

Der Darm ist schuld

überreicht von:

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 des Verfassers, 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.

1.Auflage April 2004

Inhalt

Vorwort.....	4
Der Darm ist schuld.....	5
Ein Teufelskreislauf entsteht.....	5
Leaky-Gut-Syndrom.....	6
Ein Leben in Symbiose.....	7
Entzündungsstoffwechsel.....	7
Beispiele für Erkrankungen, die infolge einer Dysbiose entstehen:	8
1. Migräne.....	8
2. Allergien, Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen	8
3. Chronische Schmerzleiden bis hin zum Rheuma	8
4. Depressionen und Angstzustände	9
5. Darmerkrankungen.....	9
6. Immunsystemerkrankungen.....	9
7. Herz- und Blutgefäßerkrankungen	9
8. Chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel	10
Darmgesunde Ernährung	10
Was Sie nicht essen sollten.....	10
Was Sie essen dürfen	14
Allgemeine Ernährungsrichtlinien	15
Pilze im Darm	17
Warum Probiotika?.....	18
Probiotika: Kleine Helfer machen uns wieder gesund!.....	19
Warum Effektive Mikroorganismen?.....	20
Interessante Fakten.....	22

Vorwort

Sehr geehrte 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 Rheuma, Depressionen und Angstzustände, chronische Darmerkrankungen, Immunsystemerkrankungen, Herz und Blutgefäßerkrankungen, chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel sind Erkrankungen, welche ca. 80 % unserer Bevölkerung betreffen und weit häufiger mit einem kranken Darm zusammenhängen, 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. Das meiste was uns vorgesetzt wird, ist chemisch oder auf eine andere Weise behandelt worden. Zum Beispiel: Wussten Sie, 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 und ein bisschen Licht ins Dunkel bringen. Wir alle könnten wesentlich gesünder sein und älter werden 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

Der Darm ist schuld

Eine gesunde Darmflora besteht aus 400 verschiedenen Bakterienstämmen. 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. Diese Bakterien besiedeln den Darm wie einen Rasenteppich. Wir besitzen 10x mehr Darmbakterien als eigene Körperzellen.

Ein Teufelskreislauf entsteht

Das gesunde Milieu der Darmflora verändert sich im Laufe des Lebens durch Fehlernährung, Antibiotika, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze so, dass es zu einem Ungleichgewicht zwischen den 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 giftige Abbauprodukte der Bakterien, die dann 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 (durch eine einfache Stuhluntersuchung erkennbar).

Das ist die eigentliche Ursache der chronischen Übersäuerung - sprich Vergiftung des gesamten Stoffwechsels. Auf diese Weise entstehen chronische Entzündungsprozesse im Körper.

Die Darmschleimhaut kann mit einem Maschennetz verglichen werden, welches so dicht ist, dass (große) Giftstoffmoleküle es nicht durchdringen können. Bei einer Dysbiose (krankmachende Darmflora) zieht sich die Darmschleimhaut jedoch zurück, wodurch die Maschen infolge der ständigen Schleimhautbelastung immer größer werden, so dass Giftstoffmoleküle in zunehmendem Maße die Darmwand durchdringen können (vergleichbar mit einem Maschendrahtzaun).

Bedingt dadurch wird auch das Immunsystem zunehmend geschädigt. Denn etwa 80 % unseres Immunsystems stehen in direktem Zusammenhang mit dem Darm. Beispielsweise ist jede 10. Zelle im Darm eine sog. lymphatische Immunzelle. Diese Immunzellen werden bei einer bestehenden Dysbiose 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.

Leaky-Gut-Syndrom

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

Nicht nur die krankhaften Darmbakterien oder Pilze bilden Verdauungsgifte. Auch von gesunden Bakterien werden bestimmte Verdauungsgifte produziert, welche von einer gesunden Schleimhaut zurückgehalten werden und nicht in den Körper gelangen können. 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 wird das Alpha 1 Antitrypsin bestimmt. Erhöhte Werte zeigen dann eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut an.

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.

Ziel ist es, die erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut wieder zurückzubilden und eine intakte Darmflora aufzubauen.

Eine gesunde Darmschleimhaut nimmt keine Allergene auf, da diese durch das in der Schleimhaut befindliche Immunsystem sofort zerstört 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, probiotische, effektive Mikroorganismen über einen längeren Zeitraum anzuwenden, da diese speziellen Mikroorganismen die Darmschleimhaut ernähren, reinigen und die Schleimhautfunktion wieder herstellen können.

