

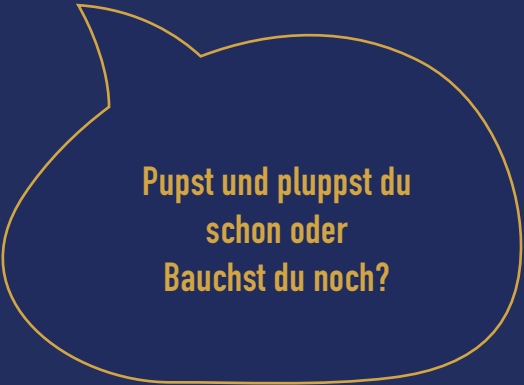
Mit POethik zu mehr Leichtigkeit



POethik – das Buch, das dir hilft, deinen Darm und allerwertesten Freund endlich zu verstehen. Schluss mit Diagnosen durch die Hose und dem ewigen „Da kann man nichts machen – Reizdarm“

CM Brühl hat ein humorvolles, gesundheitliches Haushaltsbuch geschaffen. Bildhaft und verständlich wird dir dabei ein sehr ernstes Thema - was deine Darmgesundheit wirklich ausmacht und beeinflusst – liebevoll nahegebracht.

CM Brühl



POethik
Band 1 aus der POethik-Trilogie

Med Ethik Verlag



CM
Brühl

CM Brühl

POethik

M. E. Verlag



Dein **PO** – Dein **Darm** und **Du**

Die drei Phasen des Glücks

Die erste glückliche Phase ist, wenn man verliebt ist und mit dem richtigen Partner sich im siebten Himmel fühlt.

Die zweite glückliche Phase ist, wenn man mit einem guten Essen und Wein sich im siebten Himmel fühlt.

Die dritte glückliche Phase ist, wenn man morgens nach einem guten Stuhlgang sich im siebten Himmel fühlt.

POethik

Band 1 *aus der POethik-Trilogie*

Med Ethik Verlag

Mit POethik zu mehr Leichtigkeit

Dieses Buch widme ich allen, die bereit sind, auf ihren Körper zu hören, ihre Gesundheit in die Hand zu nehmen und ihrem Bauch die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient. Möge es Dir auf Deinem Weg zu einem glücklichen, gesunden Leben als treuer Begleiter dienen.

Auf Deiner Reise zu mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und lustvollem Leben wünsche ich Dir das richtige Bauchgefühl

C.M. Brühl

Mein Dank gilt für...

...Buchgestaltung, Grafik & Layout

Stephie Puck - begnadete Grafik- und Mediendesignerin aus Kärnten. Ohne unsere Begegnung wäre dieses Werk nie entstanden. Du bist meine Muse und Inspiration. Mit deiner Gestaltung sind die Bücher einfach ein Spassfaktor beim Lesen.

Mia Lederer - Grafik-und Architekturstudentin aus Kärnten. Ohne deine Unterstützung hätten wir keinen Termine einhalten können.

...Für den perfekten Feinschliff und das präzise Überarbeiten der Texte

Mag. Martina Pruckner, PM.ME. – Juristin und Mediatorin aus meiner Heimat in Feldkirchen in Kärnten

Christa Kreibohm - Rektorin i. R. aus Herford. Eurer Blick für Details und das Wesentliche geben mir den sicheren Boden unter den Füßen, den man für die Bretter dieser Welt braucht

...Für die schönen, persönlichen Fotos

Marlene Errico, meiner Tochter und meinem Enkel **Timo Brühl**. Ihr habt es wunderbar geschafft habt, mich so einzufangen wie ich mich fühle und bin.

...Für das Unterstützen und Einarbeiten in neuestes technisches Wissen, IT-Technik & KI

Daniel Brühl - meinem jüngsten Sohn und Gamedesigner. Du hast es schon als Kind geschafft, mich für deine Welt neugierig zu machen und zu begeistern. Ehrlich - es ist heute meine solide Basis für den Anschluss an das KI-Zeitalter.

Christian Osada – meinem rotarischen Herzensfreund. Dein umfangreiches IT-Wissen, deine Geduld und deine Fröhlichkeit haben mich leicht über so manchen frustrierenden Moment am Computer getragen.

...Für die mediale Wegbegleitung und mentale Stärkung auf meinem Weg

Karola Focke – Heilpraktikerin und mediale Beraterin. Ohne dich wäre ich nicht soweit gekommen und könnte ich meinen Traum nicht leben.

...Für die immer wieder aufmunternden Ermutigungen

von Freunden, Verwandten und Patienten. Ihr habt mich immer wieder bestärkt, die „gesundheitlichen Aufklärungsbücher“ zu schreiben.

...Geduld & Verständnis

Bei allen, die mich ausgehalten haben und mir mit Liebe und Wohlwollen den Rücken gestärkt haben.

...Führung von oben

Ich durfte begreifen, dass es mehr gibt, als das, was mein Verstand erfassen kann. Ohne den Glauben und das Vertrauen in das Große und Ganze, an den lieben Gott, an Jesus Christus und an das Licht, das uns alle führt hätte ich all das nicht geschafft. Sich geführt zu fühlen und sicher den Eingebungen folgen zu können, ist einfach himmlisch.

Inhalt

Vorwort	14	Darmflora Aufbau – Symbioselenkung	59
Thronbeherrschung	18	Therapeutische Hilfsmittel	60
Auf deinem Thron bist du König	19	Hinterpflege leicht gemacht: Tipps für deinen Wohlfühl-Po	61
Der Blick durch die Toilettenbrille...	20	Therapeutische Hilfsmittel	62
Sofort aufs Klo macht froh	22	Medikamente	63
So geht es leichter	23	Notizen am Rande	64
Das Glück des wohlgeformten Stuhles	24	Ursachen der Beschwerden – Enddarm und After	66
Stuhl in Form	25	Raus aus der Po-Krise	67
Die Bristol-Stuhlscala		Jeder Mensch hat Hämorrhoidalpolster	68
Wenn der Stuhl unschön duftet	26	Große Scham lässt lange leiden	70
Stuhl-Duftnoten nach HCL	27	Das Hämorrhoidalleiden	
Stuhlanamnese-Stuhluntersuchung	28	Zu enges Loch	72
Darmflora / Darm-Mikrobiom	30	Afterenge – Analstenose	
Was wird untersucht?	31	So ein Krampf ist heftig	73
Pillern, die gesunde Erleichterung	32	Afterkrampf Proctalgia Fugax	
Uringeruch	34	Das tut richtig weh	74
Farbenspiele im Becken	35	Analabszess	
Analhygiene	36	Wenn es hinten juckt	75
Tauchen wir ein in die faszinierende Welt der POethik	37	Analekzem	
Die PoPo-Reinigung	38	Da hilft nur der Doktor	76
Die POethik-PoPologie	40	Analfistel	
Die große POethik-Typologie	42	Aua nach dem Toilettengang	77
Was dein Klopapier über dich verrät	44	Afterriss – Analfissur	
Intimdusche	46	Plötzlich tut es weh	78
Darmreinigung & Darmsanierung	48	Analrand – Thrombose	
Warum Darmentgiftung dich wieder ins Lot bringt	49	Irgendwas stimmt nicht	79
Darmspülungen	50	Beckenboden Tiefstand – Descending perineum Syndrom	
Geräte	51	Ups, das ist unschön	80
Darmreinigungspräparate	52	Darmvorfall – Rektumprolaps	
Omas Hausmittel	54	Knötchen, und das nicht wenige	81
Traditionelle Hausmittel	56	Feigwarzen - Condylome	
Darmsanierung	58	Das fühlt sich komisch an	82
		Marisken – Hautfalten	
		Unberechenbarer Schmerz	83
		Kryptitis – Analkripten entzündet	
		Selten, aber doch gibt es ihn	84

