DER DARM IST SCHULD

Albert Hesse
Heil- & Chiropraktiker

DER DARM IST SCHULD

überreicht von:

IMPRESSUM

Albert Hesse

Heilpraktiker & Chiropraktiker

Platinweg 29

D-57482 Wenden

E-Mail: hp-hesse@a-e-b.info

Ralf Meyer

Heilpraktiker

Fröhnstr. 2

D-66954 Pirmasens

E-Mail: post@hp-meyer.de

Die Verfasser geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnen sie eine Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht der Verfasser, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen aus dem Gesundheitsbereich anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt bei dem Streben nach Gesundheit zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Therapeuten anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung - ein Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Verfasser übernehmen jedoch keine Verantwortung.

10. Auflage Januar 2014

INHALT

DER DARM IST SCHULD I

IMPRESSUM I

INHALT II

VORWORT IV

1 DER DARM IST SCHULD 1

2 EIN TEUFELSKREISLAUF ENTSTEHT 1

3 DAS „LEAKY-GUT-SYNDROM“ 2

4 EIN LEBEN IN SYMBIOSE 3

5 ENTZÜNDUNGSSTOFFWECHSEL 4

6 BEISPIELE FÜR ERKRANKUNGEN, DIE INFOLGE EINER DYSBIOSE ENTSTEHEN 4

6.1 Migräne 4

6.2 Allergien, Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen 4

6.3 Chronische Schmerzleiden bis hin zu Rheuma 5

6.4 Depressionen und Angstzustände 5

6.5 Darmerkrankungen 6

6.6 Immunsystemerkrankungen 6

6.7 Herz- und Blutgefäßerkrankungen 6

6.8 Chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel 7

6.9 Übergewicht und Adipositas 7

7 ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN 8

8 DARMGESUNDE ERNÄHRUNG 11

8.1 Was Sie essen dürfen 11

8.2 Was Sie nicht essen sollten 13

9 IGG-NAHRUNGSMITTELTEST 21

10 PILZE IM DARM 21

11 PARASITEN 23

12 GENESUNG UND BAKTERIENSTÄMME? 24

12.1 Bakterienstämme: Kleine Helfer für unsere Gesundheit! 25

12.2 Wie lange sollte man Baktierenstämme einnehmen? 25

13 INTERESSANTE FAKTEN 28

14 RAUM FÜR IHRE NOTIZEN 31

VORWORT

Liebe Leser,

diese Broschüre liefert Ihnen wichtige Gesundheitsinformationen rund um den Darm. Ein kranker Darm kann die Ursache für viele Erkrankungen sein: Migräne, Allergien, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, chronische Schmerzleiden bis hin zu rheumatischen Erkrankungen, Depressionen und Angstzuständen, chronischen Darmerkrankungen, Immunsystemerkrankungen, Herz- und Blutgefäßerkrankungen. Auch chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel, worunter erfahrungsgemäß zahlreiche Menschen leiden, hängen weit häufiger mit einem kranken Darm zusammen, als man bisher gedacht hat. Selbst ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) scheint von einem kranken Darm mit verursacht zu werden.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ursachen und Zusammenhänge dieser Erkrankungen zu verstehen. Wir wollen erreichen, dass der Mensch aufgeklärt ist und kritischer mit Nahrungsmitteln umgeht. Die meisten Nahrungsmittel sind chemisch oder auf eine andere Art und Weise behandelt worden. Wussten Sie zum Beispiel, dass fast alle sogenannten natürlichen Aromastoffe durch Schimmelpilze produziert werden?

Die meisten Lebensmittelzusätze werden gar nicht oder nur in harmloser Darstellung deklariert. Das Verbrauchervertrauen wird hier rücksichtslos ausgenutzt. Falsche Ernährung, Medikamente und vor allem bestimmte Nahrungsmittelzusätze, von denen es reichlich gibt, haben einen stark schädigenden Einfluss auf unseren Körper. Einige dieser Stoffe werden wir in einem Extrakapitel behandeln. Wir alle könnten wesentlich gesünder und bis ins hohe Alter leistungsfähig sein, wenn wir ein wenig mehr auf einen gesunden Darm achten würden.

Der Darm ist die Wurzel unseres Körpers! Wie bei einem Baum, der ein gesundes Wurzelwerk benötigt, um gesund zu wachsen.

Wenden, im April 2004 Albert Hesse, Heilpraktiker & Chiropraktiker

1 DER DARM IST SCHULD

Die gesunde Darmflora eines erwachsenen Menschen besteht aus 500 bis 1000 verschiedenen Bakterienstämmen[1/2]. Diese Bakterien leben mit uns in einer Symbiose und bilden das Immunsystem der Darmschleimhaut-Oberfläche.

Der Darm eines Babys ist steril. Erst während der Geburt und durch das Stillen beginnt die Besiedlung des Darms mit Bakterien. Ob ein Kind mit Flaschennahrung oder Muttermilch ernährt wird, spiegelt sich direkt in der Zusammensetzung der Darmflora wider. Bei gestillten Babys überwiegen die milchsäureproduzierenden Bakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien). Die von ihnen produzierte Milchsäure führt zu einer Ansäuerung des Darmmilieus und erschwert somit das Eindringen pathogener Keime.

All diese Bakterien besiedeln den Darm wie einen Rasenteppich. Wir besitzen 10 x mehr Darmbakterien als eigene Körperzellen.

2 EIN TEUFELSKREISLAUF ENTSTEHT

Das gesunde Milieu der Darmflora verändert sich im Laufe des Lebens durch Fehlernährung, Antibiotika, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze, sodass es zu einem Ungleichgewicht zwischen gesunden und krankmachenden Darmbakterien kommt. Die krankmachenden Bakterien können sich in dem gestörten Darmmilieu übermäßig vermehren, indem sie unverdaute Nahrung durch Gärung verwerten und saure Giftstoffe produzieren.

Bei diesen Giftstoffen handelt es sich um toxische Abbauprodukte der Bakterien, die über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen. Durch eine über Wochen und Monate bestehende Dysbiose (krankmachende Darmflora) kommt es zur Veränderung der Darmschleimhaut und der Darmwände. Dies führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand. Dies kann durch eine einfache Stuhluntersuchung nachgewiesen werden.

---

[1] Sonnenburg, J. L. et al.: Getting a grip on things: how do communities of bacterial symbionts become established in our intestine?. In: Nat Immunol. 5, Nr. 6, 2004, S. 569-573. PMID 15164016.

[2] Fank, DN et al. Molecular-phylogenetic characterization of microbial community imbalancers in human inflammatory bowel diseases. Proc Natl Acad Sci USA 2007:104:13780-13785

Diese erhöhte Darmschleimhautdurchlässigkeit trägt sowohl zur chronischen Übersäuerung als auch zur Vergiftung des gesamten Stoffwechsels bei und fördert zudem die Entstehung chronischer Entzündungsprozesse im menschlichen Organismus.

Die Darmschleimhaut kann mit einem Maschennetz verglichen werden, das idealerweise so dicht ist, dass (große) Giftstoffmoleküle es nicht durchdringen können. Bei einer Dysbiose zieht sich die Darmschleimhaut zurück und die Maschen werden infolge der ständigen Schleimhautbelastung immer größer. Unsere natürliche Schutzbarriere ist derart geschwächt, dass Giftstoffmoleküle in zunehmendem Maße die Darmwand durchdringen können.

Dies hat einen unmittelbaren Einfluss auf unser Immunsystem, denn etwa 80 % unseres Immunsystems stehen in direktem Zusammenhang mit dem Darm. So ist beispielsweise jede 10te Zelle im Darm eine sogenannte lymphatische Immunzelle. Diese Immunzellen werden bei einer bestehenden Dysbiose ge- oder zerstört, d. h. funktionsuntüchtig. Es entsteht eine latente Immunschwäche. Die Darmschleimhaut kann sich nicht mehr ausreichend gegen Krankheitserreger, Parasiten und Pilzbefall wehren. Zudem können wichtige Immunzellen für den Körper nicht mehr in ausreichenden Mengen produziert werden.

3 DAS „LEAKY-GUT-SYNDROM“

In der Medizin werden diese Veränderungen der Darmschleimhaut als “Leaky-Gut-Syndrom” bezeichnet (der leckende Darm).

Nicht nur krankmachende Darmbakterien und Pilze bilden Verdauungsgifte, sondern auch gesunde Bakterien. Normalerweise werden diese Gifte von einer gesunden Schleimhaut zurückgehalten. Beim “Leaky-Gut-Syndrom” ist die Schleimhaut so gestört, dass auch normale Verdauungsgifte in den Körper gelangen. Durch eine einfache Stuhluntersuchung lässt sich die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut genau bestimmen. Hier werden das Alpha-1-Antitrypsin[3] oder auch

[3] Alpha-1-Antitrypsin ist ein Akut-Phase-Protein und Marker für eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut.