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).

Sie haben wichtige Aufgaben für unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem übernommen. Eine gesunde Bakterienflora ist genau so wichtig wie jedes unserer Organe. Leider wird dieses in unserer heutigen Zeit nicht beachtet und der Darmflora keinen Stellenwert beigemessen. Die Folge davon sehen wir täglich an chronisch kranken, stark übersäuerten Patienten.

Entzündungsstoffwechsel

Gelangen große Mengen an sauren Giften durch das "Leaky-Gut-Syndrom" in den Körper, ist er gezwungen den größten Teil dieser Gifte im Gewebe abzulagern. Dies trifft umso mehr zu, 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 den 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, dann werden wir weniger durch die Erreger selber krank, sondern hauptsächlich durch die Gifte, die sie produzieren. Diese kann der Körper nur über den Entzündungsstoffwechsel abbauen.

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

Beispiele für Erkrankungen, die infolge einer Dysbiose entstehen:

1. Migräne

Bei der Migräne handelt es sich auch um eine Säureerkrankung mit entzündlichem Charakter. Diese Säuren lagern sich bei einem Migränepatient in der Muskulatur im Bereich der Halswirbelsäule ab. Dort führt der Entzündungsprozess zu einem Entzündungsödem. Diese Mechanismen betreffen die Nervenbahnen, die für den migränetypischen Schmerz verantwortlich sind. 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.

2. Allergien, Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen

Der Stoffwechsel versucht einen Teil der Gifte über die Haut oder Schleimhaut auszuscheiden. Diese Säuren reizen nun die in der Haut oder Schleimhaut befindlichen Immunzellen, so dass diese beginnen mit Entzündungen gegen die Gifte zu reagieren. Dies lässt sich auch durch eine Blutuntersuchung bestätigen. Es kommt zum Anstieg bestimmter Immunparameter. Durch die ständige entzündliche Reaktion des Immunsystems auf diese Gifte, kommt es im Laufe der Zeit zu einer überschießenden Immunreaktion (= Allergie). Hat die Schleimhaut nun mit eiweißhaltigen Stoffen Kontakt, wie z.B. Pollen und Gräser, oder eiweißhaltigen Nahrungsmitteln, so beginnt das Immunsystem häufig auch auf diese mit einer allergischen Reaktion zu antworten.

Haben die Immunzellen nun einmal allergisch reagiert, so haben sie die Information des Allergens gespeichert und reagieren sofort bei jedem erneuten Kontakt.

3. Chronische Schmerzleiden bis hin zum Rheuma

Auch hier versucht der Körper die Gifte aus dem Stoffwechsel auszulagern. Die Gifte werden in ein Depot abgelagert bis "das Fass zum überlaufen voll ist"; hierauf kann der Körper nur noch mit einer Entzündung reagieren. Häufig lagern sich die Säuren in der Muskulaturen der Schultern, des Nackens oder des Lendenbereichs ab. Oder der Körper schiebt diese Gifte über die Gelenkschleimhaut in das Gelenk ab, wo dann ein zerstörerischer Entzündungsprozess abläuft. Menschen die immer wieder unter Schmerzen leiden, wie z.B. Rückenschmerzen, sind meist chronisch übersäuert.

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 führt.

Die häufigste Veränderung ist eine allgemeine Antriebslosigkeit. Menschen mit Angst und Depressionen werden von uns durch eine Milieuumstellung und Ernährungstherapie begleitend behandelt, so dass keine Säurebelastung mehr vorhanden ist. Auf diese Weise ist bei der Behandlung der Psyche mit großem Erfolg zu rechnen. Selbst ADS (Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom) scheint von einem kranken Darm mit verursacht zu werden.

Nehmen wir das Beispiel Alkohol: Durch Alkohol können wir uns in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen, ebenso durch andere Gifte und Drogen, die eine psychische Veränderung hervorrufen. Genauso kann eine Übersäuerung die Psyche verändern.

5. Darmerkrankungen

Blähbauch, chronische Verstopfung, Durchfall, Darmentzündungen wie Morbus Chron bis hin zu Colitis ulcerosa können durch die fehlbesiedelte Darmflora entstehen und unterhalten werden.

