniert, er war der schnellste Esser, der mir in meinem Leben begegnet ist. Mit einem kranken Darm hatte ich das damals nicht in Verbindung gebracht.

In der Studienzeit ernährte ich mich von Hamburgern und Nudeln, was zum einen mit meiner mangelnden Kocherfahrung zu tun hatte, zum anderen wurde Fast Food gerade modern. Nach dem ersten Anatomiekurs, bei dem wir eine Leiche seziierten, konnte ich in der Mensa nicht sicher sagen, von welchem Lebewesen das Stück Fleisch stammte, das auf meinem Teller lag, weshalb ich für knapp zwei Jahre zum Vegetarier wurde.

Nachdem ich das Medizinstudium abgeschlossen hatte, machte ich in London eine Zusatzausbildung zum diplomierten Tropenmediziner. Dabei erfuhr ich, dass auch in tropischen Gefilden durch die Verwestlichung der Ernährung die Zivilisationserkrankungen im Vormarsch sind. Und das deshalb, weil sich unser Darm über Jahrtausende an ein Nahrungsmuster gewöhnt hat. Damals begriff ich, dass eine schnelle Änderung der Ernährung zu Krankheiten führt, die durch eine Besinnung auf das überkommene Muster auch wieder aus der Welt zu schaffen sind. Mein Interesse war geweckt. Es folgten eine Weiterbildung zum Arzt für Naturheilverfahren und das Angebot, in einem Gesundheitszentrum die ärztliche Leitung zu übernehmen. Es war auf die Regeneration des Darmes spezialisiert. Behandelt wurde nach dem Konzept eines österreichischen Arztes, Franz Xaver Mayr, der die funktionelle Verbesserung des Verdauungstraktes im Auge hatte. Zum ersten Mal stellte ich da fest, dass der Darm an unserem Gesundheitszustand intensiv beteiligt ist. Ich konnte erleben, wie sich auf diesem Weg Erkrankungen verbesserten oder ausheilten, die auf den ersten Blick nicht im Zusammenhang mit dem Darm zu stehen schienen. Auf diesem Gebiet habe ich inzwischen über 20 Jahre Wissen gesammelt und erfolgreich therapiert.

In einer Zeit, in der der menschliche Verdauungstrakt durch ein nicht mehr überschaubares, zum Teil industriell verändertes Nahrungsangebot überlastet wird und in der wir häufig zu schnell, zu viel und zu oft essen, müssen wir uns an die Grundlagen einer gesunden Ernährung erinnern. Das ist hilfreicher, als ein extremes Ernährungskonzept nach dem anderen auszuprobieren, um dann festzustellen, dass genau unser Darm damit nicht zurechtkommt.

Alles, was Sie auf der Toilette erleben, Farbe, Geruch und Beschaffenheit Ihrer Ausscheidungen, wird Ihnen in Zukunft

Hinweise auf die Funktionsfähigkeit Ihres Verdauungssystems geben. Bei wenigen Menschen ist es von Vorteil, vollständig auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten. Für die meisten ist es wichtig, einfach nur auf die Qualität zu achten und ein bestimmtes Maß zu respektieren. Gute Milchprodukte zum Beispiel sind in der richtigen Dosierung nicht für jeden schlecht, genauso wenig wie gutes Brot für jeden Gift ist. Nur weil die Krücke für jemanden, der sich das Bein gebrochen hat, eine tolle Hilfe ist, muss nicht jeder mit einer Krücke herumlaufen. In meinem Buch werden Sie erfahren, bei welchen Erkrankungen es einfach gut ist, zu wissen, dass und wie der Darm ursächlich beteiligt ist.

Ich möchte Ihnen nicht nur zeigen, was schiefgehen kann. Ich möchte Ihnen vor allem zeigen, mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihre Verdauung in den Griff bekommen. Zum einen über Ihr Essverhalten.