Calprotectin[4] bestimmt. Erhöhte Werte lassen Rückschlüsse auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut zu.

Eine gesunde Darmschleimhaut nimmt keine Allergene auf, da diese durch das in der Schleimhaut befindliche Immunsystem sofort erkannt und unschädlich gemacht werden. Beim "Leaky-Gut-Syndrom" können Allergene ungehindert die Darmwand durchdringen und so eine generalisierte Allergie oder eine Nahrungsmittelallergie auslösen. Um zu verhindern, dass Allergene auf diese Weise in den Körper gelangen, muss sich die Schleimhaut wieder regenerieren und schließen. Dazu ist es notwendig, Bakterienstämme über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Diese speziellen Mikroorganismen ernähren und reinigen die Darmschleimhaut und können die Schleimhautfunktion wieder herstellen.

Ziel ist es, die erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut wieder zurückzubilden und eine intakte Darmflora aufzubauen Die Regeneration, d. h. die Wiederherstellung der Schleimhautfunktion, dauert bis zu 1 1/2 Jahre. In dieser Zeit ist es wichtig, den Darm bzw. die Darmschleimhaut mit den richtigen, gesunden Bakterien durchgehend zu therapieren.

4 EIN LEBEN IN SYMBIOSE

Zu Beginn der Evolution gehörten Bakterien zu den ersten Lebensformen. Bakterien bzw. Mikroorganismen haben von Anfang an in und mit allen Lebewesen in einer Symbiose gelebt. (Symbiose = ein gemeinsames Leben in gegenseitigem Nutzen und beiderseitiger Abhängigkeit, d.h. ein Leben ist ohne den anderen nicht möglich).

Bakterien haben wichtige Aufgaben für unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem übernommen. Eine gesunde Bakterienflora ist ebenso wichtig, wie jedes unserer Organe. Leider findet diese Erkenntnis in unserer heutigen Zeit kaum Beachtung und der Darmflora wird kein besonderer Stellenwert beigemessen. Die Folgen sind chronisch kranke und stark übersäuerte Patienten, die ich täglich in meiner Praxis antreffe.

[4] Calprotectin ist ein Protein, das von neutrophilen Granulozyten bei entzündlichen Darmerkrankungen vermehrt gebildet wird. Erhöhte Calprotectin-Werte finden sich insbesondere bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

5 ENTZÜNDUNGSSTOFFWECHSEL

Gelangen große Mengen an sauren Giften aufgrund des “Leaky-Gut-Syndroms” in unseren Körper, ist er gezwungen, diese über eine entzündliche Abwehrreaktion abzubauen, wobei auch umliegendes Gewebe verletzt und die Abwehrzellen mit Stressfaktoren belastet werden. Oder er lagert diese Gifte im Gewebe ab und das umso stärker, je intensiver die Darmschleimhautfunktionen gestört sind.

Giftdepots sind z. B. die Muskulatur, das Bindegewebe und die Fettzellen. Der Körper versucht zunächst, die Gifte aus dem Stoffwechsel zu schleusen, indem er sie in diesen Depots ablagert. Wenn eine bestimmte Konzentration an Giften erreicht ist, reagiert der Körper hierauf mit einer Entzündung. Nur über diese Entzündungsprozesse ist der Körper in der Lage, einen Teil der Gifte wieder abzubauen. Wenn wir an einer Grippe oder einem bakteriellen Infekt erkranken, werden wir weniger durch die eigentlichen Erreger krank, sondern hauptsächlich durch deren Gifte. Unser Körper kann diese Erreger-Toxine nur über den Entzündungsstoffwechsel abbauen.

Je nachdem, wo sich die Gifte im Körper ablagern, können hierdurch die verschiedensten Krankheitsbilder entstehen.

6 BEISPIELE FÜR ERKRANKUNGEN, DIE INFOLGE EINER DYSBIOSE ENTSTEHEN

6.1 Migräne

Bei der Migräne handelt es sich auch um eine Säureerkrankung mit entzündlichem Charakter. Diese Säuren lagern sich bei einem Migränepatienten in der Muskulatur im Bereich der Halswirbelsäule ab. Dort führt der Entzündungsprozess zu einem Entzündungsödem. Die betroffenen Nervenbahnen treten als Spinalnerven aus dem Rückenmark der Halswirbelsäule aus und laufen über den Kopf nach vorn bis zu den Augen und zum Gesicht und sind für den migränetypischen Schmerz verantwortlich.

6.2 Allergien, Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen

Der Stoffwechsel versucht, einen Teil der Gifte über die Haut oder die Schleimhaut auszuscheiden. Diese Säuren reizen nun die dort befindlichen Immunzellen,

die mit Entzündungen reagieren. Es kommt zum Anstieg bestimmter Immunparameter im Blut. Die ständige entzündliche Reaktion des Immunsystems auf diese Gifte führt im Laufe der Zeit zu einer überschießenden Immunreaktion, wir sprechen dann von einer Allergie. Kommt die Schleimhaut nun mit eiweißhaltigen Stoffen in Kontakt, wie z. B. Pollen und Gräser oder eiweißhaltigen Nahrungsmittel, so reagiert das Immunsystem häufig auch auf diese mit einer allergischen Reaktion. Die sensibilisierten Immunzellen speichern die Information des Allergens und springen bei jedem erneuten Kontakt sofort an.

6.3 Chronische Schmerzleiden bis hin zu Rheuma

Auch hier versucht der Körper, die Gifte aus dem Stoffwechsel auszulagern. Die Gifte werden im Gewebe deponiert, bis “das Fass zum Überlaufen voll ist”. Hierauf kann der Körper nur noch mit einer Entzündung reagieren. Häufig lagern sich diese Säuren in der Muskulatur der Schultern, des Nackens oder des Lendenbereichs ab. Alternativ verschiebt der Körper die Gifte über die Gelenkschleimhaut in die Gelenke, wo dann ein zerstörerischer Entzündungsprozess abläuft. Menschen, die immer wieder unter Schmerzen leiden, wie z. B. Rückenschmerzen, sind meist chronisch übersäuert.

6.4 Depressionen und Angstzustände

Oft konnten wir in der Praxis beobachten, wie die Säureproduktion durch eine gezielte Darmtherapie nachließ und gleichzeitig die Depressionen und Angstzustände verschwanden. Durch die Säurebelastung kommt es häufig zu einer Fehlregulation im Hormonhaushalt, was zu Veränderungen der Psyche führen kann. Die häufigste Veränderung ist eine allgemeine Antriebslosigkeit.

Menschen mit Angst und Depressionen werden von uns durch eine Milieuumstellung und Ernährungstherapie begleitend behandelt, um die Säurebelastung zu vermindern. Auf diese einfache Art und Weise können sich auch bei psychischen Erkrankungen Erfolge einstellen. Selbst ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) scheint von einem kranken Darm mit verursacht zu werden.

Außerdem ist ein Zusammenhang zwischen erhöhten Entzündungsreaktionen, wie sie u. a. durch einen Leaky-Gut unterhalten werden und Depressionen durch mehrere Studien wissenschaftlich belegt. An der Emory Universität in Atlanta bringt es der Studienleiter Andrew Miller auf den Punkt: „Frühere Studien haben für Depressive bereits erhöhte Entzündungswerte im entspannten Zustand gezeigt.

Unsere Untersuchung beweist erstmals, dass Menschen mit einer Depression auch auf Stress mit heftigeren entzündlichen Prozessen reagieren als gesunde Personen.“[5]

6.5 Darmerkrankungen

Blähbauch, chronische Verstopfung, Durchfall, Darmentzündungen wie Morbus Crohn bis hin zu Colitis ulcerosa können durch eine fehlbesiedelte Darmflora entstehen und unterhalten werden[6].

6.6 Immunsystemerkrankungen

Immunschwäche (besonders Infektanfälligkeit bei Kindern) oder auch Autoimmunerkrankungen können durch eine fehlbesiedelte Darmflora entstehen.

80% des menschlichen Immunsystems sind in der Darmaußenwand lokalisiert. Folglich wird das Immunsystem einschließlich der Lymphe massiv durch Darmgifte gestört.

