

2.5 Verdauung

Der Verdauungstrakt besteht aus dem Mund mit den Zähnen und der Zunge. Danach folgt die Speiseröhre, welche die zerkleinerte Nahrung in den Magen befördert.

Das stark saure Magenmilieu dient zur Eiweißdenaturierung und Vernichtung schädlicher Bakterien und Parasiten.

Anschließend folgt der Dün- und Dickdarm, welcher mit dem After endet. Hier werden die einzelnen Nahrungssubstanzen in ihre kleinsten Teile zerlegt, wie Einfachzucker, Aminosäuren und Fettsäuren, und zusammen mit dem Wasser ins Blut oder die Lympflüssigkeit aufgenommen. Die unverdaulichen Reste der Nahrung werden über den After als Stuhl (medizinischer Begriff für Kot) ausgeschieden.

Eine wichtige Aufgabe im Darm haben die physiologischen Darmbakterien. Der größte Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm.

Da Dün- und Dickdarm nervlich sehr gut versorgt sind, wird auch vom „Bauchhirn“ oder „emotionalen Hirn“ gesprochen. Emotionen spüren wir oft im Bauch.

Zum Verdauungssystem gehören auch die Verdauungsorgane, wie Leber, Bauchspeicheldrüse und Mundspeicheldrüsen.

Die Leber erfüllt viele verschiedene Aufgaben, wie die Entgiftung, Energiebereitstellung, Blutbildung bis zur Geburt, Produktion von Gallensaft und Auf- und Abbau von Stoffen.

Unterhalb der Leber liegt die Gallenblase, welche den Gallensaft speichert. Der Gallensaft wird über die Gallengänge zum Dünndarm transportiert und zur Verdauung von Fetten gebraucht.

Die Bauchspeicheldrüse produziert Verdauungsenzyme, welche im Dünndarm Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufspalten, daneben produziert sie wichtige Hormone.

Nach der Geburt ist das Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt. Erst ab etwa dem zweiten Lebensjahr ist es ausgereift. Unter anderem ist die Leber noch unreif, die Darmflora bildet sich erst und die nervliche Versorgung ist noch nicht fertig entwickelt. Erst ab sechs Monaten können größere Mengen von Kohlenhydraten gut verdaut werden und am Anfang werden noch ganze Proteine (Eiweiße) aufgenommen.

Führe deshalb nach oder neben der Mutter- oder Schoppenmilch sehr sorgfältig neue Lebensmittel ein. Das heißt, nur ein Nahrungsmittel auf einmal und nur gut verträgliche.

Gehe bei Verdauungsstörungen immer mit der Nahrung einen Schritt zurück, dorthin, wo die Verdauung noch funktioniert hat.

2.5.1 Bauchschmerzen

Alles kann ein Grund oder die Ursache von Bauchschmerzen sein. So wird oft über Bauchschmerzen geklagt, manchmal mit Erbrechen und Durchfall, aber das Problem liegt ganz woanders, zum Beispiel bei einer Ohrenentzündung. Auch ein Unwohlsein kann das Kind mit Bauchschmerzen ausdrücken.

Behandle deshalb Bauchschmerzen mit sanften regulativen Heilmethoden.

Sehr bewährt hat sich eine Kompresse mit Rohwolle oder Schüßler-Salz-Salbe oder ein Heilstein, auf den Bauch gelegt. Auch eine sanfte Bauchmassage mit einem Heilstein, Schüßler-Salz-Salbe, Ölauszug oder einem Tropfen Pflanzentinktur in etwas Öl ist hilfreich. Die Tees sind ideal zur Beruhigung und Entblähung des Bauches.



Wickel, Kompressen:

Rohwollauflage

Die Rohwollauflage auf dem Bauch breitet eine milde, tiefe Wärme aus, die deinem Säugling oder Kind Geborgenheit und Schutz gibt. Sie fördert die Durchblutung, wirkt entspannend und entkrampfend auf die Verdauungsorgane.

Heilsteine:

Dumortirit

Der „Take it easy“-Stein hilft, das Leben leichter zu nehmen. Durch seine entspannende und beruhigende Wirkung lindert er Bauchschmerzen.

Leg den Dumortirit auf den Bauch des Kindes oder massiere mit ihm fein seinen Bauch.



Schüßler-Salze:

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

Die allgemein entspannende und dadurch schmerzlindernde Wirkung von Magnesium phosphoricum D6 hilft bei Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen. Am besten massierst du fein mit der Salbe den Bauch oder machst damit eine Auflage.

Heilpflanzen:

Kümmelöl, Fenchelöl

Eine sanfte Bauchmassage mit Kümmel- oder Fenchelöl wirkt entkrampfend und schmerzlindernd.

Melissa officinalis, Zitronenmelissen-Tinktur

Zitronenmelissen-Tinktur ist ein allgemeines Stärkungsmittel. Sie hilft bei Nervosität, Ungeduld, Blähungen, heftigem Schreien und bei zu starker Sensitivität.

Chamomilla, Kamillen-Tinktur

Kamillen-Tinktur dämpft die Sinneswahrnehmungen, gibt Geborgenheit und Mütterlichkeit. Sie hilft bei Bauchschmerzen, Reizbarkeit und Weinerlichkeit.

Millefolium, Schafgarben-Tinktur

Die Schafgarben-Tinktur hilft Kindern und Säuglingen bei Blähungen, Ablehnung von Nahrung und während der Nahrungsumstellung.

Cichorium intybus, Wegwarten-Tinktur

Die Wegwarten-Tinktur ist ein mildes Bittermittel für Kinder bei Appetitlosigkeit.

Fenchelfrüchte-Tee

Fenchelfrüchte-Tee ist blähungswidrig und verdauungsfördernd.

Kamillenblüten-Tee

Kamillenblüten-Tee ist entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Er ist ideal bei Magen- und Darmkrämpfen.

Achtung, zu viel Kamillenblüten-Tee kann Schlaflosigkeit, Nervosität und Gereiztheit verursachen! Gib ihn höchstens eine Woche lang.

Zitronenmelissenblätter-Tee

Zitronenmelissenblätter-Tee ist beruhigend und löst Verdauungskrämpfe.