



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Peter von Blarer, wie äussert sich eine gesunde, starke Verdauung?

Zum Beispiel in einem kräftigen Leben: Man ist dynamisch und schwungvoll, die Energie fliesst. Die Verdauung liefert oft Anzeichen dafür, wie es um die Gesundheit steht. Um den Zustand der Verdauung zu beurteilen, gibt es ganz verschiedene Anhaltspunkte. Blähungen, Aufstossen, Zahnfleischprobleme, Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, das sind nur einige davon. Wenn diese Probleme fehlen, ist im Leben eines Menschen schon ganz viel ganz gut.

Vortrag:

Sanfte Rezepte, die bei Verstopfung und anderen Verdauungsbeschwerden zuverlässig wirken –

Sanfte Rezepte, die bei Verstopfung und anderen Verdauungsbeschwerden zuverlässig wirken

von **Peter von Blarer**,
Leiter HPS Klinik und
Heilpraktikerschule, Heilpraktiker,
Chinesische Medizin und Shiatsu

**Dienstag, 1. Dezember 09
19.30 – 21.00 Uhr**

Was haben Zahnfleischprobleme mit der Verdauung zu tun?

Die Verdauung beginnt ja nicht erst im Magen. Schon im Mund zerkleinern wir die Nahrung und nutzen Speichel, um aus fester Nahrung einen Brei zu machen, den der Magen gut weiter verarbeiten kann. Zahnfleischprobleme und generell Erkrankungen der Mundschleimhaut zeigen, dass Verdauungsprobleme aus erweiterter Sicht vorhanden sind.

Warum ist die Verdauung überhaupt so wichtig?

Unsere tägliche Kraft, unsere Energie kommt zum allergrössten Teil aus unserer Nahrung. Haben wir eine gute Verdauung, nehmen wir auch viel Energie und Kraft auf. Stimmt etwas mit der Verdauung nicht, verwerten wir unsere Nahrung nicht mehr optimal. Und werden immer energie- und kraftloser. Es kommt hinzu, dass wir uns nicht wohl fühlen, wenn wir beispielsweise auch nur unter Blähungen oder Aufstossen leiden. Unser Wohlfühl ist beeinträchtigt.



Welches sind die Hauptprobleme mit der Verdauung?

Eine schwache Verdauungsenergie zeigt sich z.B. in Völlegefühl als Folge unzureichender Verdauungssäfte. Blähungen und Windabgang sowie zu weicher Stuhl sind weitere Folgen davon. Verstopfungen kommen auch sehr oft vor, und Verstopfungen beeinträchtigen wiederum verschiedenste Stoffwechselfunktionen im ganzen Körper. Nicht selten liegen auch Entzündungen im Verdauungstrakt vor, die oft sogar mit Schmerzen verbunden sind, wie z.B. Gastritis. Und in den letzten Jahren hat Dickdarmkrebs stark zugenommen. Gründe dafür liegen zuallererst im Rauchen und an zweiter Stelle in der Ernährung.

Leiden vor allem ältere Personen unter Verstopfung?

Ja, das ist so. Verstopfung hat verschiedene Ursachen, z.B. Bewegungsmangel, aber auch Flüssigkeits- und Ballaststoffmangel, was als Folge von Weggli- und Teigwaren-Ernährung häufig vorkommt. Doch es gibt auch immer mehr jüngere Leute, die an Verstopfung leiden. Bei ihnen sehe ich den Grund vor allem in der fehlenden Zeit, sprich dem Stress, in Beruf und Alltag.

Haben Probleme mit der Verdauung rein körperliche Ursachen oder spielen da auch psychische Momente mit?

Die Verdauung ist eine überaus empfindliche Körperfunktion. Sie ist in hohem Masse von der Psyche abhängig. Denken Sie nur daran, wie Sorgen

bei den einen auf den Appetit schlagen und bei anderen sogar unkontrolliertes Essen hervorrufen. Das beste Beispiel ist der Liebeskummer.

Was ist von Joghurts zu halten, die dank bestimmter Bakterien für eine gesunde Verdauung sorgen sollen?

Richtig, Joghurt hat tatsächlich „gute“ Bakterien für unseren Darm. Ich würde aber möglichst naturbelassenen Joghurt essen, also keine fertig gezuckerten Joghurts. Um die Darmflora und das Immunsystem zu stärken empfehle ich aber täglich rohes unpasteurisiertes Sauerkraut mit Kurbiskernöl zu genießen.

Was nehmen die ZuhörerInnen aus Ihrem Vortrag konkret mit nach Hause?

Die ZuhörerInnen lernen die Verdauung so kennen, wie sie von der Traditionell Chinesischen Medizin gesehen wird. Das ist bei uns natürlich noch nicht so bekannt. Dieses traditionell chinesisch-medizinische Verständnis ist nicht nur enorm spannend, sondern gerade in praktischer Hinsicht sehr hilfreich. Wer Verdauungsbeschwerden hat, wird sicherlich vom Vortrag profitieren. Dazu erhalten die Zuhörer zahlreiche Tipps, wie sie ihre Verdauung entsprechend unterstützen können. Und wer spontan etwas fragen will: Ich freue mich immer auf Fragen aus dem Publikum.