6.7 Herz- und Blutgefäßerkrankungen

In der Medizin wird heute offen darüber diskutiert, dass bestimmte krankmachende Bakterien für Arterienverkalkung und in der Folge Herzinfarkt oder Schlaganfall verantwortlich sind. Durch die Bakteriengifte kann die Innenhaut der Blutgefäße geschädigt werden und es kommt zu einer Entzündung. Im Verlauf dieses entzündlichen Prozesses werden die glatten Gefäßwände zerstört. An die vorgeschädigten Gefäßwände können sich nun Fett und Kalk ablagern und die Blutgefäße verstopfen. Außerdem verlieren die roten Blutkörperchen ihre Elastizität, sodass sie nicht mehr durch die haarfeinen Gefäße passen. Es kommt zur Bildung kleinster Blutgerinnsel. In amerikanischen Studien wurden Herzinfarktpatienten mit säureabbauenden Präparaten und schützenden Vitaminkombinationen behandelt. Die Studie hat ganz klar belegt, dass sich das Fort-

---

[5] Thaddeus W.W. Pace, Ph.D. et al Increased Stress-Induced Inflammatory Responses in Male Patients With Major Depression and Increased Early Life Stress, American Journal of Psychiatry, 2006

[6] Hörmannsberger et al: Post-translational Inhibition of IP-10 Secretion in IEC by Probiotic Bacteria: Impact on Chronic Inflammation. PLoS One, 2009

schreiten der Arterienverkalkung durch Vitaminpräparate deutlich verlangsamt hat oder gar zum Stillstand gekommen ist.[7]

6.8 Chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel

Es ist leicht nachvollziehbar, dass der Körper an Leistungsfähigkeit einbüßt, wenn er sich permanent mit vielen Giften auseinandersetzen muss und sich in einem dauerhaften Entzündungszustand befindet.

Damit der Therapeut gezielt auf Störungen reagieren kann, muss er wissen, wie es im Darm aussieht. Einen solchen Blick in den Darm ermöglicht die Untersuchung des Stuhls. Dabei steht eine ganze Palette von Untersuchungsparametern zur Verfügung. Diese reichen von der mikrobiologischen Untersuchung auf Bakterien und Pilze bis hin zu sogenannten Entzündungsmarkern.

6.9 Übergewicht und Adipositas

Zahlreiche Studien konnten einen signifikanten Zusammenhang zwischen bestimmten Darmbakterien und Übergewicht aufzeigen[8/9/10]: Im menschlichen Darm befinden sich Trillionen von Bakterien, die sich in 2 etwa gleichgroße Gruppen unterteilen lassen: Die sogenannten **Bacteroidetes** und **Firmicutes.** Eine Verschiebung in Richtung Firmicutes hat zur Folge, dass Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die normalerweise unverdaut den Verdauungstrakt passieren, weiter verstoffwechselt werden. Verstärkt wird dieser Effekt durch die kurzkettigen Kohlenhydrate (z.B. Zucker), die wiederum ein ideales Milieu für Firmicutes bieten und deren weitere Verbreitung im Darm unterhalten. Ein Teufelskreis hat begonnen.

---

[7] Liu S, Lee IM, Ajani U, Cole SR, Buring JE, Manson JE. Intake of vegetables rich carotenoids and risk of coronary heart disease in men: The Physician's Health Study. Int J Epidemiol. 2001 Feb; 30 (1): 143-4

[8] Armougom, F. et. al.: Monitoring bacterial community of human gut microbiota reveals an increase in lactobacillus in obese patients and methanogens in anorexic patients. PLoS One, 2009, 4 (9): 7125

[9] Ganzimmun Diagnostics AG: Fachinformation 0037. Viscera Stuhlest – Einfluss der Darmflora auf Nahrungsverwertung und Körpergewicht, April 2010

[10] Kalliomäki, M. et al.: Early differences in fecal microbiota composition in children may predict overweight. American Journal of Clinical Nutrition, März 2008, 87 (3): 534–538

Firmicutes bewirken somit eine versteckte Kalorienaufnahme, die täglich bis zu 12% über der eigentlichen Nahrungsaufnahme liegen kann. Das bedeutet bei einer empfohlenen Energiemenge von 1.800–2.400 kcal für Frauen eine zusätzliche stoffwechselbedingte Kalorienzufuhr von ca. 200 kcal. Bei Männern mit einem Tagesbedarf von 2.300–3.000 kcal ein Plus von etwa 250 kcal.

7 ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

Beinahe täglich werde ich von Kollegen, Ärzten und Patienten zu Vorträgen eingeladen. Und immer wieder wird mir die Frage gestellt: „Was kann ich überhaupt noch essen?“

Leider finden wir kaum noch Nahrungsmittel, die nicht in irgendeiner Form verändert wurden. Die Industrie diktiert, was wir zu essen haben, und präsentiert uns werbewirksam immer neue Fertigprodukte. Wüssten wir um deren tatsächliche Inhaltsstoffe, so würden wir nichts mehr davon verzehren wollen.

Erschreckend groß ist mittlerweile die diagnostisch gesicherte Zahl an Erkrankungen, die aufgrund des Verzehrs konservierter und mit Zusatzstoffen überladener Lebensmittel hervorgerufen werden. Das macht mich betroffen, da wir es besser machen könnten.

Fangen Sie heute an, endlich aktiv etwas wirklich Gutes für Ihre Gesundheit zu tun: Verwenden Sie wenig oder gar keine fertigen Produkte. Hierzu gehören zahlreiche Dosenkonserven, fertige Mayonnaisen, Ketchup und exotische Designersoßen. Häufig enthalten diese Fertigprodukte versteckte Konservierungsstoffe und schädliche Zusätze.

Wenn Sie eigene, frische Soßen zubereiten, sind diese nach Ablauf eines Tages oft verdorben. Fertigsoßen hingegen halten sich über Monate. Fragen Sie sich bitte: Warum?

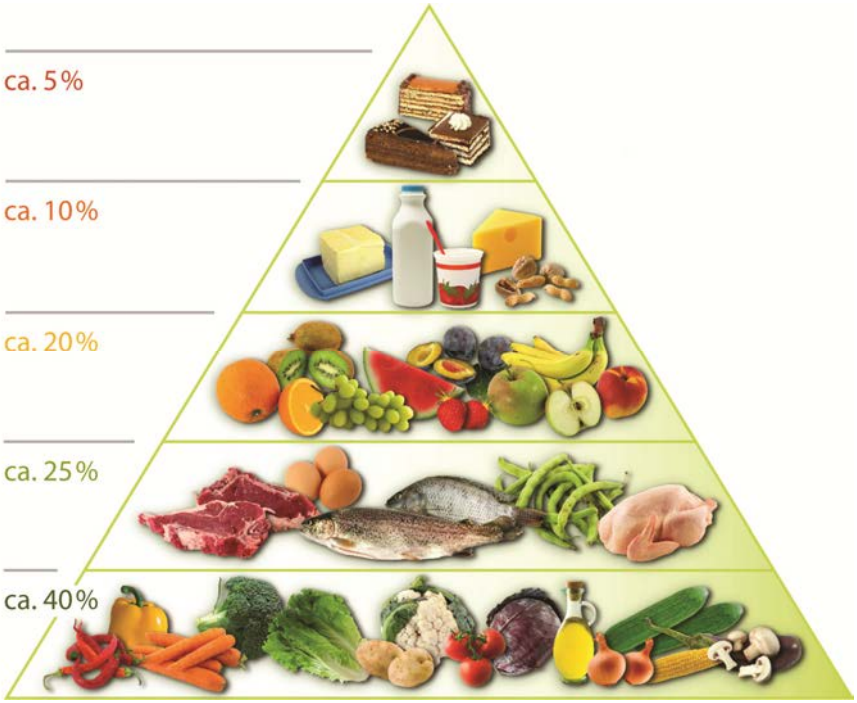
Essen Sie frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Reduzieren Sie Fleisch und essen dafür mehr Fisch.

Trinken Sie ausreichend Wasser, wenigstens 2 Liter bei 75 kg Körpergewicht.

Meiden Sie Produkte mit Nahrungsmittelzusätzen zwischen E200 bis E299 (siehe S. 17), hierbei handelt es sich um Konservierungsstoffe. Ernähren Sie sich vielsei-

tig, so wie die Asiaten, von allem etwas und von einem nicht zu viel. Verwenden Sie viel gutes kaltgepresstes Olivenöl.

Meine **Ernährungspyramide** wird Ihnen zeigen, welche mengenmäßigen Prioritäten Sie bei Ihrer Ernährung setzen sollten, um dauerhaft etwas wirklich Gutes für Ihre Gesundheit zu tun.