Zum anderen über ein 10-tägiges Fitnessprogramm für Ihren Darm. Mit diesem Fitnessprogramm habe ich in meiner über 20-jährigen Erfahrung in der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr beste Erfahrungen gemacht: Der Darm bekommt Ruhe und Schonung, ein idealer Weg, um nicht nur den Darm glücklich zu machen, sondern auch um Krankheiten vorzubeugen. Ich möchte Sie vor allem in die Lage versetzen, selbst entscheiden zu können, welche Nahrungsmittel die richtigen für Sie sind und welchen Sie besser aus dem Weg gehen. Ganz einfach, weil sie Ihnen nicht bekommen, zu Blähungen führen oder Ihren Stuhlgang zu einer stinkenden Masse werden lassen. Oft wird es schon ausreichen, wenn Sie richtig gut kauen.

### Haben Sie Lust auf ein bisschen Toilettengeschichte?

Die ersten Tiefspültoiletten wurden Mitte des 19. Jahrhunderts in Amerika patentiert und fanden schnell den Weg über England nach Europa. Die Möglichkeit, über unseren Stuhl auf die Darmgesundheit zu schließen, war durch diese Erfindung fast nicht mehr gegeben. Schwimmt oder stinkt. Schwimmt und stinkt. Mehr Informationen waren mit diesen neuen Toilettenmodellen nicht mehr zu bekommen. Die übel riechenden Ausscheidungen, die ein kranker Darm abzusetzen in der Lage ist, sollten, und das ist sicherlich ein Argument für die Entwickler gewesen, die Luft in einem Bruchteil einer Sekunde passieren und dann im tiefen Blau verschwinden. Trotz dieser sehr kurzen »Luftpassagezeit« kommen unermüdlich neue Raumsprays, Kloreiniger und die kleinen duftintensiven Pölsterchen direkt in der Schüssel zum Einsatz. Warum kommt das niemandem seltsam vor? Im deutschsprachigen

Raum haben sich die Flachspüler am längsten gehalten. Bei dieser Variante wird der Kot sicht- und riechbar auf einem kleinen Plateau zwischengelagert, um dann wasserfallartig in die Kanalisation gespült zu werden. Nur im deutschsprachigen Raum gibt es sie noch! Im Sanitärhandel wird man zwar ein bisschen komisch angeschaut, wenn man sie bestellt, aber sie werden noch produziert. Und das ist richtig gut.

Nicht nur für die tägliche Inspektion von Farbe, Konsistenz und Geruch, sondern auch dann, wenn für eine genauere Untersuchung beim Arzt eine Stuhlprobe gebraucht wird. Wie kommt man bei einem Tiefspüler an die Stuhlprobe, die man mit einem kleinen Löffelchen ins kleine Röhrchen schieben soll? Sie werden es kaum glauben, aber Sie müssen dann einen Papierstreifen vom linken zum rechten Toilettenrand wie eine Hängebrücke über den Amazonas spannen, und dann geht es darum, den Streifen zu treffen. Kein Kinderspiel!

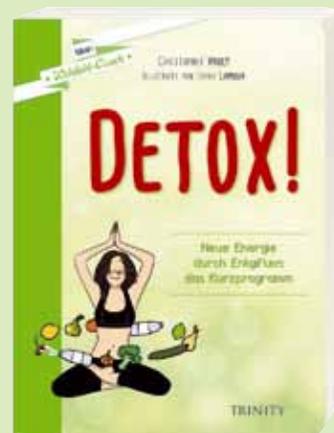
Hilft uns das Tiefspülerklo nicht weiter, gibt es eine weitere Möglichkeit, etwas über die Gesundheit des Darms zu erfahren: das Toilettenpapier. Prima wäre, keines zu brauchen. Diese Zeiten haben wir alle schon einmal erlebt, wenn auch nicht allzu oft. Man fühlt sich richtig gut. Als wäre die Welt in Ordnung. Der intakte Dickdarm überzieht den Kot mit einer Schleimschicht, die verhindert, dass der After verschmutzt wird. Bei unserem vierbeinigen Freund empfinden wir das als selbstverständlich.

Jeder von uns braucht im Durchschnitt 15 Kilo Toilettenpapier jährlich. Wir denken, das sei normal. Vielleicht kommt uns dabei der Regenwald in den Sinn, aber sicher nicht unsere eigene Gesundheit.

