

„Gesund werden – Gesund bleiben“: das Leitmotto der Malteser Klinik von Weckbecker

KLINIK VON WECKBECKER: SCHULMEDIZIN + NATURHEILKUNDE

Auf das Bauchgefühl hören

Dr. Robert M. Bachmann ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Fastenarzt und Leiter des Fachbereichs Naturheilkunde in der Malteser Klinik von Weckbecker. Für ihn gilt der Bauch als „Wurzel der Gesundheit“.

JOURNAL München: Herr Dr. Bachmann, Sie sagen, dass sich Chronische Erkrankungen, funktionelle Beschwerden und Vielfacherkrankungen im Bauchbereich seit den letzten Jahren häufen?

Dr. Robert Bachmann: Meiner Erfahrung nach ja. Derzeit nehmen am schnellsten Magen-Darmkrankheiten wie Reizmagen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Sodbrennen zu. Gerade Unverträglichkeiten und Allergien beruhen aber meist mehr auf einer gestörten Immunleistung unseres Darmes, als auf dem, was wir auf dem Teller haben. Fructose-, Sorbit- oder Laktose-Unverträglichkeiten können nach einer Darmsanierung sogar restlos verschwinden. Medikamente und Operationen sind hier den naturheilkundlichen und schonenderen Methoden einer Darm-

können meist durch Änderungen in der Lebens- und Ernährungsweise positiv beeinflusst werden.

JM: Haben wir verlernt, auf die Signale des Körpers, auf unser „Bauchgefühl“ zu hören?

Dr. R. B.: Ja, leider! Viele Zivilisationsmenschen verwechseln z. B. existenziellen Hunger mit Appetit. Appetit kann jedoch Reizmagen oder Reizdarm durch typische Kardinalfehler der heutigen Ernährung verursachen: zu schnelles essen, zu viel essen, zu spätes essen, essen im Stress. Die Menschen verlieren mit diesem Verhalten das sichere Gefühl dafür, was ihnen bekommt und was sie benötigen. Naturheilkundler sprechen von „Instinktperversion“: Je weiter sich Menschen von ihrer idealen Gesundheit entfernen, desto mehr verlangen sie nach Krankmachendem.

JM: Was empfehlen Sie?

Dr. R. B.: Heilfasten ist gegenüber Diäten mit leichter, gesunder Kost meist der weitaus bessere Einstieg hin zu einem gesunden Darm. Obst und Gemüse sind zwar gesund und lebenswichtig, bestimmte Kräuter wie Fenchel, Anis, Melisse und Kamille können auf die Darmgesundheit positiv einwirken. Doch nur ein gesunder Darm verträgt auch gesunde Nahrung. In vielen Fällen ist gesunde Vollwertkost sogar schwerer verdaulich als verkochte Zivilisationskost. In der Klinik von Weckbecker begleiten wir das Heilfasten daher unter fachärztlicher Leitung und geben Orientierung. Zusätzlich zur physischen Kur ist es hier aber auch möglich, den Selbstheilungskräften in einer stressfreien Umgebung Raum zur Entfaltung zu geben. Nachweislich können dadurch in vielen Fällen Medikamente reduziert oder abgesetzt werden, was natürlich auch das Risiko der Nebenwirkungen vermindert.

■ www.weckbecker.com



Dr. Robert M. Bachmann bei der Untersuchung in der Klinik von Weckbecker

sanierung mit natürlichen Heilwässern, Pflanzentees und Diäten unterlegen. Darüber hinaus nehmen Zivilisationskrankheiten wie hoher Blutdruck oder Diabetes zu – auch hier spielt die gestörte Interaktion von Nahrung und Verdauung eine Rolle. Auch auffällig sind

Migräne sowie Kopfschmerz oder rheumatische Schmerzen, die immer häufiger auf einer gestörten Darmfunktion und verloren gegangener Entgiftungs- und Entsäuerungsleistung oder auf instinktiv eingenommenen „Schonhaltungen“ bei Bauchschmerzen beruhen. Veränderungen im sieben Meter langen Darm strahlen auf die Wirbelsäule aus, reizen die Nerven der Bandscheiben, das strahlt wiederum in Hüfte, Knie oder Beine aus. All diese Krankheiten