

Die Medizin der Zukunft-*heute*

5 Krankheiten, ganzheitlich verstehen & heilen



Andra Dattler

Gabi Schörk

Erika Rau



Die Medizin der Zukunft-*heute*

21 Krankheiten, ganzheitlich verstehen & heilen

Andra Dattler Gabi Schörk Erika Rau

Dimensions of Healing · Internationaler Homöopathie Online-Kongress
dimensions-homoeopathie.com



Medizinischer Hinweis & Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Bildung. Sie ersetzen **keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich stets an eine qualifizierte Ärztin, einen Arzt oder einen zugelassenen Heilpraktiker. Homöopathische Mittel und Naturheilmethoden können die schulmedizinische Behandlung ergänzen, aber nicht ersetzen. Bitte brich keine laufende Therapie ab, ohne vorher Rücksprache mit deiner behandelnden Fachperson zu halten. Bei akuten oder lebensbedrohlichen Symptomen suche sofort ärztliche Hilfe. © 2025 Dimensions Academy GmbH · dimensions-homoeopathie.com · Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 • Schlafstörungen.....	1-5
Kapitel 2 • Bluthochdruck.....	6-9
Kapitel 3 • Rückenschmerzen.....	10-13
Kapitel 4 • Migräne & chronische Kopfschmerzen.....	14-17
Kapitel 5 • Reizdarmsyndrom.....	18-21

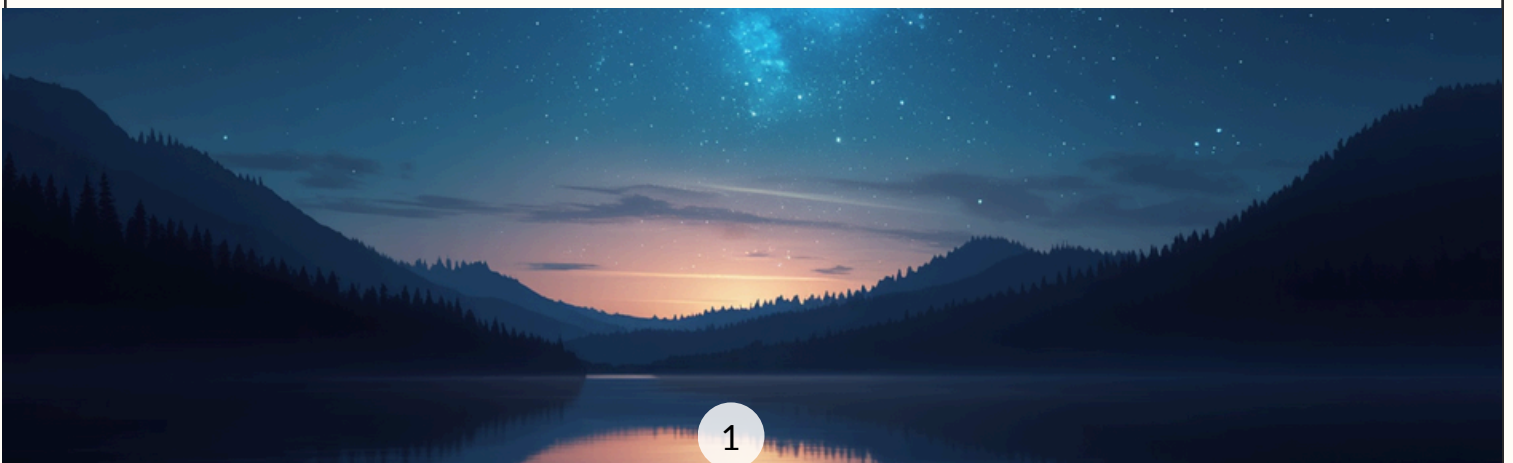
Schlafstörungen

Was sind chronische Schlafstörungen?

Insomnie bedeutet: Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen oder nicht erholsamer Schlaf an mindestens drei Nächten pro Woche über mehr als einen Monat. Folgen: Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit und langfristig erhöhte Erkrankungsanfälligkeit.

