



Akademie der
Naturheilkunde

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung
Fachberater/in
für **holistische**
Gesundheit



Modul 2

Liebe(r) Teilnehmer/in

Herzlich willkommen in Modul 2

Auch im zweiten Modul werden wir uns weiterhin mit der Anatomie des Menschen beschäftigen. Ganz signifikante Organsysteme warten darauf, Ihnen vorgestellt zu werden.

Wir starten mit dem wohl bedeutungsvollsten Organsystem – dem Verdauungssystem. Diese Aussage trifft zumindest in Bezug auf die Ernährung zu, denn faktisch sind sämtliche Organe und Organsysteme in unserem Körper gleichermaßen wichtig. Beenden werden wir dieses Modul schließlich mit der bemerkenswerten, jedoch leider vollkommen unterschätzten Bedeutung unserer Zähne.

Sie dürfen sich also auch im zweiten Modul wieder über einige „Aha-Effekte“ freuen ☺.

Nachstehend ein „klitzekleiner“ Einblick in die Themen des zweiten Moduls:

Das Verdauungssystem

Wie werden aus den zugeführten Lebensmitteln Nährstoffe? Was tun bei Sodbrennen, Magengeschwür oder Reizdarmsyndrom?

Der Darm

Was hat der Darm mit unserer Stimmung zu tun? Welche Auswirkungen hat eine Verdauungsstörung letztlich auf den Darm?

Das Immunsystem

Wie funktioniert unser körpereigenes Abwehrsystem? Welche Rolle spielt die Darmflora für unser Immunsystem? Welche Vor- und Nachteile hat eine Impfung? Wieso kann sich eine Blinddarm- oder Mandelentfernung negativ auf unsere Abwehrkräfte auswirken?

Das endokrine System

Welche Drüse bildet welches Hormon und in welcher Wechselwirkung stehen sämtliche Drüsen zueinander? Wie entsteht eine Schilddrüsenüberfunktion? Welche Auswirkungen hat Stress auf das Hormonsystem?

Die Wirbelsäule und die Bandscheiben

Worin besteht der Zusammenhang zwischen einem Bandscheibenvorfall und einer über längere Zeit unzureichend versorgten Bandscheibe? Warum sind eine gesunde Ernährungsweise und reichlich gutes Wasser für die Bandscheiben derart wichtig? Ischias, Hexenschuss, ...

Die Zähne

Welche Auswirkungen haben Zahnfüllmaterialien auf unsere Gesundheit? Machen Fluoridbehandlungen krank? Parodontitis, Parodontose, ...

Wir wünschen Ihnen nun ganz viel Freude beim Lesen und mindestens genau so viel Freude beim Lernen. Lassen Sie sich weiterhin begeistern!

Ihr Akademie der Naturheilkunde-Team

4

Der Darm

Die Leber symbolisiert – wie Sie wissen – das Leben schlechthin. Der Zustand des Darmes dagegen spiegelt die Art wieder, wie der betreffende Mensch sein Leben gestaltet und welchen Sinn er seinem Leben gibt. Die Arbeit des Darmes besteht in der Verarbeitung von materiellen Dingen, im Sortieren dieser Dinge, im Weiterleiten der nützlichen Dinge in die Blutbahn und im Ausscheiden der unnützen bzw. schädlichen Dinge. Und genau so muss der Mensch tagtäglich Eindrücke, Erlebnisse und Ideen verarbeiten, diese sortieren und sich schliesslich entscheiden, welche davon nützlich sind und weiter verfolgt werden können und welche eher schädlich oder sinnlos sind und daher verworfen und vergessen werden können.

Folglich kann die intensive Verbindung von Geist und Körper dazu führen, dass sich Blockaden in der Lebensführung auch in manchen Darmbeschwerden äussern. Gleichzeitig lassen sich diese Beschwerden oft auch bereits dann beheben, wenn der betreffende Mensch seinem Leben eine neue Wendung gibt, indem er beispielsweise eine lang aufgeschobene Entscheidung trifft, eine längst fällige Aussprache herbeiführt, sich von einer Sucht befreit oder eine neue berufliche Laufbahn einschlägt.