Getreideprodukte und Süßigkeiten - Neben Süßigkeiten sind Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Backwaren und Nudeln wegen ihres Kohlenhydratgehaltes das größte Problem. Auch Kartoffeln enthalten viel Stärke und sind regelrechte „Zuckerbomben“. Sie dürfen das alles essen, aber bitte deutlich reduzieren.

Obst – enthält wertvolle Vitamine und Mineralien. Der darin enthaltene Fruchtzucker jedoch lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Ein guter Tipp: Genießen Sie Ihr Obst also besser erst nach den Mahlzeiten.

Gemüse – enthält, schonend gegart oder als Rohkost, viele Vitamine und gesunde Kohlenhydrate. Frisches Gemüse sollte den Hauptanteil Ihrer Ernährung ausmachen.

Öle und Fette - Auch Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind für Ihren Stoffwechsel unerlässlich. Verzehren Sie sie wegen des hohen Kaloriengehalts zwar regelmäßig, aber maßvoll.

Milch und Milchprodukte – sollten möglichst vermieden werden. Sie führen zu einer Übersäuerung unseres Organismus und können meist nur schwer verstoffwechselt werden. Wenn Sie dennoch nicht ganz darauf verzichten möchten, bevorzugen Sie magere, angesäuerte oder fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Käse. Außerdem sollten diese frei von Geschmackszusätzen und Farbstoffen sein.

Eiweiß – Fleisch, Fisch und Eier, auch ein gesunder Protein-Shake, sind empfehlenswert. Diese Eiweißlieferanten enthalten wertvolle Aminosäuren, die für Ihren Stoffwechsel von zentraler Bedeutung sind. Achten Sie bitte auf mageres Fleisch. Bevorzugen Sie Süßwasserfische, da Seefische sehr oft mit Schwermetallen belastet sind.

Getränke – Trinken Sie bitte mindestens 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee pro Tag. Das braucht Ihr Stoffwechsel dringend.

Bewegung – Bewegung ist wirklich einfach, denn es muss nicht immer gleich Sport sein. Benutzen Sie statt Aufzügen die Treppen und erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, dass Ihnen die körperliche Aktivität Spaß macht, Stress abbaut und sich Ihr Körpergefühl von Tag zu Tag verbessert.

8 DARMGESUNDE ERNÄHRUNG

Es gibt sehr viele allgemeine Ernährungsrichtlinien. Die einen meinen Vollkornkost sei richtig, die anderen propagieren eine rein vegetarische oder sonstige Ernährungsweise. Dabei wird nicht beachtet, dass sich diese Ernährungslehren in der Regel nur an gesunden Menschen orientieren und nur eingeschränkt bei einem kranken Darm empfehlenswert sind. Und das, obwohl laut Statistik bereits 80 % der Bevölkerung unter Magen-, Darmstörungen leiden.

Eine vernünftige Ernährungsumstellung ist unabdingbar, um den Darm wieder in Ordnung zu bringen. In erster Linie gilt es, gärungsfreie Lebensmittel zu verzehren, also Nahrungsmittel, die im Darm nicht zu Gärungsprozessen und Blähungen führen: Gärung führt zu Zellschädigung, durch Gärungsprozesse entstehen unter anderem auch Fuselalkohole mit einem stark leberschädigenden Einfluss.

8.1 Was Sie essen dürfen

All diese vielen guten Dinge dürfen Sie ohne Reue essen:

Gemüse	am besten viel und täglich
Rohkost	ganz frisch und knackig
Obst	bitte auf die Gärung achten
Fisch	bevorzugt Flussfische
Fleisch	am besten aus biologischer und regionaler Aufzucht
Eier	bevorzugt aus biologischer Haltung
Gute Speiseöle[11]	z.B. Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Kürbiskern- oder Arganöl
Kohl und Hülsenfrüchte	wenn Blähungen entstehen, dann nur in Maßen

[11] Gute Speiseöle sind wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren essenziell für unseren Zell-Stoffwechsel. Aber bitte nicht erhitzen, sonst entstehen sogenannte krebserregende Transfettsäuren. Zum Kochen und Backen eignet sich sehr gut Kokosfett.

Diese Nahrungsmittel können Sie in Maßen verzehren:

Kartoffeln	bevorzugt von Biobauern
Reis	am besten aus Vollkorn
Brot	ohne Hefe und glutenfrei
Nudeln	am besten glutenfrei
Milchprodukte	nur Butter und Sahne verwenden

Harte Rohkost kann gegessen werden, z.B. Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika, Rettich, Radieschen usw. Sie enthält weniger Stärke. Somit führt harte Rohkost zu deutlich weniger Gärungsprozessen. Weiche Rohkost, wie Salatblätter, enthält viel Stärke (gebundene Zuckerstoffe) und sollte deshalb nur eingeschränkt verzehrt werden. Die Stärke wird im Darm durch Fäulnisbakterien gespalten und trägt somit zur Übersäuerung bei.

Essen Sie möglichst 2 x pro Tag eine gekochte Mahlzeit. Gekochte Nahrung kann nicht mehr gären. Getreideprodukte sollten nach Möglichkeit stark reduziert werden.

In der Phase der Milieuumstellung sollten Sie auch möglichst wenig Obst essen, da es viel Fruchtzucker enthält und gerade bei einem belasteten Darm zu Gärungsprozessen führt. Liegt ein Pilzbefall vor, sollte zumindest während der Antipilztherapie auf Obst verzichtet bzw. der Verzehr von Obst stark eingeschränkt werden.

Achten Sie bitte auf alles, bei dem „natürliche Aromen“ verarbeitet wurden. Die sogenannten natürlichen Aromen werden fast ausschließlich durch Schimmelpilze produziert. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die sogenannten natürlichen Aromen stark allergiefördernd sind und auch noch mögliche andere Beschwerden verursachen können.

Versuchen Sie Lebensmittel zu kaufen, die wenig oder am besten keine Zusatzstoffe enthalten.

Zuerst wird es Ihnen möglicherweise schwer fallen, die Ernährung umzustellen. Aber keine Sorge, so schwer ist es nicht; neue Produkte sind schnell eingeprägt und bald läuft es wie von selbst.

8.2 Was Sie nicht essen sollten

Zucker

Wenn eine Darmerkrankung besteht, sollte der Zuckerkonsum auf ein absolutes Minimum reduziert werden. Zucker ist der Hauptenergieträger für alle Gärungsbakterien und krankmachende Keime. Verzichten Sie daher auf alles, was Zucker enthält wie Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, süße Getränke usw., so schlimm das auch für Sie sein mag. Erst durch übermäßigen Zuckerverzehr können sich pathogene Keime ungehindert vermehren und unseren Körper mit ihren Toxinen überfluten. Schädliche Bakterien lassen sich nicht abtöten, sondern nur durch eine zuckerarme Ernährung zurückdrängen. Wenn Sie einmal sorgfältig darauf achten, werden Sie schnell feststellen, dass nahezu alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel eine große Menge „versteckten“ Zucker enthalten.

Milch

Milch galt schon immer als ein wertvolles und nahrhaftes Lebensmittel. Ein gesunder Mensch kann problemlos Vollmilch trinken, aber bitte stets in Maßen. Für einen übersäuerten Patienten - im Grunde gilt das für alle chronisch Kranken – ist Milch jedoch absolut ungeeignet.

Ein vereinfachtes Beispiel: Lassen wir unbehandelte Vollmilch ungekühlt stehen, wird sie nach kurzer Zeit durch Bakterien zersetzt und zu Sauermilch. Das Gleiche geschieht im menschlichen Körper. Um diese Säuren abzupuffern, werden unserem Organismus wertvolle Mineralien entzogen, allen voran Calcium. Außerdem sind wir keine Wiederkäuer und verfügen daher auch nicht über die notwendigen Verdauungsenzyme, um das Milcheiweiß vollständig aufzuspalten. Teile davon gelangen unverdaut in den Darm. Hier werden sie unter Gärung weiter aufgespalten - sie faulen!

Bei diesem Prozess wird wieder Säure produziert, welche die Übersäuerung unseres Organismus weiter fördert.

Nach meiner Meinung sollten auch Osteoporose-Patienten keine Milch trinken, weil die anfallende Säure noch weiter Calcium aus den Knochen ausschwemmt. Das Gleiche passiert auch im Mund: Dort bilden Bakterien auch Säuren, die sogenannten Kariessäuren, welche Calcium aus dem harten Zahnschmelz lösen und so Karieslöcher fressen.

Viele Patienten fühlen sich bei dieser Aussage wie vor den Kopf gestoßen. Jahrelang haben sie immer etwas anderes gehört oder gelesen und befürchten daher einen Calciummangel. Ich kann Sie aber beruhigen! Calcium ist das am häufigsten vorkommende Mineral und somit in fast allen Lebensmitteln enthalten.