Inhalt

Steißbeinschmerz – Coccygodyne			
Kommt kaum vor	85		
Steißbeinfistel			
Nicht mehr dicht	86		
Schließmuskelschwäche			
Tröpfchen in der Hose	88		
Blasenschwäche			
Ursachen der Beschwerden – Darmerkrankungen	90		
Du bist nicht du, wenn dein Darm gestört ist	91		
Morbus Crohn - Colitis ulcerosa	92		
Verliere nie die Hoffnung			
Darmwände am Limit	94		
Divertikel – Diverticulitis			
Wissen rettet Leben	96		
Darminfarkt			
Warte nicht auf Symptome	98		
Darmpolypen – Darmkrebs			
Ähnliche Beschwerden	99		
Haemorrhoiden und Darmkrebs			
Bereits ab 20 wichtig	100		
Darmkrebsvorsorge sichert Leben			
Künstlicher Darmausgang	101		
Stoma (Anus Prater) muss nicht endgültig sein			
Eile, wenn es eng wird	102		
Darmverschluss (Ileus)			
Blinddarm	104		
Ursachen der Beschwerden – Verdauungsorgane	106		
Verdauung in Bestform	107		
Mund & Rachen	108		
Deine Speiseröhre ruft um Hilfe	110		
Signale aus der Mitte	112		
Kleines Organ, große Macht	114		
Leber in Not	116		
Wenn die Gallenblase Ärger macht	118		
Ständiger Harndrang?	120		
		Die stillen Filter deines Lebens	122
		Darm und Haut	124
		Darm und Rücken	126
		Die unsichtbare Mastzellen-Falle	128
		Ursachen der Beschwerden – Stoffwechselstörungen	130
		Raus aus dem Stoffwechsel-Chaos	131
		Stoffwechselstörungen und Funktionelle Störungen	132
		Metabolisches Syndrom	134
		Übergewicht	136
		Diabetes mellitus	138
		HPU	140
		Fettleber	142
		Gicht	144
		Rheuma	144
		Unterschied Gicht vs. Rheuma	146
		Schilddrüsenüberfunktion	148
		Schilddrüsenunterfunktion	150
		Ursachen der Beschwerden – Funktionelle Störungen	152
		Funktionelle Störungen	153
		Reizdarm-Alarm	154
		Wie du Blähungen, Krämpfe und Chaos im Bauch besiegst	
		Durchfall	156
		Blähbauch und Flatulenz	158
		Verstopfung	160
		Nicht nur ein flaues Gefühl	162
		Das Darmmikrobiom	164
		Gestörte Darmflora (Dysbiose) erkennen	166
		Wenn dein Körper nach dem Essen Alarm schlägt	168
		Lebensmittel-Intoleranz, Unverträglichkeit oder Allergie	
		Getreide, Gluten	170
		Gluten-Schock	172
		COVID & Long-COVID	174
		Warum dein Darm jetzt zählt	
		Das Post-Vac-Syndrom	176

Inhalt

Zwischen Wissenschaft und Erfahrungsmedizin	
Wenn die Nebenwirkungen das Zepter übernehmen	178
Die Belastung, über die keiner spricht	
Untersuchungen	180
Gesund sein bedeutet, ungenügend untersucht zu sein.	181
Wieviel Vorsorge braucht der Mensch?	182
Darmkrebs kann zu 100% verhindert werden	184
Wann ist eine klinische Darmuntersuchung notwendig?	186
Welche klinischen Darmuntersuchungen gibt es?	187
Proktologische Untersuchungsmethoden	188
Proktologische Behandlungsmethoden	189
Laboruntersuchungen	190
Heilsysteme – Weltkompass	192
Keine Diagnose, aber tägliches Drama	193
Wie alternative Methoden mich retteten	194
Wie der Gesundheitsmarkt seine Menschlichkeit wieder gewinnt	196
Die Gebote des 21. Jahrhunderts	198
Medizin im Wandel ... und du mittendrin	200
Die gute Schulmedizin und der Darm	202
Natürlich heilen	204
Sanfte Wege zur Gesundheit	205
Traditionelle Medizin	206
Warum der Körper spricht, wenn die Seele schweigt	207
Spirituelle und energetische Heilmethoden	208
Salutogenese	209
Komplementäre Wissenschaft auf dem Vormarsch	210
Wenn die Diagnose ausbleibt – hör auf dich	212
Habe ich meine Gesundheit wirklich in der Hand?	214
Selbstcheck	
Habe ich meine Gesundheit wirklich in der Hand?	216
Auswertung	
Die tägliche Darmpflege	218
Der fröhliche POethik-Plupps – Darmpflege mit Spritzer	219
Willkommen zur morgendlichen -Darmpflege	220
Die Ingwer-Natron-Kur	222
Darmfreundliche Schonkost	224
Darmfreundliche Getränke	225
Du bist, was du verdaust - nicht nur, was du isst	226
Darmspiegelung mit POethik-Kolokur	228
Mach es zu deiner Flow-Woche	229
Darmspiegelung mit POethik-KoloKur	230
Deine Flowwoche – sieben Tage, die alles verändern können	
Vorbereitung - Darmspiegelung mit KoloKur	232
Ist der Darm sauber, blüht der Körper auf	
Weiter wie bisher – oder neu beginnen?	234
Jetzt ist dein Moment	
Weiter gehts mit Spaß und guter Laune zum POethik-Lifestyle	236
Literatur- und Quellenverzeichnis	238
Über die Autorin	240
Impressum & Haftung	242

Vorwort

Worte sind wie Verdauung – sie wollen raus.

Man fängt an – auf der Suche nach was – und was, das weiß man nicht richtig. Der Weg ergibt sich mit dem ersten Schritt, und man kommt aus dem Staunen und Wundern nicht raus, was da auf einmal alles passiert. Bin das noch ich? Nun schreibe ich nicht nur ein Buch, sondern gleich drei Bände – weil es einfach nicht aufhört zu sprudeln.

Warum dieses Buch?

Ich schreibe dieses Buch, weil ich mit meinem „ewigen Blähbauch“ so viel alleine lernen musste und unzählige Wege ausprobiert habe. 1997 habe ich deshalb sogar eine integrative Darmklinik gegründet – um Schulmediziner und ganzheitliche Therapeuten unter einem Dach zusammenzubringen. Die Gespräche mit Patienten, meine Erfahrungen als Geschäftsführerin, als Patienten- und Ernährungsmanagerin in der Klinik – all das treibt mich an, dieses Wissen verständlich weiterzugeben und Mut zur Selbsthilfe zu machen.