4.1. Die Oberfläche des Darms

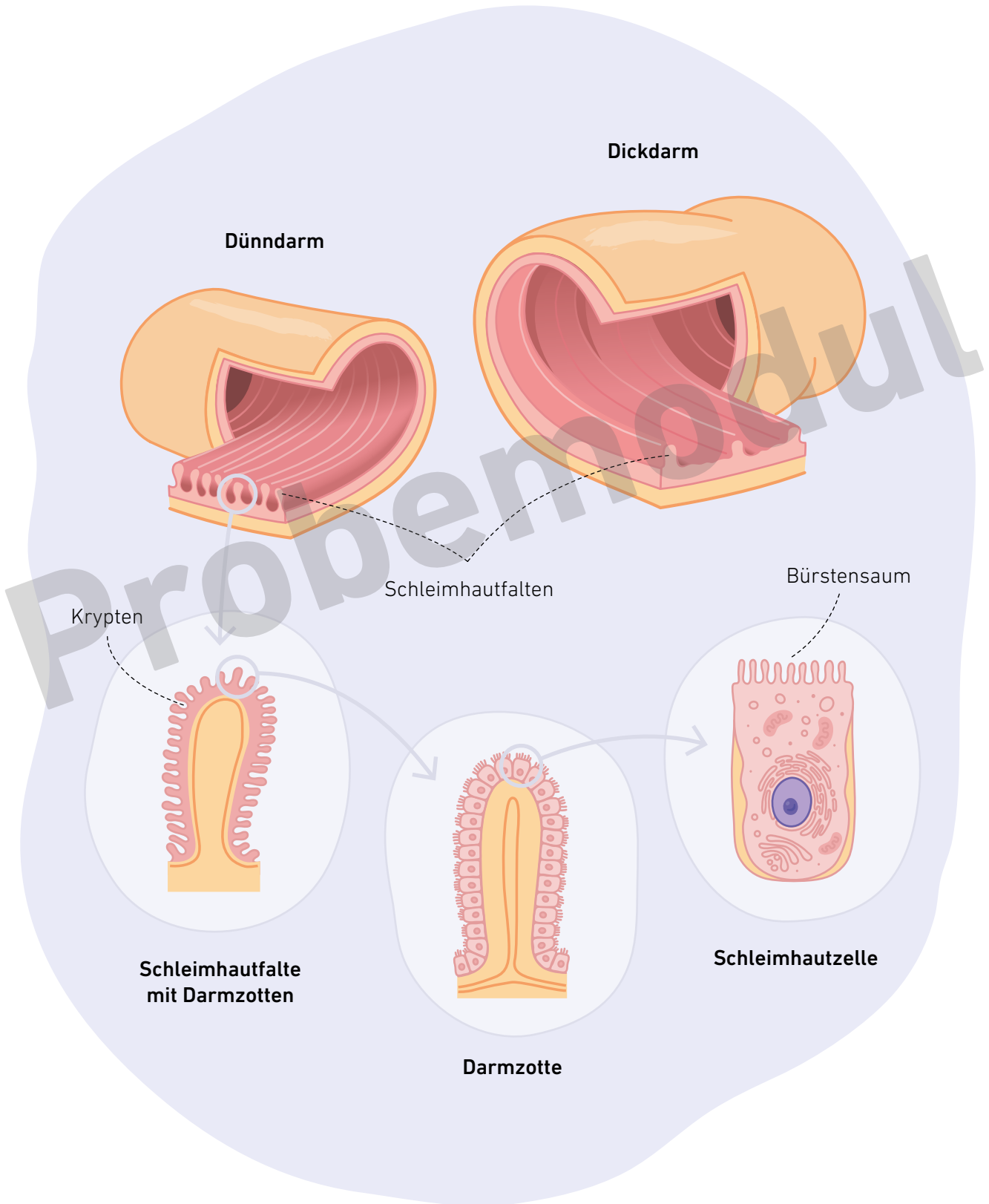
Die Aufgabe des Darms ist nicht nur der Schutz vor ungebetenen Eindringlingen, sondern auch die Versorgung des ganzen Organismus mit Nährstoffen und Vitalstoffen. Das heisst: Mit der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Darms steht und fällt die Gesundheit des Menschen.

