

Christa Brühl veröffentlicht Darm-Ratgeber

Po- und Darmgesundheit sollten keine Tabuthemen sein, findet Christa Brühl. Die Autorin aus Bad Oeynhausen ermutigt ihre Leser, auf den eigenen Körper zu hören und sich mit Beschwerden auseinanderzusetzen.

Stina Drechsel

Bad Oeynhausen. Christa Brühl wirbelt durch ihr Wohnzimmer und strahlt über das ganze Gesicht. Dass sie in der letzten Nacht um zwei Uhr aufgestanden ist, um an ihren Projekten zu arbeiten, ist der Autorin nicht anzumerken. Im Gegenteil: Ohne Punkt und Komma spricht sie über ihre große Leidenschaft, das Schreiben, und lässt sich dabei kaum bremsen. „Die Arbeit macht mir so viel Spaß“, erzählt sie begeistert und breitet währenddessen jede Menge Notizen, Ordner und Unterlagen aus – alles Material, das sie auf dem Weg zu ihrer ersten eigenen „POethik“-Buchreihe angesammelt hat.

Der Name ist Programm: In den Büchern von Christa Brühl dreht sich alles rund um die Po- und Darmgesundheit. Obwohl der Darm unter anderem mit dem Immunsystem, dem Stoffwechsel und der psychischen Gesundheit verbunden ist, beobachtet die Autorin, dass Darmprobleme für viele Menschen ein Tabuthema darstellen. Es werde kaum über Verdauungsprobleme, Blähbauch oder den Toilettengang gesprochen. Besonders häufig würden Männer aus Scham auf den Arztbesuch verzichten – obwohl sie Beschwerden haben.

„Ich hatte früher selbst immer einen Blähbauch“, erin-



Mit Humor und Leichtigkeit versucht Christa Brühl das Thema Po- und Darmgesundheit zu enttabuisieren.

Foto: Stina Drechsel

nert sich Christa Brühl. Um diesem entgegenzuwirken, habe sie verschiedene Wege ausprobiert und vieles alleine lernen müssen. Im Rahmen

eines EXPO-2000-Projekts gründete sie zusammen mit ihrem Mann, der als Arzt auf Erkrankungen des Darms und des Enddarms spezialisiert ist,

die Darmklinik Exter. Ziel war es, klassische Schulmedizin, Ernährungsberatung, Psychologie und Methoden aus der Traditionellen Chinesischen

Medizin miteinander zu verbinden.

Dabei ist Christa Brühl etwas aufgefallen: „Die Patienten haben in der Ernährungsberatung ganz viel Neues erfahren, waren in der Umsetzung danach aber alleine.“ Um ihren Patienten nach der Behandlung etwas an die Hand geben zu können, hat sie ein Darmtagebuch zur Dokumentation von Symptomen, Ernährung und Stresslevel entworfen. „Plötzlich hatte ich dann 700 Seiten zusammen“, lacht die Autorin – damit hat sie die Grundlage für die „POethik“-Trilogie geschaffen. Mit ihren Büchern möchte Christa Brühl alle Menschen erreichen, die spüren, dass mit ihrem Darm etwas nicht in Ordnung ist. Der erste Band ist ein Ratgeber, der den Lesern einen Überblick über die Po- und Darmgesundheit vermittelt und erklärt, in welchen Bereichen der Darm Ursache für Probleme sein kann.

Grundsätzlich sei das Buch zur Selbsthilfe gedacht, es werde aber auch immer wieder darauf hingewiesen, bei welchen Symptomen ein Arztbesuch ratsam ist. Während manche Beschwerden auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen, lassen sich andere mit täglicher Darmpflege oder einer Anpassung der Ernährung in den Griff bekommen. „Ich möchte Menschen dazu

ermutigen, auf den eigenen Körper zu hören und ihr Selbstvertrauen in die eigene Wahrnehmung zu stärken“, erklärt Brühl. Immer mit dem Ziel, nicht gegen die Krankheit, sondern für die Gesundheit zu arbeiten.

Um das Thema Po- und Darmgesundheit zu enttabuisieren, setzt Christa Brühl auf Humor und Leichtigkeit. „Ich möchte nicht als Erzieherin mit erhobenem Zeigefinger über Darmgesundheit aufklären“, betont die Autorin. Stattdessen wolle sie auf lockere Weise „aus dem Tabu ein Aha“ machen. Im Buch macht sich das durch lustige Illustrationen und Bezeichnungen bemerkbar. So beschäftigt sich das Kapitel „Thronbeherrschung“ mit dem Toilettengang: Es werden „POethik-Stuhl-Duftnoten“ vergeben, ein wohlgeformter Stuhl bekommt den Namen „POethik-Plupps“. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Hinterteil wird als „Popologie“ bezeichnet – dabei reicht die Typologie der Allerwertesten vom „Pfannkuchen-Po“ bis zum „Waschbär-Po“.

Der erste Band der „POethik“-Buchreihe erscheint am 12. Oktober. Der zweite Teil, der sich vor allem mit Ernährung und Lebensstil auseinandersetzt, sowie der dritte Band, das „POethik-Journal“, werden im nächsten Jahr veröffentlicht.

Nistkästen im Herbst reinigen

Bad Oeynhausen. Jetzt ist die Zeit gekommen, die Nistkästen zu reinigen, wie Landschaftswart und Naturschützer Wolfgang Heper mitteilt. Die letzten Vogelbruten haben den Kasten verlassen. Bevor es losgeht, sollte im Nistkasten nachgeschaut werden, ob vielleicht andere Mieter, wie Hummeln oder Wespen Unterschlupf gefunden haben. Um vor Überraschungen sicher zu sein, empfiehlt es sich, vorher anzuklopfen, fühlen sich doch auch Mäusearten darin wohl. Heper: „Es wäre ungünstig, auf einer Leiter zu stehen, wenn plötzlich Waldmäuse aus dem geöffneten Kasten springen. Auch die kleinen Blutsaugenden, wie Vogelflöhe, Milben und sogar Zecken dürfen nicht vergessen werden. Findet man noch Eier, ist festzustellen, welche Vogelart dort gebrütet hat.“ Falls sich schon Ohrwürmer oder Fliegen eingeknistet haben, sollte der Nistkasten über Nacht offengelassen und das Vogelnest in der Nähe abgelegt werden. Am nächsten Tag haben sich die Insekten einen neuen Unterschlupf gesucht. Nachdem das Nest entfernt ist, sind Reste mit einem Spachtel und einer harten Bürste zu entfernen. Damit ist der Kasten wieder bezugsfertig. Einige Vogelarten werden Nistmaterial eintragen, um sich Schlafnester für den Winter zu bauen. Selbst Fledermäuse nutzen die Kästen vorübergehend. Nicht geeignet sind Insektensprays oder chemische Reiniger.