Dank dieser beruflichen Erfahrungen – und vor allem als „eheliche Assistentin“ eines bekannten Hämorrhoiden-Doktors – durfte ich Einblicke bekommen, die in keinem Lehrbuch stehen. Ich habe mit führenden Professoren zusammengearbeitet und von ihrem Wissen profitiert. Und doch musste ich feststellen: Exzellente Medizin erreicht oft nicht den Patienten. Viele Geschichten über Ärzte-Odysseen und Fehlbehandlungen sind der eigentliche Antrieb für dieses Buch.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Gesundheitsteam. Genau deshalb ist dieses Werk entstanden: Es soll dir zeigen, wie wichtig es ist, Verantwortung für deine eigene Gesundheit zu übernehmen – und dass du viel mehr tun kannst, als du vielleicht glaubst. Jede Seite lädt dich ein, zu entdecken, was du selbst beeinflussen kannst, wo Eigenbehandlung sinnvoll ist und wo ihre Grenzen liegen.

Vor allem geht es darum, dein Bauchgefühl ernst zu nehmen. Lerne, dich wieder wahrzunehmen und dir zu vertrauen. Deine Instinkte und Eingebungen sind dein wertvollstes Gut. Du bist richtig mit dem, was du fühlst und denkst. Dort, wo du dich wohlfühlst, ist es gut. Und wenn dir etwas quergeht – hör hin! Genau das sind die Hinweise, die dir dein Körper gibt und verhindert, krank zu werden. Denn am Ende gilt: Du bist dein bester Doktor.

Systemmedizin oder Menschenmedizin?

Unser Gesundheitssystem ist komplex und oft von Angst geprägt. Ärzte müssen sich an Leitlinien halten, sonst drohen rechtliche Konsequenzen. Neue Studien kommen ständig, alte werden widerlegt – und doch soll jeder sofort „richtig“ entscheiden. Kein Wunder, dass Verwirrung herrscht.

Ein Beispiel aus dem echten Leben

„Gesund sein bedeutet: ungenügend untersucht zu sein“, sagte schon Wildor Hollmann. Neulich hat eine Freundin von mir eine Magenspiegelung machen lassen. Man fand Helicobacter-Bakterien – und obwohl sie keinerlei Beschwerden hatte, bekam sie starke Antibiotika. Nach drei Tagen hatte sie schwarzen Stuhl und landete erneut in der Klinik. Der Arzt sagte: Alles nach Vorschrift. Ja, aber andere Studien sagen, dass man symptomfreie Patienten gar nicht behandeln müsste. Wer soll da noch durchblicken?

Hol dir deine Kompetenz zurück

Der Schlüssel liegt in deiner eigenen Kompetenz. Informiere dich, hole dir Zweitmeinungen. Beobachte dich und lerne, wie dein Körper reagiert. Dieses Buch ist dein Werkzeugkasten. Je besser du deine Körper- und Seelensignale kennst, desto gezielter kann ein Arzt dich behandeln – oder du erkennst, dass du manches Problem auch selbst lösen kannst. So ersparst du dir unnötige Untersuchungen, Krankenhausaufenthalte und Nebenwirkungen.

Nicht gegen Ärzte – sondern gemeinsam klüger. Natürlich gibt es viele gute Ärzte, die selbst unter dem System leiden. Auch die Forschung entwickelt sich – salutogenetische Modelle stellen wieder den ganzen Menschen in den Mittelpunkt. Aber bis all das in Leitlinien und Kassenmodelle einfließt, dauert es. Deshalb warte nicht, sondern fang bei dir selbst an.

Mit POethik zu mehr Leichtigkeit

30 Jahre Medizinmanagement haben mir gezeigt: Patienten bekommen oft knappe Worte und Anweisungen, manchmal noch einen unleserlichen Schmierzettel. Struktur? Fehlanzeige. Und dann klagt man über „Non-Compliance“ – also darüber, dass Patienten die Ratschläge nicht umsetzen. Ja, warum wohl? Geht es dir wie mir? Beim Arztgespräch habe ich die Hälfte vergessen, bevor ich wieder draußen bin. Routinefragen schalten meinen Kopf auf „Stopp“. Ich wollte eigentlich etwas anderes erzählen, höre deshalb schlecht zu – und zu Hause ist fast alles weg. Ohne klaren, schriftlichen Plan bleibt wenig hängen.

Darum habe ich in meiner Ernährungsberatung von Anfang an Formulare und Handouts entwickelt. So hatten die Patienten etwas in der Hand – und wir Zeit für ihre echten Fragen. Veränderung braucht zuerst Struktur und Ordnung: im Haushalt, in Beziehungen, in der Familie und im Arbeitsleben. Mit Willenskraft allein ist es nicht getan. „Nebenbei“ gesund werden funktioniert nicht. Dafür braucht es mehr Unterstützung als nur eine Pille oder Salbe – es geht Schritt für Schritt, ohne Zettelwirtschaft, aber mit Plan, damit Gesundheit nachhaltig werden kann.

Die Rolle der Patientinista

Wegweiserin im Gesundheitdschungel

Als Patientinista, oder wie ich es auch nenne: als Patientennavigatorin, begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch das Gesundheitssystem – dorthin, wo Verständnis, Orientierung und echte Aufklärung oft fehlen. Ich helfe, medizinische Zusammenhänge so zu erklären, dass sie im Alltag wirklich verstanden werden – nicht in Fachsprache, sondern in Lebenssprache. Viele fühlen sich im Medizinbetrieb verloren, zwischen Fachbegriffen, Wartezimmern und widersprüchlichen Ratschlägen. Meine Aufgabe sehe ich darin Brücken zu bauen: Zwischen Ärzten und Patienten, zwischen Diagnose und Verständnis, zwischen Angst und Selbstvertrauen.

Ich übersetze Wissen in Hausverstand, begleite Entscheidungen, und ermutige dazu, die eigene Gesundheit wieder in die Hand zu nehmen – achtsam, informiert und mit Bauchgefühl.

Eine Patientinista sorgt dafür, dass Medizin wieder Menschensache wird. Dass Patienten sich nicht ausgeliefert fühlen, sondern selbstbewusst und kompetent mitwirken können – mit dem Arzt als Partner und nicht als unantastbare Instanz.

Das Handbuch „POethik“

POethikwissen statt Wartezimmer

Dieses Buch schenkt dir Humor und Bilder aus dem echten Leben. So erkennst du selbst, was dein Po verrät und sparst dir damit so manchen Arztbesuch. Rund 70 % der Beschwerden am Po haben ihren Ursprung im Darm. Hier erfährst du – kompakt und verständlich – in wie vielen Bereichen und Erkrankungen dein Darm Ursache für Probleme sein kann, was du selbst tun kannst und wann ärztliche Hilfe wichtig ist. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit mit Liebe zum Poethik-Lifestyle.

Besonders am Herzen liegen mir die Funktionsstörungen, für die im Praxisalltag kaum Zeit bleibt und die zu oft mit der Verlegenheitsdiagnose „Reizdarm“ abgetan werden. Hier helfen Pillen weniger als ein Lebensstil, der dich fröhlich macht, dir Freude schenkt und dich dankbar für das Gute im Leben sein lässt. Es gehört so viel mehr dazu, als nur den Darm isoliert zu betrachten. Sei froh, wenn dein Körper nicht alles kritiklos mitmacht. Störungen sind keine Krankheiten, sondern Signale: Vielleicht verträgst du etwas nicht, oder es läuft in deinem Leben nicht rund. Krankheit kann so zum Weg in ein gesünderes, erfüllteres Leben werden.

Von der Medizin der Angst zur Medizin der Freude. Es geht weg von Angst – hin zu Freude, Neugier und echter Selbstkompetenz. Denn auch „harmlose“ Störungen können deinen Alltag ordentlich durcheinanderbringen. Zeit also, sie ernst zu nehmen – und dabei zu lernen, mit Leichtigkeit und Humor wieder Vertrauen in deinen Körper zu fassen.

Das Workbook „POethik-Lifestyle“

Im zweiten Teil erfährst du, wie du mit wenig Geld, aber viel Freude deine Gesundheit täglich pflegst. Bewegung, Genuss, Berührung, Struktur und Klarheit – kleine Schritte, die dich langfristig gesund und glücklich machen.

Wissen macht frei – und dich zur ESSpertin.

Hier bekommst du das Grundlagenwissen, das dich zur ESSpertin oder zum Experten für deinen Körper macht. Ernährung, Stoffwechsel, Lebensstil – alles verständlich und alltagstauglich erklärt.

Das POethik-Journal

Dein persönliches Journal hilft dir, Symptome und Medikamente zu reflektieren und deine eigene Anamnese zu erstellen. Damit kannst du deinem Arzt präzise Hinweise geben, und ihr werdet ein gutes Team.

Tu dir was Gutes – entscheide dich jetzt.

Wunder geschehen nur, wenn du selbst aktiv wirst. Hab Lust auf dich, auf deine Gesundheit, auf dein Leben – und gib es nicht im Wartezimmer ab. Gesundheit und Glück gehören zusammen. Oft sogar andersherum: Wer Freude am Leben hat, wird ganz von selbst gesünder.

Oder, wie Peter Rosegger sagte:

„Glücklich zu sein und andere glücklich zu machen – sonst hast du auf Erden nichts zu tun.“

Wenn ich dich mit diesem Buch begleiten darf, dir ein Schmunzeln schenke, dich zum Nachdenken bringe oder dir Hoffnung gebe, dann bin ich dankbar. Und wenn es dir wirklich hilft, danke ich in Demut und Ehrfurcht der lieben Gott für die Führung bei diesem Buch.

Von Herzen wünsche ich dir Glück und Gesundheit.

Deine

Christine Maria Brühl

**Die Beweggründe
des Herzens sind
die wichtigen.**

Auf deinem Thron bist du König

Hier dreht sich alles um die noble Kunst der planbaren, pünktlichen und ausreichenden Darmentleerung - der Schlüssel zu Gesundheit und Glück, ohne ungeplante Überraschungen.

Dieses Kapitel ist dein ultimativer Guide, um nicht nur Darmprobleme zu bändigen, sondern auch ein rundum zufriedenes PoPo- und Bauchgefühl zu erlangen.

Tauche ein in die Welt der Möglichkeiten und entdecke, wie du dein Hinterstübchen und deinen Darm zu deinem besten Freund machen kannst.

**PO-Ethik macht dich froh,
KLO-Ethik sowieso,
PFURZ-Ethik schenkt dir Lachen pur –
und der POethik Plupps belohnt dich nach der POethik-KoloKur**

Der Blick durch die Toilettenbrille...

...gibt wenig frei, da bei heutigen Spülklos alles sprichwörtlich ins Wasser fällt.

Willkommen im faszinierenden Universum der Stuhlkontrolle, ein Bereich, in dem die Toilettenschüssel zur Leinwand wird und die Farbenpracht deines Outputs noch erkennbar ist – die Form allerdings oft in den Hintergrund tritt. Das Ziel ist es, ein feines Gespür dafür zu entwickeln, wie glorreich du dich nach dem Stuhlgang fühlen kannst.

Die Stuhlform

Wir orientieren uns hier an der **Bristol-Stuhlskala** (s.S. 23), dem Rosetta Stein der Exkreme. Wenn es mit einem zufriedenen „Plopp“ landet, dein Toilettenpapier nach dem Einsatz strahlend weiß bleibt und du nur einmal täglich den Porzellanthron besteigst, dann hast du den Jackpot geknackt – das ist ein stolzer **Bristol Typ 4**.

Falls du hingegen eine Odyssee von Toilettenpapierrollen durchlebst, das Ergebnis mehr an ein abstraktes Kunstwerk erinnert und schwer zu bändigen ist, dann bewegst du dich im Bereich von **Bristol Typ 5 bis 7**. Und wenn es sich anfühlt, als wärst du ein verstopfter Wasserhahn, dann grüßt dich herzlich **Typ 1 bis 3** aus der Ferne.

Dein Stuhl-Check

Falls du einen Blick auf die Formt deines Stuhls werfen möchtest, dann greif zum praktischen Stuhlproben-sammler.

Oder du hörst auf das Geräusch des Poethik-Plupps – das heimliche Gold im Klo. Wenn's laut plumpst und spritzt und du kein Klopapier brauchst, dann gratuliere!

Das ist Typ 4, die perfekte Wurst, das Meisterstück deines Darms.

Blut am Stuhl

Nun zum blutigen Finale: Blut auf dem Thron kann von deinen persönlichen Hämorrhoiden stammen, wenn es hell ist. Ja, jeder hat sie, sie sind die VIPs, Blutgefäße in deinem Analkanal, die die Stadttore fest verschlossen halten. Eine leichte Entzündung kann sie ins Rampenlicht rücken, im Volksmund auch bekannt als „Hämorrhoiden-Party“.

Aber Achtung: Blut kann auch der Vorhangöffner für andere Dramen wie Darmkrebs oder entzündliche Darmerkrankungen sein.

Fremdkörpergefühle, der unermüdliche Drang zur Wiederkehr und das Gefühl, nie wirklich „fertig“ zu sein, sind potenzielle Spoiler für weitere Handlungsstränge.

In diesem Sinne: Bleibe aufmerksam, lerne die Zeichen deines Körpers zu deuten und vergiss nicht, das Ganze mit einem Schmunzeln zu nehmen. Die Reise durch das Land der Stuhlkunde ist stets eine abenteuerliche!



Deine POethik macht deinen Toilettengang so heiter wie einen Spaziergang – nur mit interessanterer Aussicht!



Urin im Blick

Gleichzeit, weil ebenso wichtig, willkommen im geheimen Garten der Urinkontrolle, wo das Goldene Elixier regelmäßig unter die Lupe genommen wird.

Unser Urin, das flüssige Vermächtnis unserer Hydratation, ist normalerweise so klar wie der Kristallsee und trübe nur, wenn er uns etwas flüstern will. Eine Farbpalette von „morgendlicher Goldrausch“ bis „tiefer Blaubeersmoothie“ kann unterschiedliche Geheimnisse deines Körpers enthüllen.

Die Gründe für eine plötzliche Farbveränderung deines Urins sind so vielfältig wie die Farben eines Regenbogens nach einem Sommerregen – manche harmlos und flüchtig, andere ernst und dringend.

Aber Achtung!

Sollte dein Urin beschließen, in ungewöhnlichen Farben zu leuchten, ist es Zeit, den Vorhang zu lüften und diesen Farbwechsel ärztlich abklären zu lassen. Denn hinter jedem Farbton steckt eine Geschichte, und nicht jede erzählt von einem harmlosen Abenteuer.

Kurz gesagt, behalte dein goldenes Nass im Auge und sei bereit, den Spuren zu folgen, die es dir hinterlässt – es könnte der Schlüssel zu einem gesünderen Ich sein. Egal wie es aussieht, ein bisschen Humor hilft, selbst die mysteriöse Welt der Urinfarben zu meistern.

URSACHEN DER BESCHWERDEN ENDDARM UND AFTER

Raus aus der Po-Krise: So wirst du Hämorrhoiden schnell los!

Hämorrhoiden – ein Thema, das keiner gerne anspricht, aber doch so viele betrifft. Wusstest du, dass rund 70 Prozent der Erwachsenen irgendwann damit zu kämpfen haben? Ja, auch Männer, die denken, sie seien unverwundbar, trifft es und sogar häufiger als Frauen. Juckreiz, Brennen oder Schmerzen am Allerwertesten – willkommen in der Realität! Aber keine Sorge, du bist nicht allein.

Das Problem? Viele machen eine „Diagnose durch die Hose“ und schieben das Ganze ewig vor sich her. Klar, es ist unangenehm. Wer will schon über seinen Hintern reden? Und ja, lange Zeit hat auch die Medizin dieses sensible Thema eher ignoriert. Doch die Zeiten ändern sich: Heute gibt es Coloproktologen – die Helden, die sich um alles kümmern, was deinen Enddarm betrifft.

Also, kein Grund zur Scham! Hämorrhoiden sind wie ein ungebetener Gast – nervig, aber behandelbar. Lass dich nicht von deinem Hinterteil ausbremsen und hol dir Hilfe.

Der wohlgeformte Stuhl ist dein bester Doktor. Lebe den POethik-Lifestyle und du wirst dich wundern, wie schön Leben sein kann.

Dein PoPo und Darm werden es dir danken!

Große Scham lässt lange leiden

Das Haemorrhoidalleiden

Haemorrhoidalleiden

Hämorrhoidalpolster sind Blutgefäße unter der Schleimhaut, die wie weiche Kissen den oberen Analkanal ringförmig auskleiden. Sie liegen bei jedem Menschen vor.

Wenn sie sich im Analkanal vergrößern und langsam nach außen gedrückt werden, können Beschwerden auftreten.

Man spricht dann von erkrankten Haemorrhoiden, das man auf Grund der Hämorrhoidalpolster Größe in vier Grade eingeteilt.

Ein Hämorrhoidalleiden kann unterschiedliche Beschwerden verursachen.

Beschwerden

- ☐ Blut am Stuhl, Toilettenpapier oder in der Wäsche
- ☐ Jucken, Nässen, Schmieren
- ☐ Druckschmerz
- ☐ Fremdkörpergefühl
- ☐ Unvollständige Entleerung
- ☐ Vorfallende Knoten beim Stuhlgang

Ursachen

- Chronische Verstopfung
- Harter Stuhlgang
- Durchfallartiger Stuhl
- Abführmittelmissbrauch
- Veranlagung
- Bindegewebschwäche
- Langes Pressen
- Zu langes Sitzen auf der Toilette
- Sitzende Lebensweise
- Zu wenig Bewegung
- Oft nach Schwangerschaften

So kannst du dir wunderbar helfen

- **Sorge für wohlgeformten Stuhl, den Poethik Plupps**
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Abführmittel meiden
- Pressen beim Stuhlgang vermeiden
- Auf Analhygiene achten
- Bei Bedarf Salben, Analtampons oder Zäpfchen verwenden

Medizinische Maßnahme

Es lässt sich fast immer ohne Operation eine Verkleinerung der Haemorrhoiden erzielen.

Ambulante konservative Behandlungen sind:

- Verödung
- Abbinden mit Gummiringen

Nur in seltenen Fällen ist eine Operation notwendig.



Nicht vergrößerte Hämorrhoidalpolster



Vergrößerte Hämorrhoidalpolster



Vorfallende Hämorrhoidalpolster

URSACHEN DER BESCHWERDEN FUNKTIONELLE STÖRUNGEN

Funktionelle Störungen

Blähbauch und Co - Wenn der Bauch mehr weiß als der Doktor

Manchmal läuft im Körper etwas nicht rund - der Bauch zwickt, das Herz stolpert, die Energie fehlt. Doch sobald die medizinische Diagnostik anrückt, heißt es: „Alles in Ordnung!“ Aber Moment mal - wenn alles okay ist, warum fühlt es sich dann nicht so an?

Willkommen in der Welt der funktionellen Störungen! Diese faszinierende Kategorie von Beschwerden entsteht, wenn Nervensystem, Immunsystem, Hormone und Psyche miteinander interagieren und dabei kleine (oder größere) Missverständnisse entstehen. Dabei gibt es keine offensichtliche organische Ursache, aber sehr reale Symptome.

Das bedeutet: Dein Körper macht sich bemerkbar - nicht, weil er „kaputt“ ist, sondern weil er aus dem Gleichgewicht geraten ist. Eine Art biologische Fehlkommunikation, die sich oft durch Stress, Ernährung, Schlafmangel oder emotionale Belastung verstärkt.

Funktionelle Störungen können viele Gesichter haben. Die gute Nachricht: Das ganze ist kein Schicksal. Mit gezielten Veränderungen im Lebensstil - lassen sich funktionelle Beschwerden oft erheblich lindern oder sogar auflösen.

Jetzt wird's spannend: Auf den nächsten Seiten findest du heraus, welche Prozesse hinter deinen Beschwerden stecken und wie du sie wieder ins Gleichgewicht bringst.

„Gesund sein bedeutet, ungenügend untersucht zu sein.“

– Prof. Dr. Wildor Hollmann

Ein kluger Satz mit Augenzwinkern – denn wer lange genug sucht, findet fast immer etwas. Doch beim Darm ist es wichtig, gezielt hinzuschauen. Die Darmspiegelung ist die einzige Vorsorge, bei der man Vorstufen von Krebs frühzeitig erkennen und entfernen kann – lebensrettend, schmerzfrei, effektiv.

Aber: Nicht jede Beschwerde ist gleich ein Tumor. Viele Menschen leiden unter massiven Symptomen – Blähbauch, Durchfall, Schmerzen – und am Ende steht: Reizdarm. Keine Entwarnung im Sinne von „Da ist nichts“, sondern der Auftrag, anders hinzuschauen.

Ein Reizdarm kann quälen – oft mehr als Krebs im Frühstadium. Doch er ist behandelbar. Vorausgesetzt, du findest jemanden, der nicht nur in die Röhre schaut, sondern auch über sie hinaus denkt.

Auf den nächsten Seiten erfährst du, welche Untersuchungen sinnvoll sind – und warum eine Diagnose oft der erste Schritt zur Erleichterung ist.

Wieviel Vorsorge braucht der Mensch?

Vorsorge im Spannungsfeld von Fürsorge und Geschäft

Natürlich: Vorsorge kann Leben retten. Darmspiegelung, Blutdruckkontrolle, rechtzeitige Diagnose von Diabetes – alles Beispiele, die wirklich sinnvoll sein können. Aber Vorsorge darf nicht zur Religion werden, die man blind befolgt.

Ein kluger Mensch – und ja, das bist du – sorgt nicht ständig vor, sondern für sich. Liebevoll, ehrlich, alltagsnah. Die beste Vorsorge ist nämlich oft das, was dich im Innersten stärkt: ein geregelter Alltag, aufrichtige Beziehungen, gute Ernährung, Bewegung – und nicht zuletzt ein Happy Colon, also ein Darm, der mit dir im Gleichklang arbeitet.

Früher ging man zum Arzt, wenn man etwas hatte. Heute geht man, um zu prüfen, ob man vielleicht etwas haben könnte. Das schafft weniger Sicherheit, dafür mehr Angst.

Die Bücher „Krank durch Früherkennung“ (Johannes Wittig) und „Vorsicht Vorsorge“ (Werner Bartens) machen deutlich: Vorsorge ist kein Gesundheits-Abo. Sie kann helfen – aber auch schaden.

Denn Vorsorge findet manchmal „Krankheiten“, die dir im Leben nie Probleme gemacht hätten – und die jetzt plötzlich behandelt werden.

Kleine Abweichungen werden zu großen Diagnosen, Wohlbefinden wird zum Risiko erklärt. So füttert man eine riesige Maschine aus Laboren, Technik und Therapien – oft ohne echten Nutzen für dich. Das Resultat: Du beginnst, deinem eigenen Körper nicht mehr zu vertrauen. Statt Sicherheit bekommst du Kontrolltermine, Folgeuntersuchungen, Eingriffe – und das Gefühl, im eigenen Inneren nicht mehr zuhause zu sein.

Gesundheit aber ist kein Laborwert. Sie ist ein Zustand, den du spüren darfst. Das wusste schon Oma, die ihren Blutdruck nie gemessen hat – und trotzdem 96 wurde.

Pluppst du schon oder
bauchst du noch?

Die wirklich sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen (nach Wittig)

- **Darmkrebsvorsorge**
(ab 50/55 Jahren, früher bei familiärer Vorbelastung) Gut belegt, senkt die Sterblichkeit. Vorteil: Polypen können entfernt werden, bevor Krebs entsteht.
- **Blutdruckmessung**
(ab ca. 40 Jahren) Einfach, kostengünstig, risikofrei. Hilft, Herzinfarkt und Schlaganfall zu verhindern.
- **Zuckerbelastungstest / HbA1c**
(bei Risikofaktoren wie Übergewicht oder Familiengeschichte) Lebensstiländerungen können Diabetes verhindern oder verzögern – ohne direkte Risiken.
- **Hautkrebsscreening**
(nur bei auffälligen Leberflecken oder familiärer Belastung) Kein pauschales Screening, sondern gezielt sinnvoll. Wittig warnt vor vorschneller Entfernung harmloser Hautveränderungen.

Wittigs Fazit: Vorsorge darf keine Beruhigungsmethode für Gesunde sein. Sie braucht informierte, individuelle Entscheidungen – und eine Rückkehr zu echter Gesundheitsförderung:

Bewegung, gute Ernährung, seelisches Gleichgewicht, stabile Beziehungen. Und Vertrauen – in dich.

**Weg vom gesundheitlichen Geräte-TÜV
hin zum Bauchgefühl-Check.**

Die Beste Vorsorge ist Fürsorge für dich

Hand aufs Herz (oder besser: auf den Bauch) – wir alle wissen, wie leicht man sein Gespür für sich selbst verlieren kann. Ein bisschen Stress hier, ein schnelles „Ach, wird schon wieder“ dort – und schwupps, der Körper winkt mit Fahnen, die wir glatt übersehen.

Mit POethik zu mehr Leichtigkeit

Die Poethik-Bücher sind keine trockene Ratgeber, sondern dein alltagstaugliches Gesundheits-Navi. Mit Humor und Hausverstand lernst du wieder auf dein Bauchgefühl zu hören, Symptome zu ordnen und Klarheit zu gewinnen.

Das schenkt dir Selbstvertrauen: Du weißt, wann Gelassenheit reicht – und wann professionelle Hilfe nötig ist. Aus dem großen „Hilfe, was stimmt nicht?“ wird ein „Aha, diesmal mach ich's besser.“

Ein Schuss Humor, ein Löffel Selbstverantwortung – fertig ist dein POethik-Lifestyle und wenn es richtig schön pluppst, ist alles in Butter.

Der fröhliche POethik-Plupps – Darmpflege mit Spritzer

Seien wir ehrlich: Wir kümmern uns um Haare, Haut, Zähne – aber um den Darm? Der macht seit Jahren Überstunden, kriegt kaum ein Dankeschön, und wenn er mal knurrt, wird er mit Tabletten ruhiggestellt. Dabei wäre es so einfach: ein bisschen Zuwendung, gutes Futter, ein paar Pausen – und zack, er macht fröhliche Pluppse, dass es nur so spritzt.

Der POethik-Plupps ist der Applaus nach einem gelungenen Menü im Bauch.

In den kommenden Kapiteln erfährst du, wie Tagesroutinen, Genussmomente und **tägliche Darmpflege** deinem **Bauch** den roten Teppich ausrollen.

Willkommen zur morgendlichen –Darmpflege

Der Kick für deinen schwungvollen Start in den Tag.

So startest du in einen guten Tag

Sag JA zu Entgiftung – jeden Tag ein bisschen!

Morgens bewusst aufwachen

- Steh rechtzeitig auf – ohne Hetze.
- Atme tief durch, zähle bis 10 und schenke dir selbst ein Lächeln.
- Beginne den Tag mit einem positiven Gedanken – dein Bauch merkt sich das.

Noch im Bett bewegen

- Leichte Dehnübungen, sanftes Kreisen oder Strecken.
- Der Darm liebt sanftes „Schaukeln“ – es weckt die Verdauung.

Warmes Wasser trinken

Wenn du morgens nach dem Aufstehen zwei Tassen warmes Wasser trinkst, passiert im Körper erstaunlich viel.

- **Sanfter Start für den Magen:** Warmes Wasser reizt nicht wie kalte Getränke oder Kaffee. Es entspannt die Muskulatur und regt trotzdem die Verdauung an – ein Weckruf ohne Stress.
- **Hydration nach der Nacht:** Über Nacht verlierst du Flüssigkeit durchs Atmen und Schwitzen. Warmes Wasser füllt die Speicher auf und verbessert die Durchblutung.
- **Stoffwechsel & Kreislauf:** Die Wärme steigert die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt. Das kurbelt den Kreislauf sanft an – wie eine kleine innere Dusche.

- **Ankurbelung der Verdauung:** Warmes Wasser wirkt wie ein „Schmiermittel“ für den Darm, erleichtert die Passage und kann Verstopfungen vorbeugen.
- **Entgiftung & Lymphfluss:** Wärme aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt die Lymphe beim Abtransport von Stoffwechselresten.
- **Stressabbau im Bauch:** Warmes Wasser entspannt die Muskulatur im Verdauungstrakt, und es ist außerdem hilfreich bei Krämpfen oder Völlegefühl.

Optional: Warmwasser + Zitrone + Natron

- Diese Mischung neutralisiert überschüssige Säuren, entlastet Leber und Galle und bringt Schwung in die Verdauung.
- Aber Achtung: Nicht täglich, aber doch jeden zweiten Tag, sonst wird die Magensäure zu stark gedämpft. Danach den Mund mit Wasser spülen.
- Empfindlicher Magen? Natron nur halb dosieren oder jeden zweiten Tag anwenden.

Wichtig: Nach einer Woche wähle 2–3 Lieblingsvarianten aus und mache sie zu deinem festen Ritual.

Bitterstoffe vor dem Frühstück

Ein kleiner Schluck (z. B. Kräutertropfen) hilft der Leber, macht dich wach und signalisiert dem Körper: „Aufräumen, bitte!“

Tipp: Wenn du dir einen Extra-Schub gönnen willst – probiere die 7-Tage-Ingwer-Natron-Detox-Kur. Kein Muss, aber ein wunderbares Extra für Leichtigkeit, Klarheit und Bauch-Flügel.

Sag JA zum zufriedenen, gefüllten Darm

Wenn du deinen Darm morgens vor dem Frühstück auch mit Ballaststoffen und Mikronährstoffen versorgst, wirst du dich bald jeden Morgen über deinen himmlischen POethik-Plupps freuen. Flohsamenschalen, Leinsamen oder die richtigen Mikronährstoffe sind einfache Helfer.

Im Workbook „POethik-Lifestyle“ kannst du dich zum "Esspertern" ausbilden. Finde heraus, was dir gut tut und welcher Stoffwechseltyp du bist. Das macht einen spürbaren Unterschied in deinem täglichen Wohlbefinden.

Drei Mahlzeiten am Tag reichen – lass das ständige Zwischendurch-Naschen weg.

Iss abends leicht und möglichst vor 19 Uhr. Trink Vitamine statt Alkohol, und du startest morgens frisch, klar und voller Kraft. Kein Brainfog. Keine Anlaufschwierigkeiten.

Zeit für dich

Gönn dir nach dem Aufstehen 30 Minuten nur für dich – ohne Frühstück, ohne Kaffee, einfach Pause. In dieser halben Stunde darfst du träumen, meditieren, beten oder dich sanft bewegen. Mache ein paar Dehnungen, Kniebeugen, Qi Gong, Yoga oder einen kurzen Spaziergang. Das bringt deine Lymphe und deine Verdauung in Schwung – ganz ohne Stress.

Wenn du so startest, spielt es keine Rolle, in welchen Verhältnissen du lebst: Du wirst merken, wie dein Leben Schritt für Schritt leichter wird.

Mach zwischendurch bewusst Pausen.

Wärme dich mit einem Körnerkissen, gönne dir ein Baden, nutze Atemübungen und Entspannungstechniken, die dir vertraut sind. Massiere dich regelmäßig mit einer Bürste. Das regt die Durchblutung an, bringt den Lymphfluss in Schwung und schenkt dir frische Energie. Einfach mal Pause machen. Nichts denken. Warten, bis die Eingebungen von selbst kommen.

Sei nett zu dir und
mach nur das, was dir
wirklich gut tut

Weiter gehts mit Spaß und guter Laune zum POethik-Lifestyle!

Na, jetzt wird's spannend!

Mit der POethik hast du das Fundament gelegt. Du weißt inzwischen: Dein Darm ist mehr als nur ein stiller Mitbewohner, und was im Hinterstüberl passiert, betrifft Körper, Seele, Alltag und manchmal sogar die Nachbarschaft. Du hast erfahren, was du selbst tun kannst, wo Grenzen sind und wann der Profi ran muss. Und ganz nebenbei hast du eine kleine Einführung in die Darmpflege und die angenehme Vorbereitung bei der Darmspiegelung erhalten.

Aber wir wären nicht wir, wenn es dabei bliebe. Denn mal ehrlich: ein 700-Seiten-Klopfer? Der hätte uns beide erschlagen. Deshalb habe ich's aufgeteilt: in Grundlagen (POethik), ein Workbook (POethik-Lifestyle) und ein Mitmach-Journal (POethik-Journal).



Symbolfoto

Das Workbook POethik-Lifestyle

Hier wird's praktisch, spielerisch und richtig lebensnah.

Werde ESSperte

Welche Ernährung passt wirklich zu dir? Du erfährst, wie dein Stoffwechsel funktioniert und wie du dich typgerecht und darmfreundlich ernährst.

Bevor du jedoch in der Ernährung Gewohnheiten ändern kannst, geht es immer darum wie du lebst.

- **Hauszauber** – Ordnung bringt Klarheit (und manchmal auch Geld).
- **Esskultur** – Genuss ohne schlechtes Gewissen.
- **Darmpflege** – für den fröhlichen Pups, Plupps und ein leichtes Bauchgefühl.
- **Lust am Leben** – deine persönliche Glücksspielle.
- **Bewegung** – die günstigste Wunderpille überhaupt.
- **Wellness-Zeit** – Auftanken für Herz, Hirn und Bauch.

Kleine Tests, Übungen und Anstupser helfen dir, dein Bauchgefühl ernst zu nehmen. Mit Humor, Leichtigkeit und Aha-Momenten holt dich dieses Workbook mitten im Alltag ab – ohne dass du gleich ein Gesundheitsguru werden musst.

Das POethik-Journal

Hier heißt es: Stift zücken und ehrlich sein.

- Was verträgst du?
- Was stresst dich?
- Welche Medikamente helfen – und welche machen nur Theater?

Du erkennst Muster, gewinnst Klarheit und kannst deinem Arzt eine fertige Kurzfassung liefern (kein Arztroman, sondern eine praktische Anamnese). Auf Wunsch sogar als PDF über die Homepage verschickt.



Symbolfoto

Mit POethik zu mehr Leichtigkeit

Das Konzept, das dir zeigt: Dein Gesundsein liegt tatsächlich in deinen eigenen, wunderbaren Händen.

1. Die POethik-Trilogie

Drei Bücher, die dich durch den Tag begleiten – vom ersten himmlischen Plupp am Morgen bis zum entspannten „Gute-Nacht-Bauch“.

2. Die Onlineplattform

Leicht verständliches Expertenwissen, kleine Alltagshilfen, Videos und Formulare aus dem POethik-Journal, die du ausfüllen und bei Bedarf direkt deiner Praxis schicken kannst.

3. Der POethik-Shop

Nur Dinge, die wirklich funktionieren – erprobt in Klinik, Praxis und meinem eigenen Alltag. Für Darmfreude, Ruhe im Kopf und mehr Struktur im Leben.

poethik-lifestyle.com



Informiere dich hier,
wann die Bücher
erscheinen

Über die Autorin

Ich bin **Christine Maria Brühl**, geboren in Kärnten, wo ich früh lernte, dass Arbeit, Gastfreundschaft und Freude am Tun am schönsten Hand in Hand gehen. Mein Weg führte mich von der Einzelhandelskauffrau über die Fremdsprachenkauffrau bis zur Hotelkauffrau – und genau dort entdeckte ich meine Leidenschaft: Menschen bewirten, umsorgen und ihnen ein Stück Zuhause zu schenken. Für mich war das nie bloß Arbeit, sondern gelebte Freude. Später habe ich denselben Gedanken ins Klinikmanagement getragen – und Patienten so behandelt, wie früher Hotelgäste: willkommen, umsorgt und bitte nicht wie eine Nummer.

Fundament der Hauswirtschaft mit Schwerpunkt Ernährung

Die Basis dafür legte ich schon mit meiner hauswirtschaftlichen Ausbildung im Internat Waiern. Später kam die Meisterprüfung in Hauswirtschaft dazu, die mir erlaubte, Lehrlinge auszubilden – und die bis heute die Grundlage meiner praktischen Ratgeber bildet. „Probieren geht vor studieren“ wurde mein Motto: lieber tun, entscheiden, Lösungen finden, als endlos Probleme wälzen.

Familie und Beruf

Als Unternehmerin, Ausbilderin, Mutter von drei Kindern und Ehefrau – in einer Zeit, in der es noch selbstverständlich war, „für den Mann komplett da zu sein“ – habe ich vieles gleichzeitig jongliert. Mein eigener Blähbauch brachte mich ganz nebenbei ins Fachgebiet meines Mannes, einem Colo-Proktologen und Hämorrhoidenspezialisten. So wurde aus privater Not eine gemeinsame Mission – und wir konnten als Team Großes bewegen.

Von 1980 bis 1987 leitete ich eine private Ergänzungsschule in Bad Salzuflen, wo wir schon damals Computerkurse anboten – ein kleiner Blick in die digitale Zukunft. Nach der Übernahme des Instituts für Proktologie stieg ich ins Praxismanagement ein und stellte 1988 den gesamten Betrieb auf den Kopf: die erste voll digitalisierte Praxis mit fünf Ärzten – für die damalige Zeit ein kleines medizinisches „Start-up“. Danach brachte ich Computer in Arztpraxen, schrieb Gutachten im Gesundheitswesen und lernte, wie eng Organisation, Zahlen und Menschlichkeit verflochten sind.

Mit Gesundheitsreformen und neuen Wegen verschwanden viele Vorsorgeleistungen aus dem Kassensystem. Plötzlich mussten Patienten Ernährung, Bewegung und Prävention selbst finanzieren. Für mich war das der Startschuss, von einer integrativen Darmklinik zu träumen – wo Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelle Heilweisen nicht nebeneinander, sondern miteinander arbeiten.

Gründung Darmklinik

1997 wurde dieser Traum Wirklichkeit: die Gründung der Darmklinik Exter. Dort war ich viele Jahre nicht nur Geschäftsführerin, sondern auch fürs Qualitätsmanagement verantwortlich. Bedeutete für mich also: Keine langweiligen Aktenordner, sondern gemeinsam mit Ärzten und Therapeuten Behandlungspfade entwickeln und Patientenbroschüren verfassen, damit die Menschen zu Hause in Ruhe nachlesen konnten. Es ging um eine Kultur, die Patienten nicht nur während der Behandlung, sondern auch im Alltag stärkte.

Ich habe nie an einer Universität studiert – mein Hörsaal war das Leben selbst, und ich bin zutiefst dankbar, dass ich von großartigen Lehrern lernen durfte, die mich prägten, begleiteten und die ich später sogar für den wissenschaftlichen Beirat der Darmklinik gewinnen konnte.

Da war **Prof. Dr. Wildor Hollmann**, wikipedia.org/wiki/Wildor_Hollmann, mein wunderbarer Lebensfreund, dem ich stundenlang zuhören konnte und von dem ich mehr über Menschlichkeit und Bewegung gelernt habe als aus jedem Lehrbuch.

Prof. Dr. Volker Pudel, wikipedia.org/wiki/Volker_Pudel, öffnete mir mit seiner klaren Art die Tore zur großen Welt der Ernährung.

Unter **Prof. Dr. Heinrich Kasper**, Pionier und Autor des Buches Ernährungsmedizin und Diätetik durfte ich unsere ersten darmfreundlichen Ernährungskonzepte entwickeln – lange bevor „Darmgesundheit“ zum Trend wurde.

Prof. Dr. Hans Dieter Hentschel (†) lehrte mich, dass jede Heilung mit Ordnung beginnt – innen wie außen. Von Prof. Dr. Uehleke lernte ich die leise Kunst des Fasens, das achtsame Loslassen.

Und **Dr. Theo Petzold** schließlich schenkte mir mit seiner Salutogenese die Grundlage für meine Visionen. Gesundheit ist nichts, das man hat – sie entsteht im Tun, im Vertrauen und im täglichen Leben.

Doch ich blieb neugierig. Wie versteht man Gesundheit ganzheitlich? Antworten suchte ich in vielen Weiterbildungen – von Psychotherapie über Darmtherapie bis zu Salutogenese und Qualitätsmanagement. Jede Ausbildung war für mich ein weiteres Puzzelstück, das die Verbindung von Körper, Psyche und Lebensstil klarer machte. Und weil Wissen geteilt werden will, begann ich, es in verständliche Sprache für Laien zu übersetzen.

Mein Leben lang habe ich für andere gesorgt – nun, mit 70, lebe ich endlich meinen Traum: schreibend, ganz für mich. Oder, um es mit Lorient zu sagen: „Das ist ja das Schöne dabei – man hat ja was Eigenes.“ Meine Bücher sind mein ganz persönliches Jodeldiplom – mit einem Augenzwinkern und viel Herzblut.

Neue Wege

2024 gründete ich schließlich den Med Ethik Verlag, um meine Erfahrungen in Ratgebern, Handbüchern und Workbooks zu veröffentlichen. Mein Herzensprojekt „Mit POethik zu mehr Leichtigkeit“ verbindet heute all das, was mich geprägt hat: helfen, Lösungen finden, medizinisches Wissen mit Naturheilkunde verweben – und Menschen ermutigen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Denn eines ist klar: Dein Leben solltest du nicht an der Wartezimmertür abgeben.

Die Begegnung mit Stephanie

Ohne das großartige Talent von **Stephanie Puck**, unserer Grafik- und Mediendesignerin aus Kärnten, gäbe es diesen Verlag in seiner heutigen Form nicht. Sie ist weit mehr als „nur“ die Gestalterin – sie ist das Herz und die Handschrift hinter der gesamten Optik. Mit ihrem sicheren Blick, ihrem Gespür für Schönheit und Klarheit und ihrer unerschütterlichen Geduld hat sie das scheinbar Unmögliche möglich gemacht: medizinische Bücher so zu gestalten, dass sie nicht nur leicht lesbar und handhabbar sind, sondern auch chic, modern und voller Leichtigkeit wirken.

Sie schenkt mir Kraft, gibt mir ehrliches Feedback und schafft es, aus trockenen Themen kleine Kunstwerke zu machen. Ihre Arbeit trägt die Botschaft unserer Bücher hinaus in die Welt – und verleiht ihnen den Glanz, der Menschen Lust macht, darin zu blättern und zu verweilen. → <https://www.venividipretty.at/>