Um seiner Mammutaufgabe gerecht werden zu können, verfügt der Darm über eine riesige Oberfläche. Diese wurde auf 200 bis 500 Quadratmeter geschätzt. Neueren Schätzungen zufolge beträgt sie etwa 30 bis 40 Quadratmeter.¹¹ Damit ist die Fläche des Darms – die in etwa der Fläche eines halben Badmintonplatzes entspricht – rund 20 Mal grösser als die Hautoberfläche unseres äusseren Körpers. Diese enormen Ausmasse kommen durch die vielen Falten, Einsenkungen und Zotten der Darmschleimhaut zustande. Die Dünndarmschleimhaut nimmt dabei die grösste Fläche ein. Sie besteht aus zahlreichen Falten, Zotten und einem Bürstensaum, der die Zotten überzieht (siehe Abb. „Die Darmschleimhaut“).

Die Dickdarmschleimhaut verfügt über eine deutlich geringere Oberfläche. Sie hat keine Zotten, dafür wird die Oberfläche durch tiefe Krypten vergrössert.

11. Helander, Herbert F. / Fändriks, Lars. „Surface area of the digestive tract - revisited.“ *Scandinavian Journal of Gastroenterology*. 2014 Jun;49(6):681–9.

Die Darmschleimhaut



1

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist eine gegliederte, doppelt-S-förmige Säule und verleiht dem Körper nicht nur die nötige Stützkraft für den aufrechten Gang, sondern gleichzeitig auch ein hohes Mass an Elastizität. Sie kann als ein Stab aus festen Elementen (den Wirbeln) und beweglichen Elementen (den Wirbelgelenken und Zwischenwirbelscheiben) betrachtet werden. Als Körperachse trägt sie den Kopf, die Rippen und die oberen Gliedmassen. Die Wirbelsäule bildet ausserdem den Kanal für das empfindliche Rückenmark. Diesen Kanal nennt man auch Wirbelkanal oder Spinalkanal.

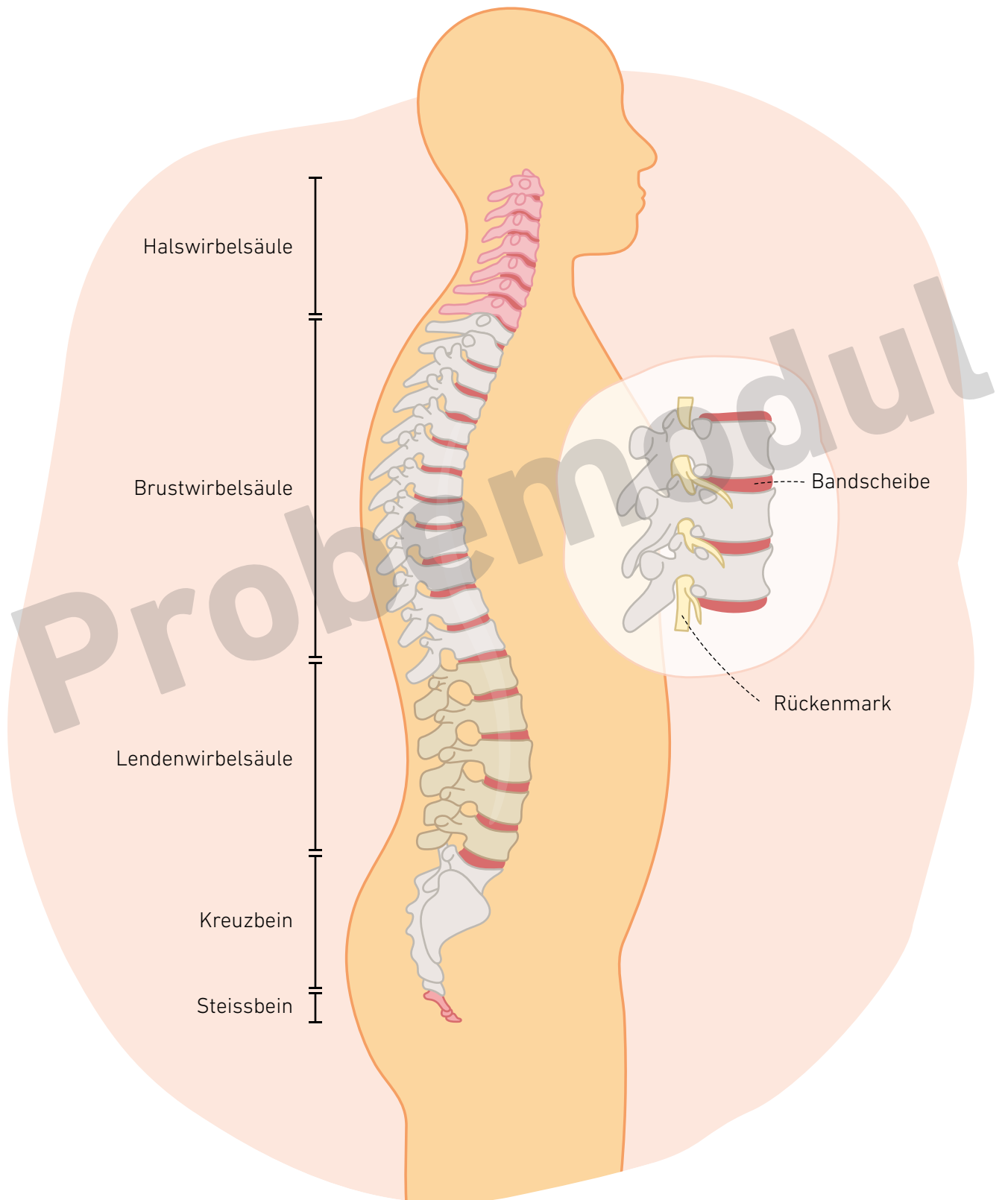
Im Rückenmark verlaufen Blutgefässe und alle Nerven, die vom Gehirn in den übrigen Körper, also in die Organe, die Arme, die Beine, die Haut etc. führen (absteigende Nerven) und auch alle Nerven, die vom Körper wieder zurück ins Gehirn führen (aufsteigende Nerven). Das Rückenmark ist ein gebündelter Strang aus unzähligen Nervenfasern. Gemeinsam mit dem Gehirn bildet das Rückenmark das Zentralnervensystem.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 separaten Wirbeln. Ein solcher Wirbel wiederum besteht aus einem Wirbelkörper, der das Rückenmark schützt und verschiedenen knöchernen Wirbelfortsätzen. Dabei haben fast alle Wirbel vier Gelenkfortsätze, über die sie mit den unter und über ihnen liegenden Wirbeln beweglich verbunden sind. Für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgen ausserdem auch die Bandscheiben (siehe 2. „Die Bandscheiben“). Die Wirbelsäule wird in fünf Abschnitte eingeteilt: In Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie in Kreuz- und Steissbein.

- Die Halswirbelsäule besteht aus 7 Halswirbeln.
- Die Brustwirbelsäule besteht aus 12 Brustwirbeln.
- Die Lendenwirbelsäule besteht aus 5 Lendenwirbeln.
- Das Kreuzbein besteht aus 5 fusionierten Wirbeln.
- Das Steissbein besteht aus 3–5 (meist 4) fusionierten Wirbeln.

Das Kreuz- und das Steissbein schliessen an die Lendenwirbelsäule an. Sie bestehen ebenfalls aus jeweils mehreren Wirbelkörpern, doch sind diese Wirbel miteinander verknöchert (fusioniert) und nicht – wie die übrigen Wirbel der Wirbelsäule – beweglich über Wirbelgelenke miteinander verbunden.

Aufbau der Wirbelsäule



Ihr direkter Kontakt
Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch
www.akn.ch

Ein Projekt der
Swiss Education Center AG
Seidenhofstrasse 2
CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60
F +41 41 511 83 69

www.sec.ag