6. Immunsystemerkrankungen

Immunschwäche (besonders Infektanfälligkeit bei Kindern) oder auch Autoimmunerkrankungen können durch eine falsche Darmflora entstehen. 80% des menschlichen Immunsystems sind in der Darmaußenwand lokalisiert. Folglich wird das Immunsystem einschließlich der Lymphe massiv durch die Darmgifte gestört.

7. Herz- und Blutgefäßerkrankungen

In der Medizin wird heute diskutiert, dass für eine Arterienverkalkung mit der Folge Herzinfarkt oder Schlaganfall - bestimmte krankmachende Bakterien verantwortlich sind. Durch die Bakteriengifte wird die Innenhaut der Blutgefäße geschädigt, so dass sich ein entzündlicher Prozess bildet. Im Verlauf dieses Prozesses werden die glatten Gefäßwände zerstört. Daran anschließend lagern sich Fett und Kalk ab, wodurch die Blutgefäße verstopfen. Außerdem verlieren die roten Blutkörperchen ihre Elastizität. Diese passen dann nicht mehr durch die haarfeinen Blutbahnen. 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 Fortschreiten der Adernverkalkung hierdurch deutlich verlangsamt hat oder gar zum Stillstand gekommen ist.

8. Chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel

Leicht nachvollziehbar und logisch ist der Rückschluss, dass der Körper nicht mehr leistungsfähig ist, wenn er sich permanent mit vielen Giften auseinander setzen muss und sich in einem dauerhaften Entzündungsstadium befindet.

Damit der Therapeut auf Störungen reagieren kann, muss er wissen, wie es im Darm aussieht. Einen solchen Blick in den Darm ermöglicht die Untersuchung des Stuhles, da dieser die Verhältnisse im Dickdarm widerspiegelt. Dabei steht eine ganze Palette von Untersuchungsparametern zur Verfügung. Die reicht von der mikrobiologischen Untersuchung auf Bakterien und Pilze bis hin zu sogenannten Entzündungsmarkern.

Darmgesunde Ernährung

Eine vernünftige Ernährungsumstellung ist unabdingbar um den Darm wieder in Ordnung zu bringen. In erster Linie kommt es darauf an, gärungsfreie Lebensmittel zu essen, also Nahrungsmittel die im Darm nicht zu Gärungsprozessen und Blähungen führen. Gärung erzeugt Zellschädigung, denn durch Gärungsprozesse kommt es unter anderem auch zur Produktion von Fuselalkoholen, welche einen stark leberschädigenden Einfluss haben.

Es gibt sehr viele allgemeine Ernährungsrichtlinien. Die einen meinen Vollkornernährung sei richtig, die anderen essen rein vegetarisch oder sonstige Ernährungsvariationen die häufig kritik- und ahnungslos praktiziert werden. Diese Ernährungslehren gelten in der Regel für gesunde Menschen und sind nicht uneingeschränkt auch gut bei einem kranken Darm, unter dem laut Statistik wohl bereits 80 % der Bevölkerung leiden. Das folgende Kapitel soll Ihnen, solange wie der Darm belastet ist, eine wichtige Ernährungshilfe sein.

Was Sie nicht essen sollten

Zucker

Wenn eine Darmerkrankung besteht, sollte der Zuckerkonsum auf ein absolutes Minimum reduziert werden. Zucker ist für Gärungsbakterien der

Hauptenergieträger. Verzichten Sie auf alles was Zucker enthält wie Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, süße Getränke usw. - so schlimm das auch für sie sein mag. Zucker ist Nahrungsgrundlage für die schlechten/krankmachenden Bakterien, so dass sich diese stark vermehren und wieder Gifte produzieren. Die schlechten Bakterien können nicht abgetötet, sondern nur zurückgedrängt werden. Sobald wieder Zucker gegessen wird, vermehren sich diese wieder.

Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie schnell feststellen, dass in nahezu allen industriell bearbeiteten Nahrungsmitteln eine hohe Menge an "verstecktem" Zucker enthalten ist.

Milch

Die Milch gilt als ein wertvolles nahrhaftes Lebensmittel. Ein gesunder Mensch kann in Maßen Vollmilch konsumieren. Für einen übersäuerten Patienten ist Milch hingegen ungeeignet. Wenn wir unbehandelte Vollmilch einfach stehen lassen, wird diese durch Bakterien sauer. Behandelte, d.h. erhitzte Milch kann nicht mehr sauer werden, sondern sie fault.