Konservierungsstoffe

Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie den durch Bakterien, Hefe- und Schimmelpilze verursachten Verderb verzögern. Sie sollen damit einerseits dem vorbeugenden Gesundheitsschutz dienen (verdorbene Produkte enthalten Giftstoffe), andererseits ermöglichen sie aber auch unsinnig lange Transportwege und Lagerzeiten. Außerdem leisten sie einer hygienisch nachlässigen Verarbeitung Vorschub.

Konservierungsstoffe hemmen in Lebensmitteln das bakterielle Wachstum. Das Gleiche bewirken sie auch im Darm. Sie hemmen das natürliche Wachstum und die Erneuerung unserer Darmflora. Folglich ist es unmöglich, eine gesunde Bakterienflora aufzubauen, wenn diese gleichzeitig immer wieder durch Konservierungsstoffe geschädigt wird. Nahezu alle Fast-Food-Produkte sind hochgradig konserviert. Neuste Untersuchungen bestätigen sogar, dass Konservierungsstoffe die Darmschleimhaut angreifen und durchlässig machen. [12] Eine Deklaration der Konservierungsmittel ist vom Gesetzgeber leider nicht immer vorgeschrieben. Dies gilt z. B. dann, wenn sie in Verbindung mit Zutaten in das Nahrungsmittel gelangen. Als Konservierungsstoffe gelten alle E-Nummern zwischen E200 und E299.

[12] www.darmportal.de

E-Nummern-Übersicht der Konservierungsstoffe

Kenn-Nr.	Chemische Bezeichnung	Kenn-Nr.	Chemische Bezeichnung
E 200	Sorbinsäure	E 232	Natriumorthophenylphenol
E 202	Kaliumsorbat	E 234	Nisin
E 203	Calciumsorbat	E 235	Natamycin
E 210	Benzoesäure	E 239	Hexamethylentetramin
E 211	Natriumbenzoat	E 242	Dimethyldicarbonat
E 213	Calciumbenzoat	E 249	Kaliumnitrit
E 214	Ethyl-p-Hydroxybenzoat	E 250	Natriumnitrit
E 215	Natriumethyl-p-Hydroxybenzoat	E 252	Kaliumnitrat
E 216	Propyl-p-Hydroxybenzoat	E 260	Essigsäure
E 217	Natriumpropyl-p-Hydroxybenzoat	E 261	Kaliumacetat
E 218	Methyl-p-Hydroxybenzoat	E 262	Natriumacetate i) Natriumacetat ii) Natriumdiacetat
E 219	Natriummethyl-p-Hydroxybenzoat	E 263	Calciumacetat
E 220	Schwefeldioxid	E 270	Milchsäure
E 221	Natriumsulfit	E 280	Propionsäure
E 222	Natriumhydrogensulfit	E 281	Natriumpropionat

E 223	Natriummetabisulfit	E 282	Calciumpropionat
E 224	Maliummetabisulfit	E 283	Kaliumpropionat
E 226	Calciumsulfit	E 284	Borsäure
E 227	Calciumbisulfit	E 285	Natriumtetraborat (Borax)
E 228	Kaliumbisulfit	E 290	Kohlendioxid
E 230	Biphenyl	E 296	Apfelsäure
E 231	Orthophenylphenol		

Nitrit

An dieser Stelle möchte ich Sie auch auf die Problematik von Nitrit in unserer Nahrung hinweisen. [13] Studien zeigen, dass Krebszellen Nitrit als Co-Faktor für ihre eigene Eiweißsynthese nutzen. Nitrit finden wir in dem Konservierungsstoff E250, dem sogenannten Natriumnitrit und in dem bekannten Nitritpökelsalz. Nahezu alle Wurstwaren werden mit Nitritverbindungen konserviert. Der Verzehr dieser Produkte sollte daher eher die Ausnahme darstellen. Insbesondere beim Grillen sollten Sie darauf achten, nur ungepökeltes Grillgut zu verwenden. Das im Nitritpökelsalz enthaltene Nitrit verbindet sich unter Hitzeeinwirkung mit dem im Fleisch enthaltenen Eiweiß zu krebserregenden Nitrosaminen.

Eine meist nicht beachtete Nitritquelle ist unser Trinkwasser. Es sollte den Zielwert von 0,001 mg/l möglichst nicht überschreiten. Auskünfte gibt Ihnen Ihr kommunaler Wasserversorger.

Hefe

Frische Hefeprodukte fördern die Gärung und sollten deshalb gemieden werden. Essen Sie entweder hefefreies Brot oder lagern Sie es vor dem Verzehr mindestens 2 Tage lang.

---

[13] R. Ziegler: Gutachten zur Beurteilung der Gefährdungslage durch den Verzehr von nitrit-/ nitratgepökelten Fleischwaren beim Menschen im Auftrag von Allok GmbH, München 13.10.2000

Getreide/Brot

Bei einer bestehenden Darmerkrankung ist es nicht ratsam, rohes Getreide in Form von Müsli oder Frischkornbrei zu essen, da dieses meist zu Gärung und somit wieder zu Übersäuerung führt. Am Anfang wäre es von Vorteil, glutenfreies Getreide zu essen.

Kein Fastfood (Fastfood ist fast immer konserviert!)

Essen Sie keine fertigen Fleischgerichte! Dosenfleisch, Dosenfisch oder Wurstwaren sind fast immer mit Konservierungsstoffen belastet. Nehmen Sie eine Scheibe Wurst als Beispiel: Sie wird nicht mehr so schnell schlecht, sie trocknet nur aus. Die kleinen Lebewesen fühlen sich sicherlich nicht wohl auf diesem schönen, konservierten Stück Wurst.

Kohl und Hülsenfrüchte

Essen Sie Kohl und Hülsenfrüchte nur in Maßen, sodass es nicht zu Gärungen (Blähungen) kommt.

Histamin

Histamin ist ein Gewebshormon unseres Körpers, das generell alle entzündlichen Prozesse fördert und somit eine erfolgreiche Therapie blockieren kann.

Histamin wird im menschlichen und tierischen Organismus von Gewebe-Mastzellen und speziellen weißen Blutkörperchen (basophile Granulozyten) gebildet, aber auch über histaminreiche Nahrung wie z. B. Thunfisch zugeführt. Ein Überschuss an Histamin führt zu allergieähnlichen und entzündlichen Symptomen. Überschüssiges Histamin wird beim Gesunden durch ein spezielles Enzym – die Diaminoxidase, kurz DAO – abgebaut. Wird zu viel Histamin zugeführt und/oder bestehen Abbaustörungen durch DAO-Enzymschwäche, können verschiedene vielfältige Symptome auftreten, wir sprechen dann von einer Histaminintoleranz (HIT).

Übrigens: DAO und Histaminspiegel lassen sich durch eine spezielle Blutanalyse ermitteln.

Mögliche Symptome bei Histaminintoleranz

- Kopfschmerzen, Migräne
- Asthma-Anfälle
- Nesselsucht (Urtikaria) mit Quaddelbildung der Haut und Juckreiz
- Hoher Blutdruck (Hypertonie) oder auch akuter niedriger Blutdruck (Hypotonie) mit Kollapsneigung, denn Histamin erweitert die Blutgefäße, was zum Blutdruckabfall führt.
- Darmkrämpfe und Durchfälle, Blähungen
- Verstopfte und/oder rinnende Nase
- Herzrhythmus-Störungen
- Übersäuerung des Magens mit Sodbrennen und Speiseröhren-Entzündung (Hyperazidität des Magens)
- Schmerzhafte Regelblutung bei Frauen (Dysmenorrhoe). Histamin führt an der glatten Muskulatur der Gebärmutter zu Krampfneigung.
- Verstärkung von Heuschnupfen, allergischem Asthma und Neurodermitis
- In schweren Fällen auch Schock mit Kreislaufversagen

Auch Lebensmittelfarbstoffe, Konservierungsstoffe und Medikamente können zur Histaminfreisetzung bzw. Schwächung des Histaminabbaus führen. Bei den Medikamenten sind häufig Narkosemittel und Opiate (wie z. B. Morphium) aber auch freiverkäufliche Schmerz- und Rheumamittel sowie Röntgenkontrastmittel für überschießende und oft lebensgefährliche Zwischenfälle verantwortlich.

Sogar bei Operationen und Unfällen wird Histamin aus dem verletzten Gewebe freigegeben. Dies kann gefährliche allergieähnliche Komplikationen auslösen. Unsere Empfehlung für Patienten mit Histaminintoleranz lautet daher: Bei geplanten Operationen und Untersuchungen mit Röntgenkontrastmitteln mindestens fünf Stunden vorher ein Antihistaminikum (z.B. Ceterizin) einnehmen. Immer natürlich in Absprache mit dem Narkose- oder Röntgenarzt!

In dieser Übersicht sind die wichtigsten Nahrungsmittel und Medikamente zusammengestellt, die Sie möglichst meiden oder zumindest stark reduzieren sollten.

Histaminhaltige Nahrungsmittel	Medikamente, die zur Histaminfreisetzung führen können (Histaminliberatoren)	Medikamente, die den Abbau von Histamin langfristig hemmen können
Nüsse	Opiate	ACC
Tomaten	Röntgen-Kontrastmittel	Ambroxol
Käse (insb. alter Käse)	Narkosemittel	Verapamil
Schokolade	Diclofenac	Chloroquin
Fisch	ASS (Aspirin®)	Furosemid
Trockenfrüchte (Schimmelpilze)	Naproxen	Cimetidin
Kakao	Indometacin	MCP
Wurst (insb. Salami)	Ketoprofen	Diazepam
Roher Schinken		Dopamin
Innereien		Haloperidol
Rotwein		Metamizol
Weißwein (weniger als Rotwein)		Aminophyllin
Bier		Isoniazid
Kaffee (säurehaltig)		Propafenon
Sauerkraut		Clavulansäure
Essig (bevorzugen Sie Zitronensaft)		
Senf		
Hefe		

Noch ein warnendes Wort zu Farbstoffen, wie sie z. B. in Gummibärchen oder vielen Fertiglebensmitteln enthalten sind. Gerade Kinder reagieren immer häufiger mit Hautjucken und Nesselsucht auf diese Zusätze.

Kritische Zusatzstoffe bei Histaminintoleranz und Neurodermitis sind:

E200:	Sorbinsäure
E210-213:	Benzoesäure, Na-,K-, Ca-Salz
E221-E228:	Sulfite (Asthma!)
E251:	Natriumnitrat
E104:	Cholingelb
E110:	Gelborange
E120:	Conchenille/Karmin
E122:	Azorubin
E123:	Amaranth
E124:	Ponceau 4R, Cochenillerot
E127:	Erythrosin
E131:	Patentblau
E132:	Indigokarmin
E151:	Brilliantschwarz
E172:	Eisen-III-oxid, rot (oft in Medikamenten, Naturfarbstoff)
E621:	Natriumglutamat

9 IGG-NAHRUNGSMITTELTEST

Sie halten sich an die bereits beschriebenen Ernährungsrichtlinien und fühlen sich trotzdem nicht gesund? Dann macht es nach meiner Überzeugung Sinn, einen sogenannten IgG-Nahrungsmitteltest[14] durchzuführen. Bei dieser einfachen Blutuntersuchung werden Antikörper gegen die gängigsten Lebensmitteleiweiße bestimmt. Normalerweise gelangen diese Eiweiße nicht in unseren Blutkreislauf. Weist unsere Darmschleimhaut jedoch Löcher auf, kann sie ihre Funktion als Schutzbarriere nicht mehr vollständig ausfüllen. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit kommt es im Blut zu einer Antikörperausschüttung. Wir unterscheiden zwischen Antikörpern der Gruppe IgE mit einer sofort allergischen Reaktion und Antikörpern der Gruppe IgG vom verzögerten Typ. Beiden gemeinsam ist eine vermehrte Produktion des Botenstoffes Histamin mit seiner bereits erwähnten entzündlichen Wirkung. Die Antikörper der Gruppe IgG 1 und 3 können nach meiner Beobachtung eine zeitverzögerte und maskiert auftretende entzündliche Abwehrreaktion bis zu 72 Stunden nach Kontakt mit dem Fremdeiweiß auslösen.

Diese Lebensmittel zu erfassen und für eine gewisse Zeit vom Speiseplan zu streichen stellt für mich die Grundlage einer antientzündlichen, schonenden Ernährungstherapie dar.

10 PILZE IM DARM

Pilze finden sich immer dann im Darm, wenn die Abwehr zusammenbricht. Dies beobachten wir sehr häufig nach einer Antibiotikatherapie. Aber auch Ernährungsfehler, Medikamente und Stress können unser Immunsystem im Darm nachhaltig beeinträchtigen. Häufig hören wir die Aussage: „Pilze hat doch jeder!“ Das ist sicherlich richtig, doch auch hier macht die Dosis das Gift. Normalerweise gelingt es unserem Immunsystem bei einer intakten Darmflora, diese kleinen „Mitbewohner“ zahlenmäßig in Schach zu halten. Aufgrund einer ungesunden Ernährung, angereichert mit Aromen und Konservierungsstoffen, kann dieses sensible Gleichgewicht gestört werden.

Pilze sind höchstens dann zu tolerieren, wenn keinerlei sonstige Beschwerden bestehen, die mit einer Pilzinfektion in Verbindung gebracht werden können und

[14] Nähere Informationen dazu unter www.Pro-Immun-M.de

auch alle Darmschleimhautwerte bei der Stuhluntersuchung im Normbereich liegen. Pilze gehören einfach nicht in den Darm, denn sie sind in der Lage, in die Immunzellen des Darms einzudringen, deren Abwehrfunktion zu reduzieren und sich dort zu vermehren. Wir sprechen vom sogenannten Escapeverhalten (escape = engl. fliehen, entkommen, entgehen). Zudem besteht ein enger Zusammenhang zwischen Pilzbelastung und erhöhten Alpha-1-Antitrypsinwerten. Dieser Parameter misst u. a. den Grad der Durchlässigkeit und Entzündung der Darmschleimhaut. Immer häufiger kommen Menschen in meine Praxis, die aufgrund einer starken Pilzbelastung unter den Folgen eines durchlässigen Darms leiden. Pilze sind also in der Lage, das Immunsystem einfach auszuschalten. Dabei ist es gar nicht maßgeblich, wie viel Pilze bei einer Stuhluntersuchung gefunden wurden. Wenn Krankheitssymptome bestehen oder die Entzündungswerte der Darmschleimhaut sich bei einer Stuhluntersuchung erhöht darstellen, muss die Pilzinfektion immer behandelt werden.

Pilze im Stuhl nachzuweisen ist gar nicht so einfach. Die eingeschickten Stuhlproben werden im Labor auf speziellen Nährböden aufgetragen, um vorhandene Pilze anzuzüchten. Somit soll ein qualitativer und quantitativer Nachweis dieser kleinen Übeltäter möglich sein. Doch stellt sich nun die Frage, wie viele Pilze überleben den Weg ins Labor und sind dann noch anzüchtbar? Statistisch gesehen kommen von 10 eingeschickten Stuhlproben, die mit Pilzen belastet sind, etwa 3 bis 4 mit einem falsch negativen Ergebnis zurück. In diesen 3 bis 4 Stuhlproben waren somit keine Pilze mehr nachweisbar. Meine Beobachtung hat gezeigt, dass bei deutlich bestehender Pilz-Symptomatik mit negativer Stuhldiagnostik durchaus doch Pilze im Darm ihr Unwesen treiben können.

Pilze gehören nicht in den Darm. Wenn aber Pilze im Darm normal wären, warum finden wir bei diesen Patienten in den Stuhluntersuchungen immer wieder erhöhte Entzündungsmarker? Und warum sind diese Patienten nicht gesund?

Fragen Sie kritisch, welchen Vorteil sollte ein Pilz im Darm für uns haben? Meiner Überzeugung nach KEINEN!!!

11 PARASITEN

Parasiten befallen Menschen auf unterschiedliche Art und Weise, z. B. dringen **Fadenwurmlarven** aus dem Boden durch die Haut ein und gelangen über den Blutkreislauf in die Lungen, wo sie gelegentlich eine Lungenentzündung hervorrufen können. Über die Atemwege gelangen sie in den Rachenraum, werden heruntergeschluckt und reifen im Dünndarm zum erwachsenen Fadenwurm heran.

Bandwürmer sind Parasiten, die im Darm leben und in einigen Fällen mehrere Meter lang werden können. Sie gehören zu der Gruppe der Plattwürmer. Die Bandwürmer heften sich mit ihrem Kopf (Scolex) an der Darmwand fest. Nach der Aufnahme in den Körper schlüpfen im Darm aus den Eiern Larven (Onkosphären). Sie durchbohren die Darmwand und werden mit dem Blutkreislauf im Körper verteilt. Im Zielorgan setzen sie sich fest und bilden dort eine Finne aus.