Der Gebrauch von Toilettenpapier, der uns in der heutigen Zeit trotz eingebauter Tiefspültoiletten noch wichtige Hinweise auf unsere Darmgesundheit geben kann (denken wir nur an Blutspuren), wird uns vielleicht auch bald nicht mehr zur Verfügung stehen. Denn hoch entwickelte Spül- und Föhnverfahren erobern den Markt. Oftmals ist der After nur noch auf diese Weise sauber zu bekommen.

Nun aber zu einer Grundfrage: Wie sollte der von einem gesunden Darm abgesetzte Stuhl aussehen? Wie sollte er riechen? Und wie sollte er beschaffen sein? Die meisten Menschen haben da gar keine Vorstellung. Sie schauen nur in die Schüssel, wenn sie sich übergeben müssen. Es gibt keine Körperausscheidung, die bei uns mehr Ekel hervorruft. Das muss nicht so sein. Deshalb möchte ich den Inhalt beschreiben. Vielleicht hilft Ihnen ein größeres Verständnis, den Ekel zu nehmen.

## Fit & gesund durch Entgiften



Broschur | 128 Seiten  
durchgehend vierfarbig | € 12,99 (D)



»In nur vier Wochen zu mehr Lebensqualität«

Zeit für eine Veränderung? Wer sich nicht länger schlapp und unwohl fühlen möchte, lässt vier Wochen lang alles weg, was dem Körper nicht guttut, und unterstützt intensiv die Organe, die für das Entgiften zuständig sind. Das neue Buch aus der Reihe **Mein Wohlfühl-Coach** überzeugt durch die bewährten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, motivierenden Selbsttests, Checklisten und Pläne, die Lust machen, sofort loszulegen, und das Durchhalten leichter machen. Die Belohnung ist garantiert: Der Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Bädern u.v.m. führt zu einem völlig neuen Lebensgefühl!

**TRINITY**  
HEILUNG - SPIRITUALITÄT - BEWUSSTER LEBEN  
www.trinity-verlag.de



Ein Teil besteht aus Nahrungsresten, die wir nicht verdauen können und die auch den bakteriellen Vorgängen in unserem Darm nicht zum Opfer fallen. Eine ballaststoffreiche Kost erhöht diesen Anteil und somit auch die Menge des Kots. Dann finden wir einen Teil abgestorbener Schleimhaut. Genau wie sich unsere Haut ständig erneuert, erneuert sich auch unsere Darmschleimhaut. Der Darm hat eine aus Schleimhaut bestehende Oberfläche von ca. 300 m<sup>2</sup>. Die Schleimhaut des Dünndarms wird alle zwei bis drei Tage erneuert. Alle zwei bis drei Tage also 300 m<sup>2</sup> Schleimhaut in der Toilette. Das ist eine Menge. Bei Darmentzündungen oder Reizungen erhöht sich die Menge an ausgeschiedener Schleimhaut. Genau wie sich nach einem Sonnenbrand auf dem Rücken die Haut schneller erneuert und zum Teil sogar fetzenweise vom Rücken abgelöst werden kann. Auf diese Weise wird die Menge des Stuhles erhöht, und wir haben mehr Stuhlgang. Ein weiterer Bestandteil sind Bakterien – tote und lebendige. Würden wir uns in unserer Umgebung, mit einem Mikroskop ausgerüstet, auf die Suche machen, würden wir feststellen, dass die Bakterien überall zu finden sind. Auf dem Tisch, dem Stuhl, dem Fußboden. Einfach überall. Bei unseren Verdauungsresten macht das gut ein Drittel der ausgeschiedenen Menge aus. Der Dickdarm, der quasi zur Außenwelt gehört und deshalb das Keimwachstum fördert, ist von großen Mengen Bakterien und auch Pilzen besiedelt.