Das gleiche geschieht nach dem Milchkonsum in unserem Darm. Ferner sind wir keine Wiederkäuer und besitzen auch nicht die notwendigen Verdauungsenzyme, wie das sogenannte Labferment, um das Milcheiweiß komplett aufzuspalten. Teile des Milcheiweißes gelangen unverdaut in den Darm und werden durch Fäulnisgärung weiter aufgespalten. Dabei wird wieder Säure produziert, welche die Übersäuerung fördert.

Nach meiner Meinung sollten auch Osteoporose-Patienten keine Milch trinken, weil die anfallende Säure noch weiter Kalzium aus den Knochen ausschwemmt. Das gleiche passiert schließlich auch im Mund: Dort bilden die Bakterien auch Säuren, die sogenannten Kariessäuren, welche Kalzium aus dem harten Zahnschmelz lösen und so Karieslöcher fressen. Viele Patienten sind nach dieser Aussage wie vor den Kopf geschlagen, da sie immer etwas anderes gehört und gelesen haben und befürchten einen Kalziummangel. Kalzium ist das am häufigsten vorkommende Mineral und somit in fast allen Lebensmitteln enthalten.

Konservierungsstoffe

Diese Stoffe werden bestimmten Nahrungsmitteln zugesetzt, um sie haltbar zu machen. Die Konservierungsstoffe richten sich gegen Bakterien, d.h. auch gegen unsere körpereigenen, guten Darmbakterien und schädigen auf diese Weise bei jedem Verzehr unsere Darmflora.

Konservierungsstoffe hemmen im Lebensmittel das bakterielle Wachstum und machen sie somit haltbar. Das gleiche bewirken sie auch im Darm. Sie

hemmen das natürliche Wachstum unserer Darmflora, was zur Folge hat, dass sich die Darmflora nicht mehr richtig erneuern kann. Folglich ist es unmöglich, eine gesunde Bakterienflora aufzubauen, wenn diese gleichzeitig immer wieder durch Konservierungsstoffe geschädigt wird. Fast alle Fast-Food-Produkte sind hochgradig konserviert. Neuste Untersuchungen, so gezeigt im Fernsehen, bestätigen sogar, dass Konservierungsstoffe die Darmschleimhaut angreifen und durchlässig machen. Konservierungsstoffe sind alle zwischen E200 und E299.

Konservierungsstoffe

sind häufig versteckt in den Lebensmitteln enthalten und nicht deklariert.

E-Nummern Übersicht der Konservierungsstoffe

E 200	Sorbinsäure	E 230	Biphenyl
E 202	Kaliumsorbat	E 231	Orthophenylphenol
E 203	Calciumsorbat	E 232	Natriumorthophenylphenol
E 210	Benzoessäure	E 234	Nisin
E 211	Natriumbenzoat	E 235	Natamycin
E 213	Calciumbenzoat	E 239	Hexamethylentetramin
E 214	Ethyl-p-hydroxybenzoat	E 242	Dimethyldicarbonat
E 215	Natriumethyl-p-Hydroxybenzoat	E 249	Kaliumnitrit
E 216	Propyl-p-hydroxybenzoat	E 250	Natriumnitrit
E 217	Natriumpropyl-p-Hydroxybenzoat	E 252	Kaliumnitrat
E 218	Methyl-p-Hydroxybenzoat	E 260	Essigsäure
E 219	Natriummethyl-p-Hydroxybenzoat	E 261	Kaliumacetat
E 220	Schwefeldioxid	E 262	Natriumacetat i) Natriumacetat II) Natriumdiacetat
E 221	Natriumsulfit	E 263	Calciumacetat
E 222	Natriumhydrogensulfit	E 270	Milchsäure
E 223	Natriummetabisulfit	E 280	Propionsäure
E 224	Maliummetabisulfit	E 281	Natriumpropionat
E 226	Calciumsulfit	E 282	Calciumpropionat
E 227	Calciumbisulfit	E 283	Kaliumpropionat
E 228	Kaliumbisulfit	E 284	Borsäure
		E 285	Natriumtetraborat (Borax)
		E 290	Kohlendioxid
		E 296	Apfelsäure

Hefe

Frische Hefeprodukte fördern die Gärung und sollten deshalb gemieden werden. Essen Sie entweder hefefreies Brot oder lagern Sie dieses 2 Tage lang, bevor Sie es verzehren.

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 auf diesem schönen, konservierten Stück Wurst wohl.