Ganzheitliche Betrachtung

- **Körperlich:** Cortisol-Dysregulation, Melatoninmangel, Schmerzen, Hormonschwankungen, Schlafapnoe
- **Emotional:** Gedankenkarussell, unverarbeiteter Ärger, Zukunftsangst – die Angst, Entscheidungen falsch zu treffen
- **Seelisch:** Mangelndes Vertrauen in den Lebensfluss – die Fähigkeit, sich fallen zu lassen





TCM-Perspektive: Wann wachst du auf?

- **21-23 Uhr** – Dreifacher Wärmer: Einschlafschwierigkeiten.
Thema: Harmonie, innere Sicherheit.
- **23-1 Uhr** – Gallenblase: Aufwachen kurz nach dem Einschlafen.
Thema: Entscheidungsfindung, aufgetauter Ärger über sich selbst oder andere.
- **1-3 Uhr** – Leber: Aufwachen mit Gedankenrasen, Ärger, Frustration.
Thema: Die Leber verarbeitet ungelösten Ärger und Wut.
- **3-5 Uhr** – Lunge: Aufwachen mit Traurigkeit oder Husten.
Thema: Trauer, Kummer, Loslassen.
- **5-7 Uhr** – Dickdarm: Zu frühes Erwachen.
Thema: Festhalten vs. Loslassen.





HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Coffea cruda C30

Einschlafschwierigkeiten durch Gedankenrasen und Überreiztheit – besonders durch freudige Aufregung (gute Nachrichten, positive Ereignisse), aber auch negative Aufregung oder Schmerzen. Der Geist ist hellwach, obwohl der Körper müde ist.

Dosierung: 2 Globuli 30 Min. vor dem Schlafen.

Nux vomica C30

Einschlafen gelingt, aber Erwachen um 3–4 Uhr mit Grübeln über Arbeit. Anspannung, Reizbarkeit, Perfektionismus.

Dosierung: 2 Globuli morgens (nicht abends!).

Arsenicum album C30

Nächtliche Ängste 1–3 Uhr, Herzrasen, muss aufstehen. Kalte Extremitäten, Besserung durch Wärme.

Dosierung: 2 Globuli abends.

Ignatia amara C30

Schlafstörungen nach Trauer, Verlust oder Enttäuschung. Tiefes Seufzen, Kloßgefühl.

Dosierung: 2 Globuli einmalig oder 1× wöchentlich.

Passiflora incarnata Urtinktur / C6

Nervöse Unruhe, Erschöpfung ohne Einschlafen-Können, überreizte Kinder.

Dosierung: Urtinktur 20 Tropfen abends, oder C6 2 Globuli 1–2× täglich.



Banerji-Protokoll (nach Prasanta Banerji)

- Gedankenrasen: Coffea cruda C200 – 1–2 Gaben nachts
- Geistige Erschöpfung: Kalium phosphoricum D6 – 1–2 Gaben nachts
- Emotionale Überlastung: Aurum metallicum C200 – 2× wöchentlich
- Anhaltende Sorgen: Ignatia amara C200 – 1 Gabe nachts



NATURHEILKUNDE & KRÄUTER

- **Baldrian:** 300–600 mg abends; Wirkung nach 2–4 Wochen. Als Tee: 1–2 TL Wurzel, 10 Min. ziehen.
- **Passionsblume:** Ideal bei Gedankenkreisen. Tee: 1–2 TL Kraut, 15 Min. ziehen, 1–2 Tassen abends.
- **Hopfen & Melisse:** Beruhigend, kombinierbar mit Baldrian. Als Tee oder Fertigpräparat.
- **Ashwagandha:** 300–600 mg Extrakt abends – reguliert Cortisol, mind. 4 Wochen.
- **TCM:** Suan Zao Ren (Herzblut nährend), Bai Zi Ren, He Huan Pi
- **Ayurveda:** Brahmi (300 mg abends), Jatamansi (Himalaya-Baldrian)



ERNÄHRUNGSTIPPS

- **Förderlich:** Magnesium (Kürbiskerne, Mandeln, Banane), Tryptophan (Haferflocken). Warme Mandelmilch mit Kurkuma abends (Goldene Milch).
- **Koffein komplett meiden:** Halbwertszeit 5–7 Std. – ein Kaffee um 15 Uhr ist um 21 Uhr noch halb aktiv. Auch Grüntee, Schwarztee, Energydrinks!
- **Außerdem meiden:** Alkohol, schwere Mahlzeiten in den 3 Std. vor dem Schlafen, viel Zucker.



