

Bad Homburg, den 19. Juli 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## **Pflegen Sie Ihre Bauchspeicheldrüse**

Die Bauchspeicheldrüse ist mit ca. fünfzehn Zentimetern Länge die größte Verdauungsdrüse des Menschen und liegt quer in unserem Oberbauch hinter dem Magen. Täglich produziert sie rund zwei Liter Bauchspeichelflüssigkeit, die lebensnotwendige Enzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen enthält, sowie die Hormone Insulin und Glukagon, die den Zuckerhaushalt regulieren. Bei einer Störung dieser Funktion entsteht beispielsweise der Alterszucker. Aber auch wesentlich harmlosere Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen können Anzeichen einer kranken Bauchspeicheldrüse sein. Nicht selten handelt es sich um eine chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankung, die erst nach Jahren diagnostiziert wird, da die Beschwerden häufig als harmlose Verdauungsbeschwerden eingeordnet werden. Eine Untersuchung der Enzymtätigkeit dieser Drüse im Blut und im Stuhl kann recht schnell Aufschluss geben.

Was ist der häufigste Grund für die schleichende Entzündung der Bauchspeicheldrüse? Sicher ist ein hoher Konsum an „schnellen Kohlenhydraten“ wie Zucker, Schokolade, Softgetränke ein wesentlicher Grund. Die Hauptgefahr scheint aber der Alkoholkonsum zu sein. Nicht zu vergessen das Rauchen, ein weiterer erheblicher Risikofaktor. Sobald eine chronische Entzündung diagnostiziert ist, verzichten Sie bitte sofort auf Alkohol. Bei etwa der Hälfte der Patienten klingen die Beschwerden und Schmerzen im Oberbauch nach kurzer Zeit ab. Ich empfehle basenbetonte Schonkost, reich an Kartoffeln, gedünsteten nicht blähenden Gemüsesorten und Leinöl. Wichtig: Fettfreiheit ist nicht zu empfehlen.



Die Mahlzeiten sollten nur drei Mal täglich eingenommen werden, da diese Drüse immer wieder Ruhezeiten benötigt um sich zu erholen.

Der Kräuterspezialist Weidinger hat einen speziellen Tee für die Bauchspeicheldrüse entwickelt, der den Heilungsverlauf unterstützt und in Apotheken erhältlich ist. Trinken Sie dreimal täglich eine Tasse lauwarm und ohne Süßungsmittel. Ruhen Sie anschließend liegend, damit dieses Verdauungsorgan gut durchblutet werden kann. Auch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft regen den Heilungsverlauf an. Eine noch deutlich größere Wirkung können Sie dadurch erzielen, dass Sie mehrere Male täglich für einige Minuten tief in den Bauch einatmen und anschließend so maximal wie möglich ausatmen. Die dadurch entstehenden Druckunterschiede in der Bauchhöhle sorgen für maximales Strömen der Flüssigkeiten in der Bauchspeicheldrüse und eine starke Steigerung des Stoffwechsels dieser Drüse. Es lohnt sich: Eine gesunde, gut arbeitende Bauchspeicheldrüse trägt Tag für Tag zu spürbarem Wohlbefinden bei.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*