Kohl und Hülsenfrüchte

Essen Sie diese nur in Maßen, so dass es nicht zu Gärungen (Blähungen) kommt. Die weiche Rohkost wie Salatblätter enthalten viel Stärke (gebundene Zuckerstoffe) und sollten deshalb eingeschränkt werden, da diese im Darm durch Fäulnisbakterien gespalten werden und somit zur Übersäuerung beitragen.

Was Sie essen dürfen

- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Eier
- Fleisch, wenig Schweinefleisch
- Fisch
- Obst, aber auf die Gärung achten
- Harte Rohkost
- Gekochtes Getreide
Brot ohne Hefe oder das Brot 2 Tage liegen lassen.
Am Anfang wäre es von Vorteil, glutenfreies Brot zu essen.
- Milchprodukte wie
Käse, Quark, Buttermilch, Molke, Sahne, Joghurt in Maßen (Nur wenn keine Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Milch besteht!!!)
- Gemüse, viel und in jeglicher Form

Harte Rohkost kann gegessen werden, z.B.: Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika, Rettich, Radieschen usw. sie enthalten weniger Stärke. Somit führt die harte Rohkost zu deutlich weniger Gärungsprozessen.

Essen Sie wenn möglich, 2x pro Tag eine gekochte Mahlzeit. Gekochte Nahrung kann nicht mehr gären. Man sollte nach Möglichkeit wenig Getreideprodukte essen, jedoch sind z.B. gekochte Nudeln kein Problem.

In der Phase der Milieuumstellung sollte man auch möglichst wenig Obst essen. Bei Pilzbefall sollte zumindest während der Antipilztherapie auf Obst verzichtet, oder der Verzehr von Obst stark eingeschränkt werden. Obst enthält natürlich auch viel Fruchtzucker und kann bei einem belasteten Darm zu Gärungsprozessen führen. Wenn Sie gerne viel Obst essen, dann achten Sie auf Gärungsprozesse.

Achten Sie bitte auf alles, wo natürliche Aromen verarbeitet wurden. Die sogenannten natürlichen Aromen werden fast ausschließlich durch Schimmelpilze produziert. Wir glauben, dass die so genannten natürlichen Aromen auch stark allergiefördernd sind und auch noch mögliche andere Beschwerden verursachen.

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, das ist es nicht, neue Produkte sind schnell eingepreist und bald läuft es wie von selbst.

Allgemeine Ernährungsrichtlinien

Wir halten sehr häufig Vorträge und werden immer wieder gefragt: "Was kann man überhaupt noch essen"?

Leider finden wir kaum noch Nahrungsmittel die nicht in irgendeiner Form verändert worden sind. Die Nahrungsmittelindustrie diktiert uns was wir zu essen haben. Wenn wir wissen würden, was so alles in unserer Nahrung steckt, wir würden wohl kaum noch etwas essen wollen. Ist das nicht schlimm? Täglich sehen wir die Folgen dieser schlechten Ernährung. Es ärgert uns zutiefst, wenn Nahrungsmittel mit krankmachenden Zusatzstoffen versehen werden, denn es ginge auch anders. Viele Inhaltsstoffe werden nicht deklariert. Gänseleberpasteten werden verkauft, die nie eine Gänseleber gesehen haben. Aber aus Profitgier wird so gehandelt.

Das macht es uns schwer, das Richtige auszuwählen und so aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Verwenden Sie wenig oder keine fertigen Produkte (Dosen, fertige Mayonnaisen, Ketchup und andere Soßen).

Häufig sind in diesen Produkten versteckte Konservierungsstoffe und andere Zusätze enthalten. Machen Sie sich doch einmal eine Mayonnaise. Die nach gleichem Rezept selbstgemachte Mayonnaise, ist nach 1 Tag schon nicht mehr zu gebrauchen, die Fertige hält mehrere Monate oder länger, ohne Konservierungsstoffe???

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 E 200 bis E 299, hierbei handelt es sich um Konservierungsstoffe. Ernähren Sie sich vielseitig, so wie die Asiaten, von allem etwas und von einem nicht zu viel. Verwenden Sie viel gutes kaltgepresstes Olivenöl.

