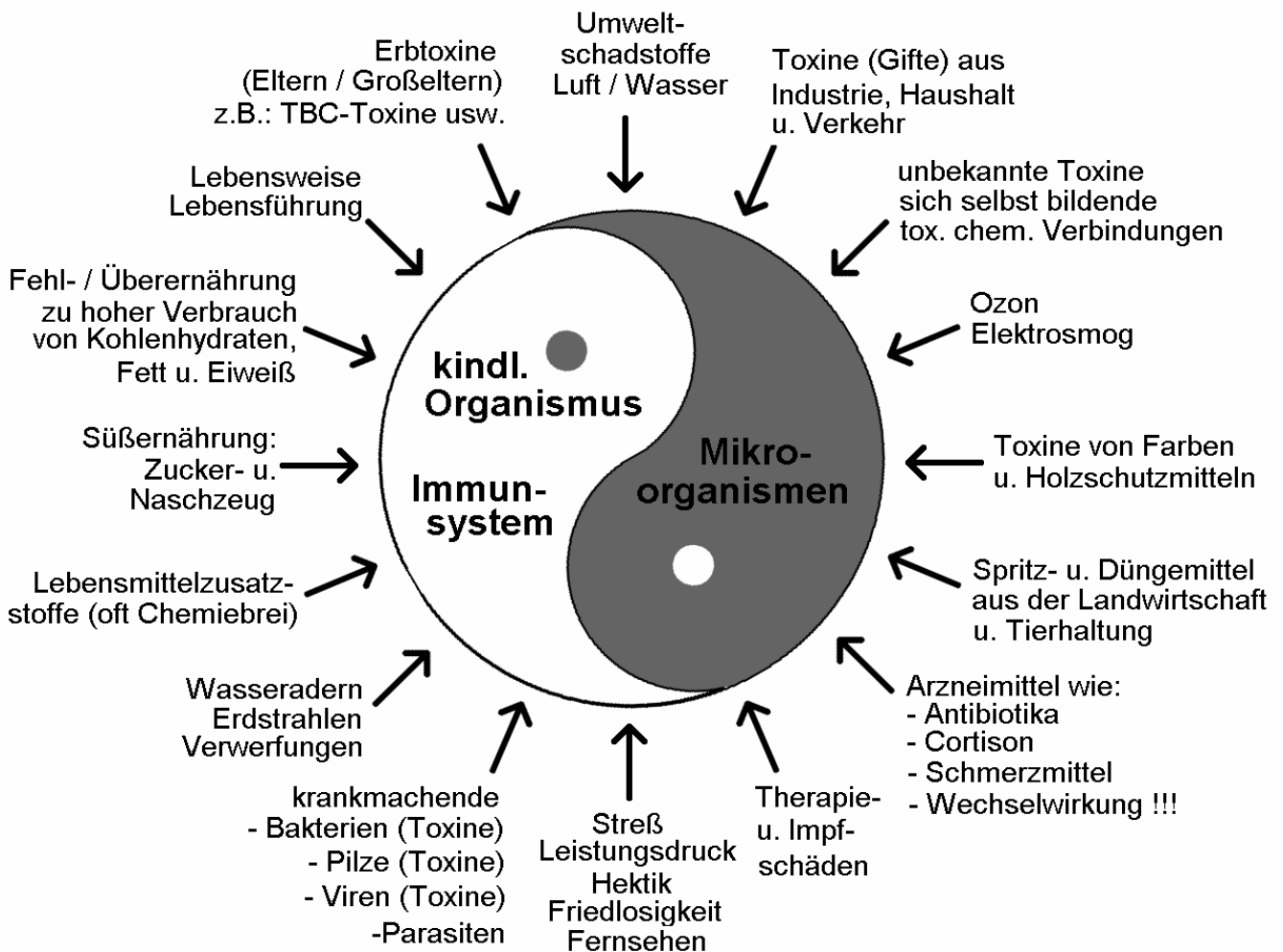


Darm gesund- Mensch gesund



durch Pro -Biotische Therapien

von Carlo Weichert, Heilpraktiker

Alle Rechte vorbehalten.

Kopien und Nachdruck nur mit Genehmigung des Autors

Inhaltsverzeichnis:

Teil 1

Seite	3-4: Einführung: Darm gesund – Mensch gesund
Seite	5: Nützliche Bakterienwelt
Seite	6: Lebensgemeinschaft Mensch - Bakterien
Seite	7: Unsere Darmflora: Ohne sie können wir nicht leben Grafik: Die Besiedelung unseres Darms mit Bakterien
Seite	8: Dünndarm: Die Verdauungs- oder Säuerungsflora
Seite	9: Dickdarm: Die Fäulnis- oder Fäkalflora
Seite	10: Bifidobakterien: Schutz gegen Fäulnis und krankmachende Keime
Seite	11-12: Das darmeigene Immunsystem
Seite	13: Grafik: Belastende äußere Faktoren Unsichtbare Ursache vieler gesundheitlicher Probleme u. Krankheiten
Seite	14: Die Dysbiose; Krankmachende Veränderungen der Darmschleimhaut und Darmflora
Seite	15: Immunbelastungen durch Dysbiose, Symptome und Krankheiten
Seite	16: Wichtige mikrobiologische Stuhl-Untersuchungen
Seite	17: Der 1.Schritt: Die Darmreinigung
Seite	18: Der 2. Schritt; Therapie mit gesunden Milchsäurebakterien
Seite	19: Kranke Kinder brauchen Pro-Biotika
Seite	20: Lactobact omni FOS
Seite	21-22: Der 3.Schritt; Enzyme regeln unser Leben; Caricol
Seite	23: Der 4.Schritt: Die Regulation des Säuren-Basen Haushalts
Seite	24: Krank durch Säure bildende Ernährung
Seite	25-26: Krankheiten durch Übersäuerung; Omni Basic 3

Teil 2

Seite	28: Krebserkrankungen, Dysbiose und Krebs
Seite	29: Darmkrebs durch Nahrungsfette? Dysbiose und Brustkrebs;
Seite	30: Der Wichtige p.H. – Wert, Zusammenfassung
Seite	31: Grafik: Wirkung von Milchsäurebakterien auf Darmflora, Immunsystem und Krebsgeschehen

Teil 3

Seite	33: Unsere Ernährung – einmal kritisch betrachtet
Seite	34: Der Mensch ist, was er isst
Seite	35: Euer Nahrung, soll Euer Heilmittel sein
Seite	36: Krank durch Nahrungsmittel: Unverträglichkeit, Intoleranzen, Allergien, Laboruntersuchungen
Seite	37: Nahrungsmittel kranke Kinder
Seite	38-39: Haut und Hauterkrankungen; Casa – Sana - DERM
Seite	40: Länger und gesünder leben; Durch orthomolekulare Therapien
Seite	41: Mikronährstoffe und Pro-Biotika ; Gleichzeitig einnehmen; Der 5.Schritt: Sano Vital

Seite 42-43: Biografie des Autors, Schlusswort

Darm gesund - Mensch gesund

Einführung:

Lieber Leser

In dieser kleinen Broschüre möchte ich Ihnen auf leicht verständliche Art und Weise ausführliche Informationen rund um unsere Verdauung, unseren Darm, unsere sehr wichtige Darmflora, unser Immunsystem und über die für uns Menschen notwendige gesunde Ernährung geben, denn...

die Zahl mag geradezu unwahrscheinlich klingen:

ca. 80 % der Bevölkerung unserer westlichen Industrieländer leidet unter Störungen oder Krankheiten, welche direkt oder indirekt mit unserer Verdauung, unserem Darm- unserer Darmflora, aber auch mit unserer - mit allen möglichen Zusätzen belasteten Nahrung - zusammenhängen.

Traurige Tatsachen:

Im Rahmen meiner Praxisarbeit vergeht fast kein Tag, an dem mich nicht eine Mutter mit ihrem kranken Kind, oder ein Erwachsener Patient aufsucht, deren Störungen und / oder Krankheiten auf einen gestörten Darm / Darmflora / darmeigenes Immunsystem zurückzuführen sind, was aber von den Vorbehandlern als genau das nicht deutlich genug erkannt wurden.

Viele unserer Kinder:

Alles andere als gesund:

Das beginnt oft schon bei Säuglingen kurz nach der Geburt und geht weiter bei unseren kleinen Kindern mit chronischer Infektanfälligkeit, mit Schnupfen, Husten, Mittelohr- Mandel und Hals - Rachenentzündungen, bei Mädchen oft auch Blasen- und Scheidenentzündungen, weiterhin vielfältige Allergien, begleitet von Gedeihstörungen und den ewigen Bauchwehsituationen.

Diese Palette von Störungen und Erkrankungen unserer Kinder, werden sehr häufig auch noch, überflüssigerweise, durch die zu häufigen, oft auch unnötigen, Antibiotikatherapien provoziert.

Leider ist auch zu wenig bekannt, dass sich gerade Darmprobleme bei Kindern auch auf deren seelisches Wohlbefinden auswirken können:

Darmprobleme machen unsere Kinder auch unruhig, erzeugen Zappelphilippverhalten, Hyperaktivität, und Schlafstörungen, auch Essunlust auf sog. gesunde Ernährung, provozieren in der Folge dann Naschsucht und Schulprobleme jeder Art, wofür dann, so zeigt es meine Praxiserfahrung, auch keine noch so gut gemeinten Bachblüten / Homöopathie usw. helfen.

Auch Erwachsene:

Häufig krank durch gestörten Darm:

Bei den erwachsenen Patienten finden sich häufig echte Verdauungsprobleme wie z.B. Verstopfung oder Durchfall, Blähungen, Gurgeln und Gluckern im Darm, Ziehen und Krampfen und andere Beschwerden ztw. auch Übelkeit beim Genuss bestimmter Speisen und Getränken.

Das aber auch andere Erkrankungen wie z.B. chronische Müdigkeit, Mattigkeit, sich Abgeschlagen und Leistungslos fühlen, bis hin zu Depressionen und Angstzuständen, des Weiteren Kopfschmerzen und Migräne, auch Allergien wie Heuschnupfen, Hautekzeme, Neurodermitis und Psoriasis, ja sogar Durchblutungsstörungen bis Herzrhythmusstörungen, auch Rücken-, Gelenk- und Rheumaschmerzen, ja sogar bis zu den immer mehr um sich greifenden Krebserkrankungen Zusammenhänge mit unserem Darm haben können, daran wird oft viel zu wenig gedacht...

Andererseits ist es logisch:

Unser Darm ist das Zentrum unseres Lebens.

Er ist die Drehscheibe unserer Verdauung, unseres Stoffwechsels und unseres Immunsystems.

Wie kann man das immer wieder nur vergessen???

Gesundheit

kommt aus unserem Darm

Vor ca. 100 Jahren, wurde von dem Pasteur - Schüler Metschnikow, aufgrund seiner Beobachtungen von Todesursachen, der Satz geprägt: **Der Tod liegt im Darm!**

Heute nun, 100 Jahre nach diesem Ausspruch, ist unser Darm weitgehend erforscht.

Die Forschung zeigt uns, das unsere Verdauung, unser Stoffwechsel und unser Immunsystem mit unserer Darmflora - mit seinen Billarden von Bakterien - direkt zusammenarbeiten, ja das unsere Gesundheit gerade von ihnen und ihrer gesunden Anwesenheit, Arbeit und Zusammensetzung völlig abhängig ist.

Deshalb ist es für unsere Gesundheit sehr wichtig, dass sich in unserer Darmflora gesunde Bakterien befinden, die sich gegenseitig in einem ausgewogenen ökologischen Gleichgewicht halten.

Problematisch wird es, wenn dieses sehr sensible ökologische Gleichgewicht gestört wird und / oder sich darin fremde oder krankmachende Keime ansiedeln können.

Beides kann uns sehr krank machen!

Aber: Seit fast 100 Jahre stehen nur die bekannten krankmachenden Bakteriengruppen wie z.B. Streptokokken / Staphylokokken / Candidapilze usw.) im Blickpunkt der Medizin.

Seit ca. 70 Jahren werden diese antibiotisch bekämpft, aber damit zwangsläufig auch all die für unsere Gesundheit so wichtigen gesunden und nützlichen Bakteriengruppen unserer Darmflora.

Schwere gesundheitliche Störungen und Krankheiten waren oft die Folge, weil durch Antibiotika das für unsere Gesundheit so enorm wichtige ökologische Gleichgewicht und Zusammenspiel unserer Darmflora gestört wurde.

Heute können wir aufgrund modernster Laboruntersuchungen sagen:

Eine gestörte Darmflora, ist - viel häufiger als man vermutet – der unsichtbare Hintergrund vielfacher Störungen, Leiden bzw. Krankheiten, vielfach schon bei

Säuglingen und Kindern, oft auch bei Erwachsenen, aber erst recht bei älteren Menschen.

Probiotisch statt antibiotisch

Die Lösung dazu ist – neben einer gesunden Ernährung - die probiotische Therapie, d.h. der gezielter Einsatz von gesunden und lebensfähigen Milchsäurebakterien in höchsten Keimzahlen, die in der Lage sind, in unserem Darm wieder eine naturgemäße Ordnung herzustellen und so unsere gesundheitlichen Probleme zu verbessern oder gar zu beseitigen.

Wissen für Ihre Gesundheit :

Diese Broschüre möchte Ihnen nun anschaulich und in leicht verständlicher Sprache helfen, die Kompliziertheit Ihres eigenen Verdauungssystems, Ihrer wichtigen Darmflora und Ihres schützenden Immunsystems, kennen und verstehen zu lernen.