Egel und ihre Eier gelangen durch infiziertes Trinkwasser in den Körper. Egel lassen sich in Blase, Darm, Leber, Lungen, Venensystem, Mastdarm und Milz nieder und können bis zu zwanzig Jahre lang Eier in ihrem Wirt legen. Madenwurmeier können durch Finger, Kleidung und Bettzeug in den Mund gelangen.

Bestimmte **Amöben** werden durch verseuchtes Wasser und Nahrung aufgenommen.

Es wird angenommen, dass die meisten Parasiten über das Essen und das Wasser in den Wirtskörper gelangen. Dass unsere Felder mit Kuhgülle gedüngt werden, trägt sein Übriges dazu bei.

Normalerweise sorgt die Gallenflüssigkeit für die innerliche Parasitenbekämpfung: Eier, Larven und Würmer, egal in welchem Stadium, haben dann wenig Chancen. Die Gallenflüssigkeit neutralisiert die saure Umgebung des Magens, in dem bereits einige Übeltäter durch die Magensäure dahinscheiden und zerstört in einem gesunden Umfeld auch die Parasiten. Die Nahrung kann jetzt weiter verdaut und im Darm absorbiert werden. Übermäßige Säure im Körper strapaziert die Galle und schwächt die Entgiftungsfunktion der Leber - der Körper muss sich dann woanders nach neutralisierenden Mineralien „umsehen“.
Um solche bösartigen Belagerungszustände nichtzahlender Untermieter im Körper zu beseitigen, gibt es Antipilz- und Parasitenmittel. Und solche Parasitenkuren sollten fester Bestandteil im Leben sein. Wer Haustiere besitzt, sollte auch diese

regelmäßig mitbehandeln. Antipilz- und Parasitenmittel sind Kräutertinkturen, die kurmäßig angewandt werden. Sie wirken gegen Viren (inkl. Herpes), gegen Pilze (inkl. Candida albicans) und gegen bakterielle Erreger sowie gegen Würmer und deren Eier. Bei Nahrungsunreinheiten, besonders im Ausland, wirken sie vorbeugend. Wer Auslandsreisen unternimmt, sollte daher ein Antipilz- und Parasitenmittel im Reisegepäck haben. Manch üble Brechdurchfälle, die die Urlaubsfreude schmälern, könnten so erspart bleiben.

Über 130 Parasitenarten benutzen den Menschen als Wirt, manche davon sind mikroskopisch klein. Wer ein intaktes Immunsystem besitzt, wird mit einigen Parasiten fertig, aber bei geschwächter Abwehrlage, die heutzutage leider fast alle Menschen betrifft, können sie ungeahnt mächtig (und oft unerkannt) zuschlagen und chronische Krankheiten wie Asthma, MS, Krebs etc. hervorrufen. Eine regelmäßige Kurbehandlung ist ratsam, im akuten Fall sowieso. Regelmäßige Parasitenbehandlungen sollten einfach zur Gesundheitsprophylaxe gehören.

Parasiten sind wie unerwünschte Gäste, die von unserer eigenen Nahrung leben. Zudem überfluten sie unseren Körper mit giftigen Abfallprodukten (Vergiftungen, freie Radikale) und belasten somit massiv unseren Stoffwechsel und Energiehaushalt. Viele Parasiten entwickeln bei einer Infizierung keine sofort sichtbaren Symptome, können aber zur Quelle chronischer Belastungen werden.

12 GENESUNG UND BAKTERIENSTÄMME?

Lebensfähige Bakterien werden zum Aufbau der Darmflora eingesetzt. Sie finden dort ihren Einsatz, wo eine Milieuumstellung der Darmflora erreicht werden soll. Im Hinblick auf unsere heutige Lebensweise und unser Ernährungsverhalten können wir davon ausgehen, dass kaum ein Mensch eine gesunde Darmflora besitzt. So mussten die meisten von uns im Laufe ihres Lebens beispielsweise schon einmal Antibiotika einnehmen. Diese Medikamente sind zwar sehr wichtig und retten Leben, jedoch zerstören sie auch unsere gesunde Darmflora. Häufig kommt es zu einer Verschiebung der natürlichen Keimzahlen im Darm, sodass sich Fäulnisbakterien und oftmals auch Pilze übermäßig vermehren. Die Stoffwechselprodukte dieser schadhaften Keime verursachen wiederum eine Vergiftung mit Säuren.

Auch Konservierungsstoffe oder andere Nahrungsmittelzusätze stören den natürlichen Aufbau der gesunden Darmflora. Die Tür für Fremdkeime ist geöffnet; sie breiten sich übermäßig im Darm aus. Es kommt zu einer krankhaften Milieuverschiebung und Übersäuerung.

12.1 Bakterienstämme: Kleine Helfer für unsere Gesundheit!

Bakterienstämme können die Darmflora durch ihren Gehalt an lebensfähigen Milchsäurebakterien wieder sanieren und auf natürliche Weise Fäulnisbakterien, Pilze, Gärungsbakterien und Krankheitserreger verdrängen. Dass Bakterienstämme die Immunzellen im Darm positiv stimulieren, wurde mittlerweile auch von Wissenschaftlern der Universität Hohenheim bestätigt.[15]

12.2 Wie lange sollte man Baktierenstämme einnehmen?

In den meisten Fällen ist es angebracht, Bakterienstämme ein Leben lang einzunehmen. Aufgrund der heutigen Lebensweise, z. B. viel Stress, Lärm, ungesunde Ernährung, „vergiftete“ Lebensmittel etc. und zunehmender Umweltbelastung können die Darmflora belasten. Lässt der Gehalt an gesunden Bakterien im Darm nach, gewinnen die schlechten Keime wieder die Oberhand. Die Empfehlung einer täglichen und lebenslangen Zufuhr an gesunden Darmkeimen resultiert aus meinen langjährigen Beobachtungen. Auch andere Völker, wie z. B. die Kaukasen, trinken täglich ein milchsaures Kefir-Produkt (milchsauer bitte nicht verwechseln mit Milch). Diesem Volk werden eine starke Gesundheit und ein hohes Alter nachgesagt.

Bei Laborversuchen einer Herstellerfirma effektiver Bakterienstämme wurden Fischabfälle auf ihre Keimzahl hin untersucht. In diesen Abfällen fand man erwartungsgemäß allerlei Erreger: von Salmonellen über Kolibakterien bis hin zu Pilzen. Diese Fischabfälle pürierte man dann zu einem Brei, versetzte ihn mit effektiven Mikroorganismen und lagerte ihn 24 Stunden lang bei 37° Celsius im Brutschrank – mit einem erstaunlichen Ergebnis: Nach 24 Stunden war es den effektiven Mikroorganismen gelungen, die meisten Erreger zu vernichten und die noch übrig gebliebenen unter die Nachweisbarkeitsgrenze zu drücken. Dieser Fischbrei stank auch nicht mehr und blieb solange stabil, bis die gesunden Bakterien ihre Nahrung

[15] Probiotika Präbiotika und Synbiotika: Stephan C. Bischoff und Michael P. Manns, Deutsches Ärzteblatt,Jg. 102, Heft 11, März 2005

und Energie aufgebraucht hatten. Nach einigen Tagen reduzierte sich die Zahl der gesunden Keime und die Zahl einiger schlechter Keime begann wieder zu steigen.

Das zeigt uns: Wir sollten Laktobakterien ständig zum Schutz unseres Darmmilieus einnehmen.

Auch unter “normalen” Bedingungen brauchen wir Unterstützung. Meine Patienten werden von mir angehalten, Baktierienstämme zum Schutz des Darms möglichst immer anzuwenden, da wir durch unsere heutige Ernährung kaum noch gesunde Mikroorganismen zu uns nehmen.

Warum Bakterienstämme?

Wir reden von lebenden Bakterien, die normalerweise in vielen gesunden und natürlichen Lebensmitteln enthalten sein sollten. Unsere Nahrung ist jedoch heute weitestgehend steril oder mit Konservierungsstoffen versetzt, die ein Lebensmittel übermäßig lang haltbar machen und durch die konservierende Wirkung das Wachstum der Bakterien hemmen. Lebende Bakterienstämme sind immer dann zu empfehlen, wenn ein erhöhter Bedarf durch normale Lebensmittel nicht gedeckt werden kann.

Das gesunde Milieu der Darmflora kann sich durch Fehlernährung verändern, z. B. durch Lebensmittel mit vielen Konservierungsstoffen und anderen Lebensmittelzusätzen, aber auch durch Stress und andere einseitige Belastungen. Es können sich dann solche Bakterien übermäßig vermehren, die in ihrem Stoffwechsel gärende und saure Stoffe produzieren.

Eine gesunde Darmflora ist für eine gesunde Verdauung wichtig. Eine gesunde Verdauung verbessert die Bioverfügbarkeit vieler wichtiger Vitalstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, z. B. bestimmte Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Kupfer und Vitamine, die teilweise in der Darmflora selbst gebildet werden.

Eine gesunde Darmflora ist für unser Abwehrsystem von großer Bedeutung. Täglich haben wir es mit unerwünschten Stoffen zu tun, die in unseren Körper gelangen, entweder durch die Atemluft oder durch die Nahrung. Die körpereigenen

Abwehrkräfte nehmen sich dieser Stoffe an. Viele dieser Stoffe werden im Darm neutralisiert. Von besonderer Bedeutung sind vor allem die Milchsäurebakterien, die als Bestandteil der Darmflora die Abwehrkräfte stärken. Eine gesunde Darmflora verhindert also, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten können.

Eine gesunde Darmflora ist auch wichtig für die Funktion der Darmschleimhaut, die als Schutzbarriere das Eindringen von Verdauungsgiften und allergen wirkenden Stoffen vom Darm in den Körper verhindert. Diese Noxen können den Zellstoffwechsel beeinflussen.

Fäulnisbakterien:

Ursprünglich wurden Bodenhilfsstoffe mit einem hohen Gehalt an effektiven Mikroorganismen in Japan für die Landwirtschaft entwickelt. Durch eine intensive Landwirtschaft, in der viel Chemie eingesetzt wird, entstehen zahlreiche Probleme. Fäulnisbakterien nehmen Überhand und werden in der Regel durch den Einsatz weiterer Chemie bekämpft.

Um den Ertrag zu steigern, werden die natürlichen Bakterien im Boden zerstört. Der Boden ist tot. Es findet keine natürliche Kompostierung mehr statt.

Die Folge: Unsere Nahrungsmittel enthalten nicht mehr ausreichend Nährstoffe, sondern immer mehr Giftstoffe.

Auch im Abwassersystem, in Flüssen, in Seen und in der Tierzucht finden sich häufig negative Fäulnisprozesse. Riechen Sie mal in einen Kuhstall, dort stinkt es so stark nach Ammoniak, dass einem die Luft wegbleibt. Ammoniak entsteht bei Fäulnisprozessen.

Ein Beispiel: Unter einem Kuhfladen wächst auf Grund der Fäulnisgifte für fast 3 Monate kein Gras mehr. Bekommt die Kuh Bakterienstämme, wächst nach 14 Tagen bereits wieder das Gras durch den Kuhfladen.

Im Haushalt finden wir auch Fäulnis, z. B. in Toiletten.

Japanische Wissenschaftler haben erkannt, dass durch die zunehmende Belastung unserer Umwelt und der Böden die Lebensgrundlage der kleinen Helfer, sprich Bakterien, zerstört wird und keine natürliche Kompostierung mehr stattfinden kann. In einer gesunden Umgebung regulieren besondere Bakterien das Milieu, sowohl im Boden als auch in allen Lebewesen. Ohne das Gleichgewicht der Bakterien wäre kein Leben auf unserem Planet möglich. Gute Bakterien sorgen dafür,

dass sich Fäulnis und Pilze nicht ausbreiten können. Aufgrund dieser Erkenntnis wurden verschiedene Produkte entwickelt, welche diese Defizite auf natürlichem Wege wieder ausgleichen, um ein gesundes Umgebungsmilieu wiederherzustellen.

Hierzu einige Erfahrungen aus der biologischen Landwirtschaft mit verschiedenen fermentierten Produkten auf Basis der Mikroorganismen (EM):

Werden effektive Mikroorganismen im Stall versprüht, so haben wir nach 24 Stunden schon keinen Ammoniakgeruch mehr (Ammoniak entsteht bei Fäulnis). Fliegen finden wir danach auch nicht mehr im Stall. Fliegen sind Aasfresser und immer dort zu finden, wo Fäulnis ist.

EM-Produkte werden dem Trinkwasser, Tierfutter und Silo beigemischt. Die Tiere sind viel weniger krank, geben besseres Fleisch und auch mehr Milch. Tierarztkosten können gesenkt werden. Medikamente werden so gut wie nicht mehr gebraucht. Hühner haben keine Salmonellen mehr.

Weitere Einsatzgebiete von EM-Produkten in der biologischen Landwirtschaft:

EM werden der Gülle beigemischt, um Fäulnisprozesse zu unterbinden.

EM können zur Geruchsbindung in der Toilette eingesetzt werden. Zudem dient es zur Rekultivierung ausgelaugter Böden.

EM werden auch zur Gewässerreinigung in biologisch „umgekippten“ Seen und Teichen eingesetzt. Selbst in modernen Kläranlagen reinigen Bakterien das Wasser von Schadstoffen.

13 INTERESSANTE FAKTEN

Leben kann niemals steril sein. Das beweisen Versuche an verschiedenen Tieren, die keimfrei gehalten wurden. Diese jämmerlichen Kreaturen hatten kein Immunsystem und auch die Organe waren nicht richtig ausgebildet. Der Darm bildete keine Darmzotten aus. Die Lymphknoten des Darms und des Bauchraums waren verkümmert. Dort werden normalerweise Immunzellen produziert.

Ein Baby wurde per Kaiserschnitt geboren und sofort in einen sterilen Brutkasten gebracht. Es bekam nur sterile Nahrung und wurde absolut steril gehalten. Dem Kind bekam das Leben unter der Schutzglocke jedoch sehr schlecht. Bald schon schwoll der Blinddarm schmerzhaft an und war voller Schleim. Der Darm blieb von Anfang an verkümmert und träge. Die Blutgerinnung funktionierte nicht. Das Kind war in einem schlechten Zustand. Erst als man das Kind aus seiner sterilen Umgebung befreite und sich eine Darmflora ausbilden konnte, wurde das Kind endlich gesund. Versuche an Tieren kamen zu den gleichen Ergebnissen.

Wahrscheinlich sind 99 % der Bakterien auf unserem Körper noch gar nicht entdeckt. Dass **krankmachende Bakterien und Pilze an der Entstehung von Krebs, Asthma, Allergien, MS, Arteriosklerose und vielen anderen Erkrankungen beteiligt** sind, gilt heute als wissenschaftlich gesichert. So hat man vor wenigen Jahren kugelige Bakterien entdeckt, die in verkalkten Gefäßen hausen und dort ihr Unwesen treiben.

Alles Leben auf unserer Erde findet seinen Ursprung in Bakterien:

Mitochondrien, die immer noch fälschlicherweise als reine Kraftwerke unserer Zellen angesehen werden, waren in Urzeiten eigenständige Bakterien (Proteobakterien), die vor etwa 2 Milliarden Jahren, als sich das Leben auf der Erde entwickelt hat, in die Archaeazelle eingewandert sind. Die Archaea waren mit einer der ersten Lebensformen, die sich auf unserer Erde entwickelt haben. Man kann sagen, dass es sich bei den Archaea um eine autonome Bakterienart handelt, die mittlerweile als eigenständige Spezies eingestuft wird. Aus dieser Fusion zweier Bakterienarten hat sich fast alles weitere Leben entwickelt, auch der Mensch. Die Mitochondrien (ehemals Proteobakterien) sind für etwa 90% unserer gesamten Stoffwechselleistungen verantwortlich und haben heute noch den Bakterien typischen Aufbau. Somit sind sie gegenüber antibakteriellen Stoffen und Giften ebenso empfindlich wie alle anderen Bakterien.

Erstaunlich aber wahr: Die Existenz der Menschheit ist auf die unermüdliche Leistung von 1.500 Urbaktieren, die sich in jeder einzelnen Körperzelle befinden, zurückzuführen.

Bakterien schützen uns vor Krebs, so die Aussage einer 1999 veröffentlichten Studie von Prof. Dr. med. Klaus Friedrich Kölmel der Göttinger Universitäts-Hautklinik.

Bakterien produzieren zahlreiche wichtige Vitamine, z. B. Vitamin B2, B6, B12, Folsäure, Biotin, Pantothensäure und viele mehr….

Im Dickdarm wandeln Bakterien Stärke in Buttersäure um. Die Zellen der Darmschleimhaut werden zu 70 % von der Buttersäure ernährt und benötigen diese zur Regeneration. **Buttersäure schützt vor Krebs und entzündlichen Darmerkrankungen.**

14 RAUM FÜR IHRE NOTIZEN

Schutzgebühr 10,- €