	Was Sie essen dürfen	Im eigenen Interesse meiden
Fleisch, Wurst	Huhn, Pute, Wild max. 3x Fleisch pro Woche fettarme Wurst (Schinken ohne Fettrand, Corned beef, Geflügelwurst)	Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst (Brat-, Brüh-, Streichwurst, Salami)
Fisch	Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs (2-3x pro Woche)	Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere, Fischkonserven
Fette und Öle	Butter, hochwertige Margarine und Speiseöle pflanzlicher Herkunft, sparsam verwenden!	Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Kokos- und Palmfett
Eier	max. 1-2 Eier pro Woche	Fetteiche Eierspeisen
Milchprodukte	fettarme Milchprodukte (Buttermilch, Magerquark und Joghurt) Käse bis max. 30% Fettgehalt	Vollmilch (verschleimt!!!), Käse über 30% Fettgehalt
Gemüse, Salate	Reichlich essen! Siehe weitere Erklärungen, kaltgepresste Öle	Salatdressings mit Mayonnaise (wenn Mayonnaise, dann bitte selbstgemachte)
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes Frites, Bratkartoffeln, Chips
Obst	siehe weitere Erklärungen	siehe weitere Erklärungen
Getreideprodukte	siehe weitere Erklärungen	siehe weitere Erklärungen
Süßigkeiten	Möglichst meiden	Schokolade, Pralinen, Torten...
Zubereitung	Dünsten, dämpfen, kochen	Fritieren, braten

Pilze im Darm

Pilze finden sich immer dann im Darm wenn, die Abwehr zusammenbricht. Dieses passiert sehr häufig nach einer Antibiotikatherapie, aber auch durch alle anderen negativen Einflüsse auf den Darm. Häufig hören wir die Aussage: Pilze hat doch jeder. Ja leider ist es so, dass fast jeder durch falsche Lebensweise und die ständige Fehlernährung Pilze im Darm hat. Den Aromen und Konservierungsstoffen ist es zu verdanken, das wir kein gesundes Immunsystem besitzen. Pilze können nur dort entstehen, wo die Abwehr nicht funktioniert. Pilze sind ggf. nur dann zu tolerieren, wenn keinerlei sonstige Beschwerden bestehen die mit einer Pilzinfektion in Verbindung gebracht werden können und auch bei der Stuhluntersuchung alle Darmschleimhautwerte im Normbereich liegen. Pilze gehören einfach nicht in den Darm, denn sie sind in der Lage, unsere Abwehrzellen völlig außer Kraft zu setzen. Neuste Untersuchungen bestätigen, das sogenannte Escapeverhalten (sich verstecken) der krankmachenden Pilze (vornehmlich der Pilz: Candida albicans).

Der Pilz ist in der Lage, in eine Immunzelle des Darms einzudringen, die Abwehrfunktion der Immunzelle zu zerstören und sich in der Immunzelle zu vermehren. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass ein enger Zusammenhang zwischen dem Escapeverhalten der Pilze und der Erhöhung des Alpha 1 Antitrypsinwerts (dieser Wert zeigt die Durchlässigkeit der Darmwand an) besteht. Diese Erkenntnis hat mich schockiert. Pilze sind also in der Lage, das Immunsystem einfach auszuschalten.

Es ist 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: Pilze werden im Labor auf besonderen Nährböden angezchtet. So lässt sich dann feststellen, wie viele Pilze sich in etwa im Darm aufhalten und um welche Art von Pilzen es sich handelt. Die Frage ist jedoch, wie viele Pilze überleben den Weg ins Labor und sind dann noch anzüchtbar. Statistisch kommen von 10 eingeschickten Stuhlproben die mit Pilzen belastet sind, etwa 3 bis 4 mit einem negativen Ergebnis zurück. In diesen 3 bis 4 Stuhlproben waren somit keine Pilze mehr nachweisbar. Pilze im Stuhl zu diagnostizieren ist also nicht so einfach. Wenn Symptome bestehen, welche einen deutlichen Verdacht auf Pilze ergeben, aber in der Stuhlprobe keine Pilze gefunden wurden, bedeutet das nicht, dass nicht doch Pilze im Darm ihr Unwesen treiben. Pilze gehören nicht in den Darm. Wenn aber Pilze im Darm normal

wären, warum finden wir bei diesen Patienten immer wieder erhöhte Entzündungsmarker bei den Stuhluntersuchungen? Und warum sind diese Patienten nicht gesund? Fragen Sie mal kritisch, welche Vorteile sollte ein Pilz im Darm für uns haben? Keine!!!

Warum Probiotika?

Probiotika sind Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, die lebensfähige Bakterien zum Aufbau der Darmflora enthalten. Probiotika haben dort ihren berechtigten 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. Beispielsweise haben die meisten von uns im Laufe ihres Lebens schon einmal Antibiotika eingenommen. Diese Medikamente sind zwar sehr wichtig und retten Leben, jedoch zerstören sie auch unsere gesunde Darmflora. Das hat zur Folge, dass sich die Darmflora nach einer Antibiotikatherapie nicht wieder oder nur unzureichend gesund aufbauen kann. Es kommt zu einer Verschiebung der natürlichen Keimzahlen im Darm. Fäulnisbakterien und oftmals Pilze vermehren sich übermäßig im Darm. 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 Milieuvverschiebung und Übersäuerung.

Probiotika: Kleine Helfer machen uns wieder gesund!

Probiotika mit effektiven Mikroorganismen können die Darmflora durch ihren Gehalt an lebensfähigen speziellen Milchsäurebakterien wieder ins richtige Milieu bringen und auf natürliche Weise Fäulnisbakterien, Pilze, Gärungsbakterien und Krankheitserreger verdrängen. Dort wo keine schadhafte Bakterien sind, werden auch keine Gifte produziert.

Wie lange sollte man ein Probiotikum einnehmen?

In den meisten Fällen ist es angebracht ein Probiotikum sein Leben lang einzunehmen. Denn aufgrund der heutigen Lebensweise (z.B. viel Stress, Lärm, ungesunde Ernährung, giftverseuchte Lebensmittel etc.) und zunehmender Umweltbelastung, ist die Darmflora permanent gefährdet, wieder ins ungesunde Milieu zu entgleisen. Lässt der Gehalt an gesunden Bakterien im Darm nach, gewinnen die schlechten Keime wieder die Oberhand. Die Empfehlung einer täglichen, 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 wird eine starke Gesundheit und ein hohes Alter nachgesagt. Dies ist auf die Milchsäurebakterien zurückzuführen.

Bei Laborversuchen (der Herstellerfirma von effektiven Probiotika) wurden Fischabfälle auf ihre Keimzahl hin untersucht. In diesen Abfällen wurden erwartungsgemäß allerlei Erreger gefunden: Von Salmonellen über Kolibakterien bis hin zu Pilzen. Diese Fischabfälle wurden dann zu einem Brei püriert, mit den effektiven Mikroorganismen versetzt und 24 Stunden lang bei 37°Celsius im Brutschrank gelagert. Dann ist das eingetroffen, was man kaum glaubt: Nach 24 Stunden haben es die effektiven Mikroorganismen geschafft, die meisten Erreger zu vernichten und die anderen unter die Nachweisbarkeitsgrenze zu drücken. Dieser Fischbrei stank auch nicht mehr und blieb solange stabil, bis die gesunden Bakterien ihre Nahrung und Energie aufgebraucht hatten. Dann, nach einigen Tagen, begann sich die gesunde Keimzahl zu reduzieren und die Zahl einiger schlechter Keime wieder zu steigen. Das zeigt uns: Wir sollten Lactobakterien ständig zum Schutz unseres gesunden Darmmilieus einnehmen. Auch unter "normalen" Bedingungen brauchen wir probiotische Unterstützung. Meine Patienten werden von mir angehalten, probiotische Nahrungsergänzungsprodukte zum Schutz des Darms möglichst immer anzuwenden, da wir durch unsere heutige Ernährung kaum noch gesunde Mikroorganismen zu uns nehmen.

Ein Hinweis zu den probiotischen Joghurt- oder Milchprodukten, die derzeit im Trend sind und stark beworben werden:

Diese Produkte werden fast alle nur mit einer verhältnismäßig kleinen Anzahl an probiotischen Keimen angereichert. Sie werden nicht aus probiotischen Keimen hergestellt! Daher sehen wir diese Produkte als wertlos an, zumal die dort enthaltenen Keime nicht mehr stoffwechselaktiv sind.

Warum Effektive Mikroorganismen?

Effektive Mikroorganismen sind lebende Bakterien, die normalerweise in vielen gesunden und natürlichen Lebensmitteln enthalten sein sollten. Unsere Nahrung ist jedoch heute weitestgehend steril oder mit Konservierungsstoffen versetzt, welche ein Lebensmittel übermäßig lange haltbar macht und durch die konservierende Wirkung das Wachstum der Bakterien hemmt. Effektive Mikroorganismen beeinflussen nach dem Verzehr das Gleichgewicht in unserer Darmflora positiv. Effektive Mikroorganismen sind als Nahrungsmittel dort sinnvoll, wo es gilt, einem erhöhten Bedarf zu entsprechen, der durch normale Lebensmittel nicht gedeckt wird.

Eine gesunde Darmflora besteht aus 400 verschiedenen Bakterienstämmen. Diese Bakterien leben mit uns in einer Symbiose und sind für unsere Gesundheit sehr wichtig. Als Baby kommen wir steril auf die Welt und bekommen erst durch den Geburtskontakt und das Stillen unsere Darmbakterien. Diese besiedeln den Darm wie einen Rasenteppich. Wir besitzen 10 x mehr Darmbakterien als eigene Körperzellen. Das gesunde Milieu der Darmflora kann sich durch Fehlernährung (z. B. durch Lebensmittel mit vielen Konservierungsstoffen und anderen Lebensmittelzusätzen) aber auch durch Stress und andere einseitige Belastungen verändern, so dass die natürliche Zusammensetzung der Darmflora sich verändert. Es können sich dann solche Bakterien übermäßig vermehren, die in ihrem Stoffwechsel gärende und saure Stoffe produzieren. Solche Abbauprodukte können den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen. Im Volksmund spricht man dann von einer Übersäuerung.

Eine gleichgewichtige natürliche 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 ausgewogene Darmflora 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 und hier sind es vor allem die Milchsäurebakterien, die als Bestandteil der Darmflora die Abwehrkräfte stärken. Eine gesunde Darmflora verhindert, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten.

Eine gesunde Darmflora ist auch wichtig für die Funktionen der Darmschleimhaut, die verhindert, dass Verdauungsgifte und allergen wirkende Stoffe vom Darm in den Körper wandern und dort den Zellstoffwechsel beeinflussen.

Fäulnisbakterien sind überall:

Ursprünglich wurden Bodenhilfsstoffe, mit einem hohen Gehalt an effektiven Mikroorganismen in Japan für die Landwirtschaft entwickelt. Durch eine intensive Landwirtschaft, in der viel Chemie angewendet 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 stark nach Ammoniak, das einem die Luft wegbleibt. Ammoniak entsteht bei Fäulnisprozessen. Beispiel: Unter einem Kuhfladen, wächst auf Grund der Fäulnisgifte, für fast 3 Monate kein Gras mehr. Bekommt die Kuh probiotische, effektive Mikroorganismen, 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 unserm 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 effektiver Mikroorganismen:

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

EM (effektive Mikroorganismen) 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 (effektive Mikroorganismen) Produkten in der biologischen Landwirtschaft:

EM wird der Gülle beigemischt, um Fäulnisprozesse zu unterbinden.

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

Unter anderem wird EM auch zur Gewässerreinigung in umgekippten Seen und Teichen eingesetzt.

Selbst in modernen Kläranlagen reinigen Bakterien das Wasser von Schadstoffen.

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 schwell 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.

Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, waren in der Urzeit eigenständige Mikroorganismen, die mit unseren Zellen eine Gemeinschaft eingegangen sind. Ohne diese gäbe es uns nicht. Mitochondrien produzieren aus Sauerstoff und Kohlenhydrate die für unsere Zellen notwendige Energie.

Forscher aus Stockholm haben bewiesen, das Bakterien durch die Produktion von Botenstoffen, auf ihre Wünsche aufmerksam machen. So kann der Heißhunger auf Zucker durch schlechte Bakterien oder Pilze ausgelöst sein.

Bakterien schützen vor Krebs, so die Aussage einer 1999 veröffentlichten Studie der Göttinger Universität Hautklinik.

Bakterien produzieren eine ganze Menge an wichtigen Vitaminen. B2, B6, B12, Folsäure, Biotin, Pantothen 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.

Die Verfasser

Albert Hesse

Heilpraktiker

Platinweg 29
57482 Wenden
Tel.: 02762 490413
Fax: 02762 929634
Email: info@gzw-gzw.de
Internet: www.gzw-gzw.de

Ralf Meyer

Heilpraktiker

Neulandstr. 4
66976 Rodalben- Neuhof
Tel.: 06331 18712
Fax: 06331 18713
Email: HeilpraktikerRalfMeyer@t-online.de
www.hp-meyer.de

Dr. med. Achim Steinrock

Arzt für Naturheilverfahren

Schenkenbühlstr. 3
67098 Bad Dürkheim
Tel.: 06322 980022
Email: steinrock@arztpraxis.de