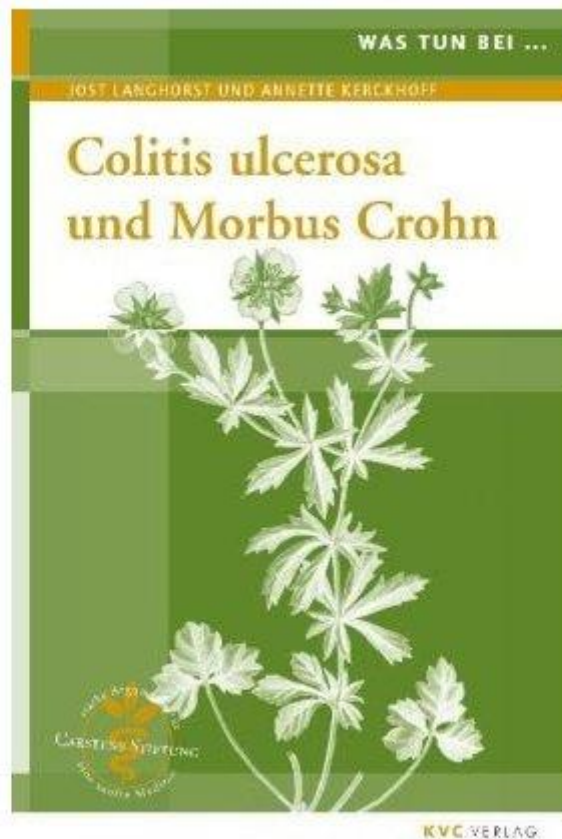


Beurteilung des neuen Buches:

Jost Langhorst, Annette Kerckhoff:
Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.
Naturheilkunde und Integrative Medizin.
ISBN 978-3-933351-89-0. Essen 2009. KVC Verlag. Preis: 4,90 EUR



Im Gegensatz zu vielen anderen Büchern ist gleich zu Anfang des Buches die Funktion unseres Verdauungstraktes verständlich erklärt.

Danach stellen Dr. Langhorst und Annette Kerckhoff die Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) mit Fingerspitzengefühl hinsichtlich ihrer Symptome, Diagnosen und Ursachen und auch die Unterschiede von Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa dar. Der Text wird von kleinen Bildchen aufgelockert und somit allen LeserInnen anschaulich vermittelt.

Die konventionelle Therapie erklären die Verfasser ebenfalls auf wenigen Seiten gut und im Wesentlichen mit leicht verständlichen deutschen Wörtern.

Die üblichen Erklärungen, was ist was und wie wird CED in der Schulmedizin behandelt, nehmen in dem Buch genau 32 Seiten ein. Sie sind flößen dem Leser nicht so viel Angst ein wie manch anderes medizinisches Fachbuch.

Von Seite 35 bis 120 bringen Dr. Langhorst und Frau Kerckhoff den LeserInnen die Themen Komplementärmedizin und Integrative Medizin bei CED, Naturheilkundliche Ordnungstherapie (Ernährung, Stressreduzierung, Bewegungstherapie, Physikalische Therapie, Wickel und Auflagen, Heilerde, Mikrobiologische Therapie), Pflanzenheilkunde und Selbsthilfe in ihrer Bedeutsamkeit für ganz praktische, ausgewählte Beschwerden nahe.

Diese 85 Seiten liefern eine Einführung und einen Überblick mit den wichtigsten Informationen aus der Naturheilkunde für Menschen mit CED. Sie eröffnen den Betroffenen aber gleichzeitig auch Handlungsmöglichkeiten! Was muss ich über mich selbst wissen und verstehen? An welchem Schwachpunkt meines Körpers kann ich persönlich mit welcher naturheilmäßigen Behandlung schwerpunktmäßig eingreifen?

Die Erklärung der einzelnen Körperfunktionen (Psyche und Körper) auf unser empfindliches Darmsystem mit den dazu passenden Behandlungsmöglichkeiten weckt beim Lesen sofort große Lust und den Willen, eigenständig etwas zu tun, statt nur mit sich machen zu lassen. Das ist Anleitung zur Selbsthilfe pur und beispielhaft!

Die Hinweise zur Ernährung sind sehr deutlich und einprägsam formuliert. Die Betroffenen müssen beim Lesen kein medizinisches Lexikon aufschlagen und können trotzdem auf Anhieb verstehen, was sie tun sollen und was nicht.

Nach Möglichkeit kein Fastfood essen! Frisch zubereiten und selbst kochen, was verträglich und für den Körper wertvoll ist! Extreme Ernährungsmängel oder Probleme mit dem Arzt besprechen! Die Antwort des eigenen Körpers z. B. auf Zucker, Margarine und Kuhmilch genau beobachten und dann selbst überlegen, was zu tun ist!

Dies alles und noch viel mehr geben Dr. Langhorst und Annette Kerckhoff den Betroffenen mit leicht umsetzbaren Tipps und Anleitungen für den oft so schwierigen Alltag mit. Einiges wie zum Beispiel das Anlegen von Wickeln erinnert an Omas Hausrezepte (Omas eigene Erfahrungsmedizin). So erweckt das Buch viele sinnvolle und wirkungsstarke Methoden aus alter Zeit wieder zum Leben, die leider von unserer modernen Schulmedizinischen Wissenschaft verdrängt wurden.

Wärme- und Kälteauflagen, feuchtwarme Wickel mit Kümmelöl u. a. machen in dem Buch deutlich, dass der/ die Betroffene damit Erste Hilfe im alltäglichen Notfall in Selbsthilfe leisten kann, wenn frau/man weiß, wie sie/er vorgehen kann.

Die Verfasser geben in dem Buch auch Hilfestellung dafür, wie Betroffene sich mit ätherischen Ölen, mit Bitterstoffen, mit Gerbstoffen und mit Schleimstoffen sinnvoll selbst helfen können und welche Mittel sie dazu wie einsetzen sollten.

Die Heilpflanzen Blutwurz, Flohsamen, Gelbwurz, Heidelbeerfrüchte, Ingwer, Kamillenblüten, Myrrhe, Pfefferminzblätter, Weihrauch und Grüner Tee (den gab es übrigens schon sehr lange!) und deren Anwendung – z. B. Kamillelösung bei Analfissuren (Sitzbäder), Teerezepte bei Appetitlosigkeit, Durchfall oder Blähungen - vervollständigen das wertvolle Büchlein.

Zum Schluss noch etwas äußerst Sinnvolles und für den Alltag Praktisches:

Der KVC-Verlag hat für dieses Buch ein gut in jede Hosen- oder Frauentasche passendes Format gewählt. So ist es bei Bedarf für jede(n) CED-Erkrankte(n) leicht zur Hand (z. B. beim Einkauf der benötigten Wirkstoffe).

Kurzum:

Das Buch ist für Körper und Seele, also im ganzheitlichen Sinne, die schriftliche Notfallmedizin für CED-Betroffene (und deren Angehörige) zu einem sehr günstigen Preis!

Bettina Holzgrewe, Horst Friedenberger (Arbeitskreis Komplementärmedizin in der DCCV e. V.)