

# REFORM RUNDSCHAU Februar/2011

Zeitschrift für gesundes Leben

Die glorreichen Drei / Der Dünndarm

## Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Der DÜNNDARM ist das zentrale Organ des Stoffwechsels mit der größten Immunkraft. Die ständige Pflege der Dünndarmgesundheit ist eines der wesentlichen Gesundheitsgesetze. Der beliebte Arzt für Naturheilkunde und renommierte Ernährungsmediziner Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen empfiehlt in diesem Zusammenhang das Buch „Kau Dich gesund!“

Dr. med. Jürgen von Rosen beschreibt in der REFORM RUNDSCHAU 2/2011, wie die Gesundheit des Dünndarms zu pflegen sei und dass man dies über das Buch „Kau Dich gesund!“ sehr einfach erlernen und genießen könne.

Dr. Jürgen von Rosen: „Man kann davon ausgehen, dass in unserer deutschen Bevölkerung ca. 80 %, das sind rund 64 Millionen Menschen, Störungen des Dünndarms haben, ohne dass sie es wissen und ohne dass sie von ihren Hausärzten, Internisten, Professoren darauf aufmerksam gemacht werden; denn die wissen es auch nicht und sie wollen es in der Regel auch nicht wissen. Denn mindestens 80 % der Hausärzte, Internisten und Professoren sind so wie der überwiegende Teil der Bevölkerung ebenfalls dünndarmgestört. Gegen die Dünndarmstörung gibt es im Prinzip kein Arzneimittel. Es gibt aber sehr wertvolle Therapiemethoden.“

Dr. von Rosen bezieht sich in seinem Artikel auf das legendäre Standardwerk „Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten“ des Forscherarztes **Dr. Franz Xaver Mayr** und plädiert, dass der Dünndarm im Mittelpunkt der gesamten internistischen Diagnostik stehen müsse. Dr. von Rosen schreibt in Einklang zu Dr. med. Franz Xaver Mayr: **„dass ein Mensch mit einem gesunden Dünndarm fast nie krank werden kann. Er ist immun gegen Infektionen und resistent gegen alle üblichen chronischen Krankheiten. Es lohnt sich also für jeden von uns, einen gesunden Dünndarm zu haben, zu erhalten oder wieder zu gewinnen. Das einfachste Mittel für die Dünndarmgesundheit ist das genussvolle Kauen. Dies hat der Schauspieler Jürgen Schilling für den deutschen Sprachraum vor 20 Jahren wiederentdeckt und in seinem Buch „Kau Dich gesund!“ ausführlich beschrieben. Wer sich daran hält, wird wieder gesund, wird körperlich und geistig wieder wesentlich jünger, erwirbt sich eine neue Leistungsfähigkeit und natürlich auch wieder eine große Lebensfreude. (...) Der Dünndarm wird erst krank durch die Bildung von Giftstoffen. Dafür sind wir selbst ganz allein verantwortlich. Sicherlich wissen wir meist die Zusammenhänge nicht. Aber wir können heute noch mit dem Kauen und Schmauen anfangen. Das kostet uns kein Geld und auch nicht viel Zeit, wenn wir mit dem Essen aufhören bei Erreichen des Sättigungsreflexes nach ca. 20 Minuten. Es ist wirklich ganz einfach und wir haben es selbst in der Hand.“**

Die REFORM RUNDSCHAU (2/2011) ist GRATIS im Reformhaus erhältlich.

Die Zeitschrift hat bundesweit eine Auflage von ca. 400 000(!) Exemplaren.

Was der seriöse und fachkompetente Medizinjournalist Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen seit 12 Jahren in der REFORM RUNDSCHAU empfiehlt, wird von seinen Lesern erfahrungsgemäß sofort in die Tat umgesetzt. Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen schrieb schon einmal in der REFORM RUNDSCHAU / Juni 2010 begeistert über das Schmauen („**Schmauen für Verdauungsschwächlinge**“) und löste dadurch im Sommer 2010 eine regelrechte Euphorie für das genussvolle Schmauen aus.

Lesen Sie auch diesen Artikel in der Presse-Rubrik von [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) Hier der LINK [http://www.schmauen.de/data/kaujogging/media/doc/Reformhaus-Rundschau\\_Schmauen\\_Dunn\\_Die\\_Klapperschlange.pdf](http://www.schmauen.de/data/kaujogging/media/doc/Reformhaus-Rundschau_Schmauen_Dunn_Die_Klapperschlange.pdf)

Mit dem DÜNNDARM-Artikel in der REFORM RUNDSCHAU / Februar 2011 hat Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen ein neues, wertvolles Plädoyer für die gesundheitsbringende Kraft des Schmauens verfasst.