

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Im Mittelpunkt unserer Novemбераusgabe steht das Verdauungssystem. Meist denkt man dabei sofort an Magen und Darm, doch eigentlich finden die ersten Verdauungsschritte bereits viel früher statt, sobald man den ersten Bissen zu sich nimmt. Häufig stimuliert schon der Anblick, der Duft oder das Denken an eine Leckerei den Speichelfluss. Durch Kauen im Mund wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und mit dem Zusatz von Speichel durch die darin enthaltenen Enzyme angedaut und gleitfähig gemacht, damit sie anschließend über die Speiseröhre in den Magen befördert werden kann (s. C. Heubisch, S. 11).

Neben Enzymen, Bicarbonaten und Immunglobulin A enthält der Speichel zahlreiche Bakterien. Ist diese physiologische Mundflora gestört, haben pathogene Keime ein leichtes Spiel und breiten sich aus. Karies, Entzündungen und Mundgeruch sind die Folge. Manchmal liegen Ursachen für den schlechten Atem aber auch in einer tieferen Etage des Verdauungssystems. Dann ist er ein Symptom für Tumoren im Magen-Darm-Trakt, Diabetes, Leberstörungen, Gastritis und vieles mehr (s. B. Heinze, S. 13).

Akute und chronische Gastritis können naturheilkundlich gut behandelt werden, selbst im Falle einer Infektion mit *Helicobacter pylori*, die leitliniengemäß mit Antibiotika und Protonenpumpenhemmern versorgt werden sollte, gibt es Möglichkeiten, parallel zur Eradikation Probiotika einzusetzen und einem *Helicobacter* zum Beispiel mit Milchsäurebakterien zu begegnen (s. F. Müller S. 15).

Viele Erkrankungen des Verdauungsapparates lassen sich auch mit Heilpilzen gut behan-

deln. Die Inhaltsstoffe des *Hericium* oder Igel-Stachelbart (s. Titelbild), wie er hierzulande heißt, schützen und regenerieren die Schleimhäute bei Refluxerkrankungen und Magengeschwüren. In anderen Fällen hat sich der Reishi bewährt. Das im Pilz enthaltene Adenosin wirkt entspannend und beruhigend auf die Magen- und Darm-Muskulatur, wenn sich seelische Belastungen und Stress – zum Beispiel in Form eines Reizmagens oder -darms – störend auf das Verdauungssystem auswirken.

Viele Redensarten wie »das liegt mir (schwer) im Magen«, »das stößt mir sauer auf«, »mir kommt die Galle hoch«, »ihm ist etwas über die Leber gelaufen« deuten darauf hin, dass die Psychosomatik kein modernes Krankheitsbild ist, sondern sich bis zu den Anfängen der Medizin zurückverfolgen lässt. So heißt es schon im Alten Testament (Buch der Sprüche Salomos): *»Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein zerschlagener Geist vertrocknet das Gebein.«* Umgekehrt kann das Verdauungssystem aber auch auf den »Geist« einwirken. Wir alle wissen, wie wichtig eine intakte Darmflora für das Immunsystem ist. Studien zeigen nun, dass sie auch davor schützt in eine Depression abzugleiten (s. M. Schneider S. 22).

**Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin