

ANDRÉ SCHUDEL

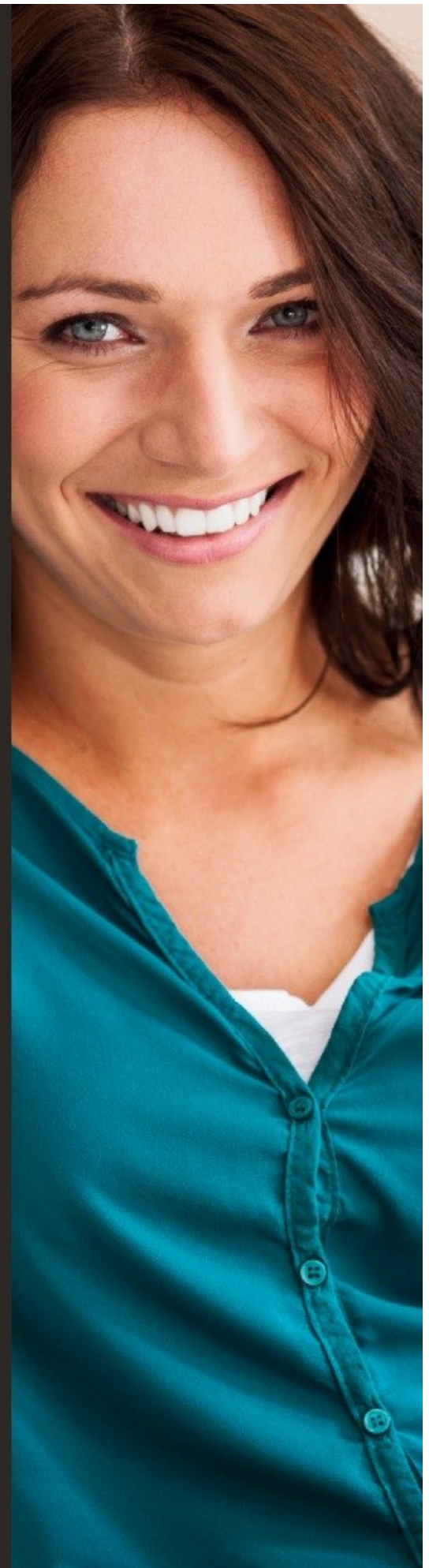
Magen Darm Erkrankungen

Niemand muss
leiden!

Colitis Ulcerosa
Morbus Crohn
Divertikulitis
Zöliakie
Reizdarm
Gastritis

Millionen Menschen sind
betroffen.
Warum ist die Medizin
ahnungslos?

RATGEBER UND
WEGWEISER.



MAGEN- UND DARMERKRANKUNGEN NIEMAND MUSS LEIDEN

**COLITIS ULCEROSA, MORBUS CROHN,
DIVERTIKULITIS, ZÖLIAKIE, REIZDARM,
REIZMAGEN, GASTRITIS**

Millionen Menschen sind betroffen.
Warum ist die Medizin
ahnungslos?

RATGEBER UND WEGWEISER

ANDRÉ SCHUDEL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

2026 Copyright © by André Schudel

Text/Layout: André Schudel

Lektorin: Monika Schudel

Alle Rechte vorbehalten.

Auszüge, auch nur teilweise, sind nicht erlaubt.

Hergestellt mit [canva.com](https://www.canva.com)

Bilder: Titel [gpointstudio](https://www.gpointstudio.com) / [freepik.com](https://www.freepik.com), [pixabay.com](https://www.pixabay.com)

2026 1. Auflage

André Schudel

5610 Wohlen, Schweiz

Das Buch ist aus dem Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramm entstanden.

Weitere Informationen: www.schmerzexperten.ch

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH,

Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-1107-9

Warum Krankheiten bekämpfen?

Fast alle erkrankten Menschen denken wie die Schulmedizin und wollen ihre Krankheit bekämpfen und vernichten so ihre Gesundheit komplett.

In der medizinischen und sehr oft auch in einer alternativen Behandlung reiht sich ein Irrtum an den anderen. Durch nicht kompetentes Wissen bleiben leidende Menschen krank oder werden noch kränker. Der im Glauben an die Heilkraft seiner Medikamente, Spritzen und Operationen arbeitende Arzt kennt kaum noch den natürlichen Gesundheitszustand des Menschen. Er sieht nur Krankheitsfälle und diagnostiziert dementsprechend Krankheitserscheinungen.

Selten bis nie ist die Krankheit das Problem, sondern die medizinischen und alternativen Behandlungen und der Lebensstil der leidenden Person.

Schreiben wir Klartext: Es ist die Kriegsführung mit hoch riskoreichen Hormonen, Medikamenten und Impfstoffen, die den Menschen kränker und kränker machen.

Inhalt

5 - Warum Krankheiten bekämpfen
17 - Gastritis
18 - Magen-/ Darm-Ulkus
19 - Sodbrennen - Reflux
20 - Hämorrhoiden
22 - Reizdarm - Reizmagen
27 - Divertikulitis
29 - Autoimmunerkrankungen
33 - Colitis Ulcerosa
37 - Morbus Crohn
41 - Zöliakie
43 - Ursachen
60 - Was erreichen Sie mit diesem Buch
67 - Beste Methode gesund zu werden
86 - Reinigung des Körpers
97 - Beste Ernährung
107 - Lektine
110 - Gluten
112 - Öle
114 - Rezepte
123 - Nährstoffe
133 - Nach der Rohkost
134 - Immunsystem stärken
139 - Schockiert
141 - Toter Punkt
142 - Fragen und Antworten
149 - Persönliche Worte

Hinweis an die Leserin, den Leser

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in unserer Schmerzpraxis entstanden, die ich mit meiner Frau Monika über 23 Jahre sehr erfolgreich geführt habe.

Die Aussagen sind nicht als Ersatz für eine persönliche und fundierte ärztliche Beratung gedacht. Die Leserin, resp. der Leser sollte bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst eine Ärztin, resp. einen Arzt aufsuchen. Medizinische Nachkontrollen sind ebenso wichtig.

Suchen Sie weiterhin die Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin, resp. Ihrem Arzt.

Obwohl davon ausgegangen wird, dass zur Zeit der Erstellung des Buches alle genannten Informationen und Ratschläge korrekt sind, wird darauf hingewiesen, dass der Autor für mögliche Fehler oder Auslassungen nicht haftbar gemacht werden kann.

Wenn Sie die genannten Ratschläge umsetzen, geschieht das in Ihrer eigenen Verantwortung. Eine Garantie für den Erfolg kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- und/oder andere Schäden ausgeschlossen.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme in Buchform sind ausgereift, einfach und sofort umsetzbar. Die ersten Erfolge sind bereits nach wenigen Tagen spürbar.

Obwohl die Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischer Reaktionen wurden festgestellt, auch können Interaktionen mit etlichen Medikamenten auftreten. Lesen Sie deshalb unbedingt die Beipackzettel Ihrer Medikamente, die Sie eventuell einnehmen, unter der Rubrik Wechselwirkungen aufmerksam durch, oder fragen Sie Ihre Ärztin, resp. Ihren Arzt.

Es werden keine Heilversprechungen gemacht. Der Autor ist kein Heiler und kann nicht heilen. Nur Ihr Körper kann selber heilen, wenn Sie es zulassen.

Unterschätzen Sie nie die Selbstheilungskraft Ihres Körpers.

Vorwort

Ihr Körper ist ein Wunderwerk der Natur.

Warum?

Er ist in der Lage sich selbst zu heilen.

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler, kann Ihren Körper und Geist heilen. Sie alle können Krankheiten konservieren, aber nicht heilen. Die Ärztin, resp. der Arzt spricht dann von Remission, also einer kleinen Krankheitspause für eine kurze Zeit.

Vieles wird jedoch mit den unzähligen Medikamenten, die Leidende einnehmen, verschlimmbessert.

Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder Sie sich ernähren, desto schneller geht es. Der Körper lernt seit unvorstellbar langer Zeit mit allen möglichen und unmöglichen Problemen selber fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Für alle «alten» Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht mit Chemikalien (Medizin) unterdrücken. Für alle «neuen» Krankheiten, die wie wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selbst stark daran beteiligt.

Doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand. Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und der Mensch unbedingt leiden will. Auch da wüsste er sich selber zu helfen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen.

Ihr Körper will immer gesund sein. Taucht durch ungesunden Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles, was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden.

Doch viele lassen es nicht zu. Sie schlucken Hormone und Gift in Form von Medikamenten und ruinieren damit ihr Immunsystem.

Alles, was dieses Wunderwerk, Ihr Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und Ihnen ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

Living Nature®.

Also Leben und Natur. Sie sind lebend, Sie sind Natur. Wenn Sie das akzeptieren und dementsprechend umsetzen, leben Sie gesund, fröhlich und sind fit - es geht Ihnen gut. Bis ins hohe Alter.

«Der Arzt ist am besten, der dem Arzt im Patienten selbst die Chance gibt, sich an die Arbeit zu machen.»

Albert Schweitzer



Wegen Arztaussagen nicht in
Panik geraten.

Handeln Sie besonnen und mit Wissen.

Sie werden Ihre Krankheit in einem neuen
und positiven Licht sehen.

***Der Ratgeber und Wegweiser
für Ihre Gesundheit.***

Sie erfahren in diesem Buch, wie Sie Ihren
Körper in einen reinen Urzustand bringen.
In diesem Zustand kann er selber heilen.

Das Living Nature® Schmerzfrei- und
Gesundheitsprogramm hilft.

NIEMAND MUSS LEIDEN

IHR KÖRPER, EIN WUNDERWERK
DER NATUR, WILL IMMER
SCHMERZFREI UND GESUND SEIN.
WENN SIE ES ZULASSEN.



Sie müssen nicht...

...lernen mit Ihrem Schmerz, Ihrer Magen- und/oder Darm- oder sogar Autoimmunerkrankung, Ihren Immunsuppressiva, anderen Medikamenten, wie Magenschoner, Antibiotika, Schmerzmitteln und mit zahlreichen Nebenwirkungen, die durchaus die Krankheit noch fördern, vielen Nahrungsergänzungsmitteln, den ständigen Arzt- und Therapiebesuchen und eventuellen immer wiederkehrenden operativen Eingriffen umzugehen und zu leben.

Schenken Sie Ihrem
Körper, das was er
schon lange vermisst
und es geht Ihnen
wieder gut.

Smile
every day



ich liebe
gesunde
frische
ernährung,
tanzen,
lachen,
fröhlich sein,
mich selber
und alles
schöne

Ihr Körper ist bereit schmerz- frei und gesund zu werden.

Sie müssen es nur zulassen und die Ursachen Ihrer Schmerzen und Krankheit/en erkennen und beheben. Sagen Sie jetzt ‚JA‘ dazu und übernehmen Sie die Kontrolle über IHRE Gesundheit.

Das ist der erste, aber wichtigste Schritt... Sie können heute damit beginnen, jetzt - sofort.



*Magen- und Darm-
erkrankungen, die nicht
sein müssten.*



Magenerkrankungen

Gastritis

Magenschleimhautentzündung

Eine Magenschleimhautentzündung kann akut oder chronisch verlaufen. Verschiedene Ursachen lösen die Entzündung aus:

- Medikamente, vor allem Schmerzmittel und Blutverdünner, die Magen- und Darmblutungen auslösen können. Ihre Ärztin, resp. Ihr Arzt verschreibt zur Behandlung der Gastritis einen Magenschoner (Protonenpumpenhemmer). Dieser schont im Moment den Magen, kann jedoch durch die Nebenwirkungen die ganze Gesundheit ruinieren.
- Bakterien, wie *Helicobacter pylori*, die sich bei einem schwachen Immunsystem wohlfühlen und vermehren. Bakterien werden mit Antibiotika behandelt. Antibiotika heisst: gegen das Leben. Sie vernichten damit alle notwendigen, gesunden Bakterien im ganzen Körper, vor allem die Darmflora. Dadurch können ernsthafte Erkrankungen entstehen.
Mein Vorschlag: Manuka Honig UMF oder MGO kann schnell und gut wirken.

Magen- und/oder Darm-Ulkus

Bei einem Ulkus, also ein Geschwür in der Haut oder in der Schleimhaut des Magen-/Darmtrakts (Zwölffingerdarm), handelt es sich um eine Wunde, die nicht durch eine Verletzung, sondern durch andere Ursachen wie Infektionen, Durchblutungsstörungen oder Immunreaktionen entsteht.

Die Ursachen und Behandlungen sind ähnlich wie bei der Gastritis. Bei Blutungen oder anderen Komplikationen, die nach der Einnahme von Medikamenten auftreten können, kann eine endoskopische Behandlung erforderlich sein, um das Geschwür zu entfernen und die Blutung zu stoppen.

Bei einem Magendurchbruch oder einer Verengung des Magenausgangs, kann eine offene Operation notwendig werden.

Ursachen: Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAIDs) sind die häufigste Ursache für Gastritis und Magengeschwüre. Andere Ursachen sind Reizstoffe wie Aspirin und Steroide, Antikoagulantien (Blutverdünner), komorbide Krankheiten (psychische Erkrankungen, die mit Medikamenten behandelt werden), extremer physiologischer Stress, Sepsis, Trauma, Operationen, lokales Trauma, wie Platzierung einer Magensonde u.a.

Auch eine Gallenerkrankung, bei der Gallensaft zurück in den Magen fließt und diesen dadurch schädigt und natürlich auch ungesunde Ernährung, Alkohol, Rauchen und Drogen gehören dazu.

Sodbrennen - Reflux

Wer unter Sodbrennen leidet, glaubt meist, er leide unter einem Magensäureüberschuss. Er nimmt dann Medikamente (Magen-schoner). Das Problem scheint kurzfristig gebannt zu sein. Doch sobald die Medikamente abgesetzt werden, kommt das Sodbrennen zurück. Grund dafür ist oft tatsächlich ein Magensäureüberschuss, aber nicht immer. Es kann auch ein MagensäureMANGEL sein. Zum Beispiel, wenn blödsinnigerweise Basenpulver geschluckt wird. Auch Medikamente, wie der erwähnte Magen-schoner, der vielfach über Monate, ja sogar Jahre eingenommen wird und die tägliche Ration (Gift-)Ernährung (stark verarbeitete Lebensmittel), kann Sodbrennen verursachen.

Zwischen Speiseröhre und Magen befindet sich ein Schliess-muskel (als Ventil). Durch dauernd übermässiges essen erschlafft dieser und kann sich nicht mehr schliessen. Deshalb steigt Magensäure in die Speiseröhre hoch = Reflux.

Eine Zwerchfellhernie (Hiatushernie) entsteht, wenn sich Teile des Magens durch eine Öffnung im Zwerchfell, dem Hiatus, in den Brustraum verschieben. Diese Öffnung ist eigentlich für die Speiseröhre gedacht. Muskeln im Bauchraum und eine Stärkung der Zwerchfellmuskeln würde das verhindern.



Hämorrhoiden

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dieses schwammartige, stark durchblutete Gefässpolster ist die «Abdichtung» am Ausgang des Enddarms. Vergrössern sich jedoch die Hämorrhoiden, kommt es zu Beschwerden, wie z.B. Brennen und Juckreiz oder leichte Blutungen am After. Es können auch Knoten entstehen, die nach aussen treten und dadurch gut sicht- und fühlbar sind.

Viele helfen sich am Anfang selber mit Sitzbädern (lauwarmes Wasser, mehrmals täglich) sowie Salben und Zäpfchen mit Hamamelis, Aloe Vera und Zink.

Eine ballaststoffreiche pflanzliche Ernährung begünstigt eine weichere Ausscheidung. Verzichteten Sie auf stärkehaltige Nahrungsmittel, die über 12 Stunden und noch länger den Darm träge machen und verkleben. Dadurch drücken Sie beim Stuhlgang zu starkt und fördern die Bildung der Hämorrhoiden.

Bei chronischer Verstopfung über eine längere Zeit können sich nicht nur vergrösserte Hämorrhoiden bilden, sondern auch weitere Komplikationen auftreten, wie Mastdarmgeschwüre, Mastdarmpvorfal oder gar Mastdarmkrebs.

Die Schulmedizin hilft den Patienten, indem Sie den Mastdarm «lahmlegt» und an der linken Seite der Hüfte einen künstlichen Darmausgang anlegt.

Was sagt die Schulmedizin und Forschung zu Autoimmun- und Magen-Darm-Erkrankungen?

Autoimmunerkrankungen sind ein Paradebeispiel dafür, wie wenig wir eigentlich über das Immunsystem wissen. Offiziell gilt: Der Körper richtet seine Abwehrkräfte gegen eigenes Gewebe, doch die entscheidende Frage warum das passiert, bleibt bis heute unbeantwortet.

Die gängige Therapie der Schulmedizin lautet: Immunsuppressiva. Mit anderen Worten, man legt das Immunsystem still, anstatt zu verstehen, warum es überhaupt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Kurzfristig mag das Linderung bringen. Langfristig aber? Neue Symptome, neue Medikamente, neue Krankheiten. Ein medizinisches Hamsterrad, das mehr Fragen aufwirft, als es beantwortet.

Ähnlich verhält es sich bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizdarm, Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa. Auch hier gilt die Standardtherapie: Symptome eindämmen, Entzündungen unterdrücken, doch die Frage, warum die Darmschleimhaut überhaupt so empfindlich reagiert, bleibt im Dunkeln.

In meinem Buch stelle ich die unbequemen Fragen:

- Was sind die tatsächlichen Ursachen von Autoimmun- und Magen-Darm-Erkrankungen?
- Welche Faktoren fördern sie, ohne dass wir es merken?
- Und vor allem: Gibt es Wege, dem Körper wieder die Möglichkeit zu geben, sich selbst zu regulieren und zu heilen?

Hier setzt mein Ansatz an:
Körper verstehen, Ursachen
erkennen und beheben.