SCHLAFHYGIENE

- Kein blaues Licht mindestens 2 Stunden vor dem Schlafen (Smartphone, Tablet, TV)
- Alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer entfernen – auch das Handy (am besten Nachtfreischaltung)
- Schlafzimmer 16–19 °C halten
- Feste Schlaf- und Aufstehzeiten, auch am Wochenende
- Schlafritual 30–45 Min. vor dem Schlafen: Tee, Lesen, Journaling, 3 Dinge aufschreiben wofür du dankbar bist



Übung: 4-7-8-Atemübung + Ärger loslassen

Verbindet den Parasympathikus-aktivierenden Atemrhythmus mit dem Loslassen von Ärger (TCM-Kernthema Gallenblase/Leber, 23-3 Uhr):

- **Ärger benennen (5 Min.):** Alle Ärgernisse des Tages aufschreiben – ohne Filter. Stift hinlegen: "Ich habe das wahrgenommen. Ich lasse es jetzt los."
- **4-7-8-Atmung:** 4 Sek. einatmen – 7 Sek. halten – 8 Sek. ausatmen mit hörbarem "Whoosh". 4–6 Zyklen.
- **Body-Scan:** Aufmerksamkeit von Zehen bis Scheitel. Einatmen: Spannung wahrnehmen. Ausatmen: loslassen. Bis du einschläfst.

Bluthochdruck

Sicherheitshinweis: Bei Werten über 180/120 mmHg, starkem Kopfschmerz, Sehstörungen oder Brustschmerz sofort ärztliche Hilfe rufen. Bluthochdruck-Medikamente nie ohne ärztliche Rücksprache absetzen.

Was ist Bluthochdruck?

Von Hypertonie spricht man bei dauerhaften Blutdruckwerten über 140/90 mmHg. Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen – und verläuft oft jahrelang ohne Beschwerden ("stiller Killer").

Ganzheitliche Betrachtung

- **Körperlich:** Arteriosklerose, Übergewicht, Bewegungsmangel, Salz, Alkohol, Schlafapnoe, Nierenerkrankungen
- **Emotional:** Chronischer Stress, aufgetauter Ärger, das Gefühl, alles kontrollieren zu müssen, Ungeduld
- **Seelisch:** Der Druck, der von innen kommt – Lebensthemen, die "unter Druck stehen" und Ventil suchen



TCM-Perspektive:

In der TCM gehört Bluthochdruck oft zu einem Leber-Yang-Aufsteigen: zu viel Feuer steigt nach oben. Das Leber-Qi hat sich gestaut – meist durch langfristigen Ärger und unterdrückte Emotionen. Die Gallenblase ist der Partnerkanal: Entscheidungsunfähigkeit und Zögern stauen das Qi zusätzlich.

Behandlungsansatz: Leber-Qi bewegen, Leber-Yang besänftigen (Akupunktur Leber 3, Gallenblase 34, Perikard 6).



HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Nux vomica C30

Gestresster, überarbeiteter Typ. Reizbar, ungeduldig, hoher Leistungsanspruch. Blutdruck morgens erhöht. Bessert sich durch Ruhe und frische Luft.

Dosierung: 2 Globuli morgens.

Lachesis C30

Bluthochdruck im Klimakterium oder nach unterdrückten Gefühlen. Verschlimmerung durch Schlaf (aufwachen mit hohem Druck), Hitze, enge Kleidung. Gesprächig, eifersüchtig.

Dosierung: 2 Globuli 1× wöchentlich.

Aurum metallicum C30

Schwerer Hypertonie-Typ, der sich selbst unter Druck setzt. Pflichtbewusstsein, Perfektionismus, neigt zu Schwermut.

Dosierung: 2 Globuli abends.

Glonoinum C30

Akute Blutdruckkrisen mit pochartigem Kopfschmerz, Hitzewallungen, Schwindel. Besserung durch frische Luft.

Dosierung: 2 Globuli im akuten Anfall.

Crataegus Urtinktur

Sanftes Herztonikum – unterstützt die Herzfunktion und reguliert den Blutdruck mild.

Dosierung: 20 Tropfen in Wasser 3×/Tag, langfristig.



Banerji-Protokoll (nach Prasanta Banerji)

Notfall: Aconitum D4 – 5 Tropfen alle 15 Min.; bei wiederholten Anfällen Ursache abklären



NATURHEILKUNDE & KRÄUTER

Weißdorn: Tee oder Extrakt – gut belegtes Herztonikum, wirkt nach 6–8 Wochen.

Knoblauch: Täglich 1–2 Zehen oder 600–1200 mg Extrakt – senkt Blutdruck leicht und nachgewiesen. Zitronen-Knoblauch-Elixier.

Olivenblatt-Extrakt: 500 mg täglich – antihypertensiv und antioxidativ.

TCM: Entscheidungsblume He Huan Pi, Chrysanthenenblüten (Ju Hua) als Tee

Ayurveda: Arjuna (*Terminalia arjuna*) – klassisches Herztonikum, 500 mg täglich



ERNÄHRUNGSTIPPS

- **DASH-Prinzip:** Viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse. Wenig rotes Fleisch und Fette.
- **Salz reduzieren:** Unter 5 g täglich – entspricht etwa 1 gestrichenen TL. Fertigprodukte meiden.
- **Kalium erhöhen:** Bananen, Avocado, Spinat, Bohnen – senkt Blutdruck natürlich.
- **Alkohol:** Maximal 1 Glas täglich – besser ganz meiden.



Übung: Ärger loslassen – das Leber-Qi bewegen

Die sogenannte "**Löwe-Übung**" aus dem Qi-Gong löst gestautes Leber-Qi.
5-7× täglich, besonders nach stressigen Situationen.
Der Körper entlädt sich, das Qi fließt wieder:

- Aufrecht stehen, Füße schulterbreit. Tief durch die Nase einatmen und innerlich alle Anspannung des Tages sammeln.
- Mit einem lauten, kräftigen Ausatmen durch den Mund alles loslassen – wie ein Löwe, der brüllt. Fäuste öffnen sich dabei.
- Ausdauerbewegung: 30 Minuten zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren, 5× wöchentlich – senkt den systolischen Blutdruck um 5–10 mmHg.
- Schütteln im Stehen, dabei allen Ärger und Stress herunter und aus dem Körper herausschütteln. Gerne mit dynamischer Musik.

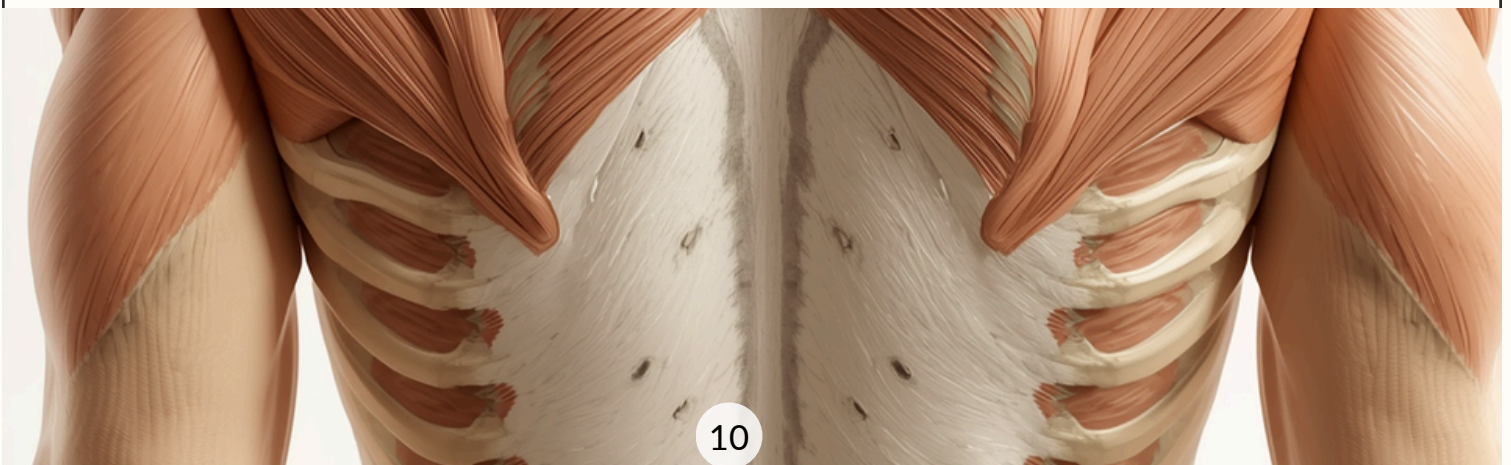
Rückenschmerzen

Was sind chronische Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen, die länger als 12 Wochen anhalten, gelten als chronisch. Sie sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. In über 80 % der Fälle handelt es sich um "unspezifische" Rückenschmerzen ohne eindeutige strukturelle Ursache – Muskeln, Faszien, Haltung und Stress spielen die Hauptrolle.

Ganzheitliche Betrachtung

- **Körperlich:** Muskelverspannungen, Faszienverklebungen, Haltungsschäden, Bandscheibenprobleme, Bewegungsmangel
- **Emotional:** Das Gefühl, Last tragen zu müssen – beruflich wie privat. Überverantwortlichkeit, mangelnde Unterstützung
- **Seelisch:** "Ich muss alles alleine tragen." – Der Rücken als Symbol für Stütze, Halt und Unterstützung





TCM-Perspektive:

Der Rücken ist in der TCM das "Haus der Yang-Qi-Energie". Die Niere regiert Knochen und Rücken; Nieren-Chi-Mangel führt zu Rückenschwäche und chronischen Schmerzen im Lendenbereich. Der Blasenmeridian verläuft beidseitig neben der Wirbelsäule entlang und nimmt Stress und emotionale Belastung auf. Blockiertes Qi im Blasenmeridian kann sich als Rückenschmerzen manifestieren.

Behandlung: Tonisierung der Nieren (Niere 3, Niere 7), Blasenmeridian (Bl 23 = Nieren-Shu) und Wärme (Moxibustion).



HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Bryonia C30

Stechende, verschlimmerte Schmerzen bei jeder Bewegung. Besserung durch Ruhe, starken Druck und Kälte. Typisch bei akuten Hexenschuss-Attacken.

Dosierung: 2 Globuli alle 2–4 Std. im Akutfall.

Rhus toxicodendron C30

Schmerzen besonders nach dem Aufstehen, bei den ersten Bewegungen, bei Kälte und Feuchtigkeit. Besserung durch langsames Bewegen und Wärme (Gegenteil von Bryonia!).

Dosierung: 2 Globuli 3× täglich.

Arnica montana C30

Nach Überanstrengung, Verletzung, stumpfem Trauma. Alles tut weh, Bett fühlt sich zu hart an.

Dosierung: 2 Globuli 3–4× täglich.

Calcarea fluorica C12

Chronische Rückenschmerzen mit Knochenschwäche, Bandscheibenerkrankungen, Besserung durch Bewegung und Wärme.

Dosierung: 2 Globuli 2× täglich langfristig.

Nux vomica C30

Rückenschmerzen durch Sitzen, Stress, Überarbeitung. Muss sich umdrehen, bevor er aufsteht.

Dosierung: 2 Globuli morgens.



NATURHEILKUNDE & KRÄUTER

Teufelskralle: 480–960 mg Extrakt täglich – gut belegt bei chronischen Rückenschmerzen, entzündungshemmend.

Wärme: Wärmflasche, Heizkissen oder Wärmeauflagen (Capsaicin-Pflaster) – entspannen Muskulatur zuverlässig.

Magnesium: 300–400 mg täglich – entspannt Muskeln, besonders bei nächtlichen Krämpfen.

TCM: Du Huo Ji Sheng Wan – klassische Formel bei chronischen Lendenrückenschmerzen

Ayurveda: Maha Narayan Öl – externe Massage; Guggul innerlich entzündungshemmend



ERNÄHRUNGSTIPPS

- **Antientzündlich:** Kurkuma + Pfeffer, Ingwer, Omega-3, viel buntes Gemüse
- **Säure-Base-Balance:** Zu viel Fleisch, Zucker und Kaffee übersäuern das Gewebe und verstärken Muskelschmerzen
- **Kollagen:** Knochenbrühe, Gelatine oder Kollagen-Supplemente – stärken Bandscheiben und Bänder



Den Rücken entlasten – Nieren stärken

Täglich 5–10 Minuten – aus der TCM und dem Yoga kombiniert:

- **Nieren-Reibe:** Hände reiben bis warm. Dann die Handflächen auf die Nierengegend (unterer Rücken) legen und sanft massieren – wärmt und nährt das Nieren-Qi.
- **Katzenbuckel:** Auf Händen und Knien, abwechselnd Rücken runden (Kat) und senken (Kuh). 10× langsam – mobilisiert die gesamte Wirbelsäule.
- **Einfache Brücke:** Rückenlage, Knie gebeugt, Becken anheben – 5× halten (5 Atemzüge), stärkt Rücken- und Gesäßmuskulatur.
Frage beim Üben: "Was trage ich gerade, das nicht meins ist? Was darf ich abgeben?"
- **Dehnübungen für die Lendenwirbelsäule:** nach vorne beugen im Stehen, sitzend bei ausgestreckten Beinen nach vorne dehnen, mit jedem Ausatem weiter nach unten kommen.

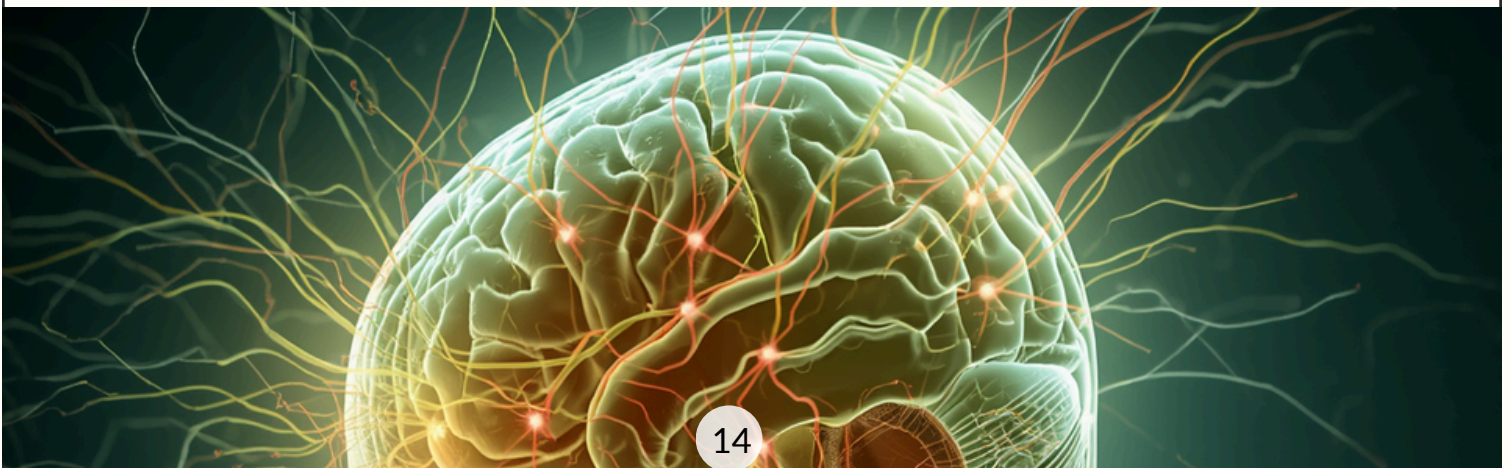
Migräne & chronische Kopfschmerzen

Was ist Migräne?

Migräne ist eine neurologische Erkrankung mit anfallsartigen, meist halbseitigen, pulsierenden Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Manche Betroffene erleben eine Aura (Sehstörungen, Kribbeln) als Vorbote. Chronische Migräne bedeutet über 15 Kopfschmerztage pro Monat.

Ganzheitliche Betrachtung

- **Körperlich:** Hormonelle Schwankungen, Trigger (Alkohol, Käse, Schlafmangel, Wetterwechsel), Nährstoffmangel (Magnesium, B2, Q10)
- **Emotional:** Perfektionismus, aufgestaunter Ärger, der Kopf als Kontrollzentrum, das "überhitzt"; der Zwang, alles im Kopf zu lösen
- **Seelisch:** Das Kopf-Herz-Dilemma: Was der Kopf erzwingt, verweigert der Körper. Migräne als erzwungene Pause





TCM-Perspektive:

Migräne entspricht in der TCM meist einem Leber-Yang-Aufsteigen oder Leber-Feuer (aufgestauter Ärger, der nach oben schlägt). Der Gallenblasenmeridian verläuft seitlich am Kopf entlang – typisch für halbseitige Migräne. Der Anfall kann auch durch Qi-Mangel (Erschöpfungstyp) oder Blut-Mangel (Frauen mit Zyklusabhängigkeit) entstehen.