Also: Abgestorbene Schleimhaut und Bakterien und Unverdauliches bestücken das, was wir unbesehen in die Spülung jagen. Bei einer gesunden Verdauung kein Grund zum Ekeln – und riecht auch nicht. Eklig wird es erst, wenn der Darm seine Arbeit nicht richtig macht und Gärungs- und Fäulnisprozesse die Ausscheidungen in eine übel riechende,

klebrige, mehr oder weniger feste Masse verwandeln. Bei der Farbe gibt es, bedingt durch unterschiedliche Nahrungsmittel, viele gesunde Variationen. Also keine Sorge! Von hellem bis dunklem Braun über Grüntöne nach einer Spinatmahlzeit, rötlich nach roter Bete oder sogar schwarz nach einer Blutwurst.

Aber Achtung: Grün ohne Spinat, rot ohne rote Bete und schwarz ohne Blutwurst – das sind Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung. Beim Geruch merkt man am schnellsten, etwas nicht stimmt: Riechen sollte der Stuhl fast nicht. Riecht er sauer, faulig, aashaft, ist es kein gesunder Stuhl! Auch die Konsistenz gibt Auskunft: Sehr hart und knollig ist der normale Stuhl genauso wenig wie wässrig oder breiig. Wie oft der Mensch Stuhlgang hat, ist zu Unrecht das einzige Kriterium, mit dem auf die Darmgesundheit geschlossen wird. 5mal am Tag ist zu viel und 1mal die Woche zu wenig. Normal wäre einmal täglich morgens. Aber auch 2mal täglich ist normal, wenn die oben genannten Stuhleigenschaften normal sind. Jetzt nehmen wir einmal an, Sie besitzen einen dieser glücklichen Därme. Der Stuhlgang ist regelmäßig, wohlgeformt, fast geruchlos, und Sie haben das Toilettenpapier nur in Reichweite, weil Sie die darauf gedruckten Witze so lustig finden oder weil Ihnen das Blumenmuster so gut gefällt. Dann können Sie dieses Buch aus der Hand legen und etwas anderes Interessantes machen.

Vielleicht ist aber jemand in der Familie oder im Freundeskreis, der dieses Glück nicht hat und dem Sie wertvolle Ratschläge geben möchten. Oder Sie wollen einfach nur wissen, was mit Ihrem Arbeitskollegen nicht in Ordnung ist, der vor einigen Tagen die Toilette in der Firma kurz vor Ihnen benutzt hat, und Sie sich noch eine halbe Stunde später gefühlt haben wie nach einem Giftgasangriff.

Dann sollten Sie weiterlesen. Den Ablauf der gesamten Verdauung kann man mit einem Fließband in einer Fabrik vergleichen. An jedem Verdauungsabschnitt arbeiten einer oder mehrere Arbeiter. Der Kot ist das fertige Produkt.

Wenn in der Fabrik alles richtig läuft, dann kann man das an der Qualität des Produkts sehen. Wenn irgendetwas mit dem Produkt nicht in Ordnung ist, dann muss man sich in der Fabrik umsehen und die Stelle suchen, an der Mist gebaut wurde. Genau auf diese Reise möchte ich mich mit Ihnen machen. Wir werden Fehler finden, die mit einfachen Mitteln selbst zu beheben sind, und Fehler, bei denen wir ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen, bei denen fachmännische Untersuchung und Rat notwendig sind.

### Gut gekaut ist halb verdaut!

Kauen ist der erste Verdauungsabschnitt und, wie Sie sehen werden, auch der letzte, an dem Sie sich aktiv beteiligen können. Deshalb ist er für uns so immens wichtig. Die Verdauung im Mund besteht vor allem aus der Produktion von Speichel und dem aktiven Teil: kauen.

Speichel kann auch ohne unser Zutun produziert werden, da läuft uns sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammen. Und das auch schon, ohne dass wir etwas im Mund haben. Unser Gehirn, die oberste Schaltzentrale, hat in diesem Fall schon Informationen der Augen verarbeitet, die etwas Leckerer gesichtet haben, oder aber rein gedankliche Informationen, die aus einem Wunsch, etwas Süßes zu essen, entstanden sind. Wir kennen zwei verschiedene Speichelqualitäten. Zum einen den Verdünnungsspeichel, der wie Wasser im Mund zusammenfließt, um zum Beispiel ein scharfes Gericht oder auch eine sehr süße Speise auszugleichen. Im Gegensatz dazu wird die zweite Speichelqualität, der Gleitspeichel,