Behandlung: Leber beruhigen (Leber 3 + Dickdarm 4 = "Die vier Schranken"), Gallenblase-Meridian.



HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Iris versicolor C30

Migräne mit Sehstörungen als Vorbote, Übelkeit und Erbrechen, Brennen in Magen und Darm. Typisch bei Erschöpfung nach Entspannung (Wochenende).

Dosierung: 2 Globuli bei erstem Anzeichen.

Belladonna C30

Pulsierender, hämmernder Kopfschmerz, Gesicht gerötet, Lichtscheu, muss still liegen. Hitzekopfschmerz.

Dosierung: 2 Globuli alle 30 Min. im Anfall.

Sanguinaria C30

Halbseitiger Kopfschmerz rechts, Schmerz beginnt im Nacken und zieht über den Kopf ins Auge. Übelkeit, Lichtscheu.

Dosierung: 2 Globuli bei Anfall.

Natrum muriaticum C200

Migräne durch Sonne, Hitze, nach Trauer oder Kummer. Schmerz wie Hammerschläge. Häufig zyklusabhängig.

Dosierung: 2 Globuli 1× wöchentlich (konstitutionell – nur von erfahrener HomöopathIn verschreiben lassen).

Spigelia C30

Halbseitiger Schmerz links, stechend und brennend, im Auge und Tempel. Verschlimmerung durch Bewegung.

Dosierung: 2 Globuli 3× täglich im Anfall.



Banerji-Protokoll (nach Prasanta Banerji)

- **Basistherapie & Vorbeugung:** Sepia C200 – wöchentlich
- **Schmerzattacken:** Picricum acidum C200 + Belladonna C3 – alle 30 Min.
- **Alternative:** Aurum metallicum C200 – 1 Gabe alle 3 Tage
- **Weitere Option:** Carbonicum acidum D6 + Calcium phosphoricum C200 – alle 3 Tage

NATURHEILKUNDE & KRÄUTER

Magnesium: 400–600 mg täglich – reduziert Häufigkeit und Intensität nachgewiesen (Goldstandard!).

Mutterkraut (Tanacetum parthenium): 150 mg täglich zur Prophylaxe – hemmt Prostaglandine.

Pestwurz (Petasites hybridus): 75 mg 2× täglich – klinisch gut belegt für Migräne-Prophylaxe.

TCM: Chuan Xiong Cha Tiao San – klassische Kopfschmerz-Formel; Chuan Xiong bewegt Blut im Kopf

Ayurveda: Brahmi-Ghee (nasale Anwendung, Nasya) – nährt und beruhigt das Nervensystem

ERNÄHRUNGSTIPPS

- **Trigger-Tagebuch führen:** Häufige Auslöser: Rotwein, gereifter Käse, Schokolade, Glutamat, Koffein-Entzug, Fasten
- **Ausreichend trinken:** Dehydration ist ein häufiger Trigger – mind. 2 Liter täglich
- **Reguläre Mahlzeiten:** Blutzuckerschwankungen durch Mahlzeiten auslassen provozieren Anfälle



Übung: Leber beruhigen – Anfall abwenden

Beim ersten Anzeichen einer Migräne-Aura oder Spannungsschmerz:

- **Akupressur Leber 3:** Im Fußrücken zwischen Groß- und Zweitehe, ca. 2 cm zurück. Kräftig 1–2 Minuten drücken und kreisen. Senkt Leber-Yang.
- **Akupressur Dickdarm 4:** In der Muskelwölbung zwischen Daumen und Zeigefinger. Kräftig drücken. Nicht in der Schwangerschaft!
- **Dunkler, kühler Raum:** Reizreduktion – Augen schließen, kühlen Waschlappen auf Stirn und Nacken.
- **Atemübung:** Langsam und tief ausatmen (Ausatmung länger als Einatmung) – aktiviert Parasympathikus.

Reizdarmsyndrom

Was ist das Reizdarmsyndrom?