durch aktives Kauen produziert. Er ist nötig, um unsere Speisen gleitfähig zu machen. Ohne diesen Speichel hätten wir Schwierigkeiten, den Speisebrei die Speiseröhre hinunterzubefördern. Da gibt es natürlich einen Trick, unter dem allerdings die Verdauung leidet. Wir

können mit einem Getränk das Essen auch ungekaut, ohne zuvor den notwendigen Speichel produziert zu haben, den Rachen hinunterspülen! Unser Magen leidet darunter. Zum anderen enthält der Gleitspeichel ein Enzym, das beginnt, Kohlenhydrate zu verdauen. Die Spaltung der langen Kohlenhydratketten, die wir als Stärke bezeichnen, beginnt also schon im Mund.

Das schmecken Sie bei einem kleinen Experiment: Kauen Sie ein altes Stück Brot mindestens 30-mal, dabei bemerken Sie, wie der Brei im Mund langsam süß wird. Die kurzkettigen, enzymatisch gespaltenen Zucker schmecken wir süß, die langkettigen nicht. Durch Kauen wird der notwendige Gleitspeichel produziert, das ist aber längst nicht alles. Die Nahrung wird durch das Kauen zerkleinert, um eine regelrechte Verdauung zu gewährleisten, und dabei wird der Geschmack aktiviert. Über ein intensives Geschmackserlebnis erreichen wir ein Sättigungsgefühl, das sogenannte »sensory-specific satiety«, das nichts mit einem vollen Magen zu tun hat und mit dem wir eine Mahlzeit ohne Völlegefühl und Müdigkeit beenden können.

Wer mehr kaut, nimmt weniger Kalorien zu sich, wie eine Studie ergab, bei der das Essverhalten von schlanken und übergewichtigen Männern per Videokamera analysiert wurde. Die Übergewichtigen nahmen keine größeren Bissen als die Normalgewichtigen, aber sie aßen schneller, kauten weniger und tafelten länger. Es konnte gezeigt werden, dass bei gutem Kauen im Mittel 11,9 Prozent weniger Kalorien aufgenommen wurden. Wenn wir bei einer täglichen Kalorienaufnahme der Normalgewichtigen von ca. 2000 Kilokalorien ausgehen, sind das pro Tag ca. 238 Kilokalorien mehr. Im Jahr entsteht dadurch ein Überschuss von ca. 86 870 Kilokalorien. Das entspricht ca. 10 Kilogramm Fett! Natürlich spielen hier Bewegung, Stress und viele andere Faktoren eine Rolle.

Aber warum wurden weniger Kalorien aufgenommen? Das gründliche Kauen führt im Blut zu einer Abnahme des appetitstimulierenden Hormons Ghrelin. Gleichzeitig wird im Blut ein Anstieg von Glucagon-like Peptide 1 und Cholecystokinen gemessen, beides sind Hormone mit appetithemmender Wirkung.

Das ist aber noch nicht alles: Kauen führt zu einer verbesserten Durchblutung des Gehirns und steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Nach einer Operation am Darm beschleunigt ausgiebiges Kauen den Heilungsprozess. Ein nach Darmoperationen immer wieder auftretender Darmverschluss kann durch intensives Kauen verhindert werden. Damit konnte nachgewiesen werden, dass gutes Kauen einen erheblichen Einfluss auf die Verdauung, den gesamten Stoffwechsel und die Durchblutung

des Gehirns hat. Warum sehen wir trotzdem selten jemanden richtig gut kauen? Das war nicht immer so. Wir kennen alle das Sprichwort »gut gekaut ist halb verdaut«. Und wir können uns noch erinnern, wie unsere Großmutter bei Tisch darauf hinwies, dass wir jeden Bissen 32mal kauen sollen. Diese Regel wurde vom britischen Staatsmann William Gladstone (1809–1898) aufgestellt, der davon überzeugt war, dass wir, weil wir 32 Zähne haben, jeden Bissen 32mal kauen sollten. Horace Fletcher konnte zeigen, wie wir durch gutes Kauen unsere Gesundheit erhalten oder wieder herstellen können. Franz Xaver Mayr (1875–1965) nutzte das Kautraining in seinen Kuren, um die Leistungsfähigkeit des Verdauungstraktes wiederherzustellen, wodurch viele seiner Patienten gesundeten. Wie konnte all dieses Wissen verloren gehen?

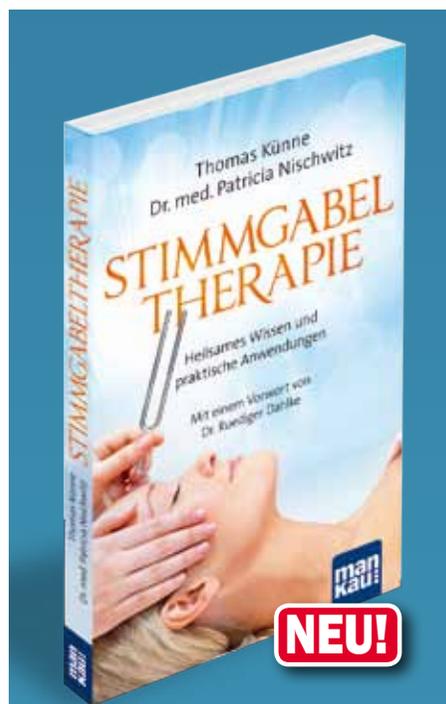
In einer Gesellschaft, die mehr und mehr mit dem Überfluss zu kämpfen hatte, in der das Gesundheitssystem dem einzelnen Individuum jegliche Verantwortung abnahm, gingen diese Grundlagen für ein gesundes Leben verloren. Die Wartezimmer der Ärzte füllten sich, und es gab für so ziemlich alles eine Tablette oder eine Spritze. Die entstehende Fast-Food-Gesellschaft löste die bestehende Esskultur ab, und in dieser Entwicklung ging das Wissen über das gesunderhaltende Kauen verloren. Die für Mahlzeiten zur Verfügung stehende Zeit wurde immer kürzer. Bei kürzeren Mahlzeiten wurde schneller und am Ende mehr gegessen. Gutes Kauen wurde fast unmöglich. Der Anteil der industriell gefertigten Gerichte stieg und somit auch der Einsatz von Aromen, die den Mahlzeiten den Geschmack zurückgeben sollten, den sie bei der industriellen Fertigung verloren hatten. Dies macht die Rückkehr zur früheren Esskultur schwer. Wenn nach ein paar Mal Kauen die Aromastoffe verfliegen sind, macht es einfach keine Freude, weiterzukauen. Wir versuchen unweigerlich den Bissen schnell auf die Reise zu schicken. Bei gutem Kauen dauern die Mahlzeiten natürlich länger. Aber es lohnt sich!!



Auszug aus:

Dr. med. Adrian Schulte,  
Alles Scheiße!?

Scorpio Verlag  
17,99 EUR



## Balancings für Gesundheit und Lebensfreude

Unsere Gesundheit und unser persönliches Wohlbefinden haben sehr viel damit zu tun, wie gut wir mit dem Fluss des Lebens mitschwingen. Betrachten wir den menschlichen Körper als großes Klangorchester, so nennen wir diese Verstimmungen Blockaden oder auch Krankheiten. Aber wie es Schwingungen gibt, die uns krank machen, gibt es auch solche, die unseren „Inneren Heiler“, also unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und uns wieder in Einklang bringen können.

Die Stimmgabeltherapie ist eine ebenso sanfte wie wirksame Therapieform, um ohne großen Aufwand eine Harmonisierung des körperlichen oder seelischen Ungleichgewichts zu erreichen. Das Praxisbuch zur Phonophorese beinhaltet dabei die Essenz der bisher erschienenen Werke der beiden Autoren und bietet einen wertvollen Einstieg in die faszinierende Welt der heilsamen Schwingungen.

Internetforum mit den Autoren und  
Leseprobe zum Buch: [www.mankau.de](http://www.mankau.de)

Thomas Künne und Dr. med. Patricia Nischwitz  
Stimmgabeltherapie | ISBN 978-3-86374-249-2  
9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Bücher, die den  
Horizont erweitern **man  
kau!**