Das Reizdarmsyndrom (IBS) ist eine funktionelle Darmerkrankung ohne organischen Befund. Symptome: Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel. Die Beschwerden sind real – nur die Ursache liegt nicht im Organ selbst, sondern in der gestörten Darm-Hirn-Kommunikation, der Darmflora und der Stressregulation.

Ganzheitliche Betrachtung

- **Körperlich:** Dysbiose, gestörte Darm-Hirn-Achse, Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stresshormon-Überaktivierung
- **Emotional:** Der Darm als "Bauchgehirn" – er reagiert direkt auf emotionale Reize. Stress, Angst und Ärger äußern sich buchstäblich im Bauch
- **Seelisch:** Was kann ich nicht verdauen? Was liegt mir schwer im Magen? Was halte ich fest, statt es loszulassen?





TCM-Perspektive:

In der TCM betrifft Reizdarm die Organe Leber und Milz/Magen. Wenn das Leber-Qi stagniert (durch Stress, Ärger), übergreift es auf die Milz und stört die Verdauung. Die Milz ist für die Transformation und Transportation von Nahrung zuständig; Sorgen und Grübeln schwächen sie. Die klassische TCM-Diagnose ist "Leber übergreift auf Milz" – behandelt mit Xiao Yao San und Tonisierung der Milz (Milz 6, Magen 36).



HOMÖOPATHISCHE MITTEL

Nux vomica C30

Reizdarm durch Stress, Überarbeitung, Kaffee, Alkohol. Krämpfe besonders morgens, wechselnd Durchfall und Verstopfung. Reizbar, perfektionistisch.

Dosierung: 2 Globuli morgens.

Colocynthis C30

Heftige kolikartige Bauchkrämpfe, die sich durch Druck und Zusammenrollen bessern. Auslöser oft Ärger oder Kränkung.

Dosierung: 2 Globuli im Krampf, alle 30 Min.

Argentum nitricum C30

Durchfall aus Aufregung und Angst (Prüfung, Auftritt). Blähungen, Zuckergier, Angst vor Kontrollverlust.

Dosierung: 2 Globuli 3× täglich.

Lycopodium C200

Blähungen und Beschwerden besonders nach dem Essen, 16–20 Uhr schlimmer. Verstopfung mit Völle. Mangelndes Selbstvertrauen.

Dosierung: 2 Globuli 1× wöchentlich.



Banerji-Protokoll (nach Prasanta Banerji)

- **Grundbehandlung:** Tuberculinum bovinum C200 + Nux vomica C30 – täglich
- **Alternative:** Ignatia amara C200 – täglich; Chelidonium maj C30 + Mercurius vivus C200 – täglich
- **Bei unvollständiger Verdauung:** Aloe soccotrina C200 – täglich

NATURHEILKUNDE & KRÄUTER

Pfefferminzöl: Enteric-coated Kapseln (180–225 mg) – entspannt glatte Muskulatur des Darms, gut belegt.

Probiotika: Lactobacillus rhamnosus GG oder Plantarum – 10–50 Mrd. KBE täglich; mind. 8 Wochen.

L-Glutamin: 5 g täglich – repariert die Darmschleimhaut (Leaky Gut).

TCM: Xiao Yao San oder Tong Xie Yao Fang – Leber-Milz-Harmonie herstellen

Ayurveda: Triphala (500 mg abends) – reguliert Verdauung in beide Richtungen

ERNÄHRUNGSTIPPS

- **Low-FODMAP:** Testweise 6–8 Wochen – bei 60–70 % der IBS-Betroffenen signifikante Besserung.
- **Lösliche Ballaststoffe:** Flohsamenschalen, Hafer, Pektin – besser verträglich als unlösliche.
- **Stressfaktor Essen:** Nur sitzend, in Ruhe essen – das Parasympathikus-System muss aktiv sein für gute Verdauung.



Übung: Den Bauch beruhigen

- **Bauchmassage im Uhrzeigersinn:** 10 Minuten täglich sanft – folgt dem Dickdarmlauf, fördert Verdauung und löst Krämpfe.
- **Zwerchfellatmung:** Liegend: Beim Einatmen Bauch heben lassen (nicht Brust), beim Ausatmen sinken. 5 Minuten täglich – massiert Darmorgane von innen.
- **Stress-Tagebuch:** "Was kann ich gerade nicht verdauen?" – schreiben, was sich im Bauch staut.