Gleichzeitig erfahren Sie viel Neues über die wichtigen Zusammenhänge von gesunder- oder eher krankmachender Ernährung, den Sinn von gezielten Laboruntersuchungen und probiotischen Therapien bzw. orthomolekularen Therapien bei gesundheitlichen Störungen und Krankheiten

Mein Anliegen ist es dabei, Ihnen aufgrund meiner langjährigen Erfahrungen zu zeigen, wie Sie durch Einsetzen dieses Wissens gesund bleiben, oder so notwendig, Ihre Gesundheit wieder herstellen können.

Nehmen Sie sich, Ihrer Gesundheit zuliebe, eine halbe Stunde Zeit zum Lesen: und wenn Sie dazu spezielle Fragen haben sollten, so rufen Sie mich einfach an.

Und nun, viel Freude beim Lesen...

Carlo Weichert
Palling, im März 2008

- bei der Herstellung von Käse, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Sauermilch usw.
- auch Sauerteig zum Brotbacken
- bei der Herstellung von alkoholische Getränke wie Bier und Wein

Nützliche Bakterienwelt

Als unsere Natur das erste Leben auf diesem Planeten geschaffen hat, sah sie sich vor die Frage gestellt: Wohin mit den toten oder kranken biologischen „Abfällen“? (Erde, Pflanzen, Tiere, und Menschen.)

Sie löste diese Probleme dadurch, indem sie mikroskopisch kleine „Heinzelmännchen“ schuf: Bakterien und Kleinpilze.

Diese gibt es in vielen unterschiedlichen Arten und in einer unvorstellbar hoher Anzahl.

Unter guten Lebensbedingungen = (Wärme, Feuchtigkeit und Nahrung), vermehren sich diese mikroskopisch kleinen Lebewesen sehr schnell.

Viele Bakterienarten brauchen für ihre Arbeit keinen Sauerstoff (sog. Anaerobier), andere Arten können - wie wir Menschen - ohne Sauerstoff nicht leben (sog. Aerobier), wieder anderen, ist beides möglich.

Ihre natürliche Lebensaufgabe ist Zersetzen

WICHTIG:

Bakterien und Kleinpilze haben die Fähigkeit:

- *biologisches Material zur Eigenversorgung aufzunehmen*
- *biologisches Material mit ihren verschiedenen Enzymsystemen zu zersetzen*
- *biologisches Material in andere Stoffe umzuwandeln*

In der Biologie sagt man zu ihrer Arbeit Gärung und/oder Fäulnis, bzw. Verwesung. Ohne sie würde unsere Natur in ihrem eigenen biologischen Müll ersticken

Bakterien und Kleinpilze sind Stoffwechselkraftwerke

Ihre Fähigkeit biologisches Material durch Zersetzen umzuwandeln (siehe Kompost), kennen und nutzen Menschen schon seit Urzeiten.

- im Bereich der modernen Lebensmittelherstellung,
- in den chem. Industrien,
- bei der Arzneimittelherstellung,
- in Kläranlagen
- im gesamten Bereich der Biotechnologie

Wir leben in einem Meer von Bakterien

Da sich selbst in jedem cm^3 unserer Atemluft, im naturbelassenen Wasser, in der Erde, auf allen Pflanze usw. Billarden von Bakterien befinden, können wir sagen:

Wir Menschen leben in einem Meer von mikroskopisch kleinen Bakterien, die wir nur deshalb nicht bemerken, weil sie aufgrund ihrer Größe für unser menschliches Auge unsichtbar sind.

Einige Bakterienarten

können uns auch krank machen

Einige wenige Arten von Bakterien, haben jedoch die Fähigkeit uns Menschen krank zu machen. Mittelohrentzündungen, Halsschmerzen mit eitrigen Mandeln und Blasenentzündungen z.B., auch der Brechdurchfall im Süden, Darm- und Verdauungsstörungen und einige bekannte schwere Krankheiten wie z.B. Typhus, Ruhr, Tbc usw. können von ihren Zersetzungsprodukten = Gifte für unseren Körper, ausgelöst werden.

Unsere besondere (wissenschaftliche) Aufmerksamkeit gilt dabei heute den verschiedenen Arten der

Milchsäurebakterien,

deren wertvolle Arbeit ja schon Oma`s – Küche kannte. Ohne Milchsäurebakterien wäre z.B. die Herstellung von Sauerkraut, Sauerteig zum Backen, auch das milchsauere Einlegen und Haltbarmachen von Speisen, Säften und Getränken undenkbar. Aber auch die sauer gewordene Milch und die verdorbenen Speisen, gehen auf ihr Konto.

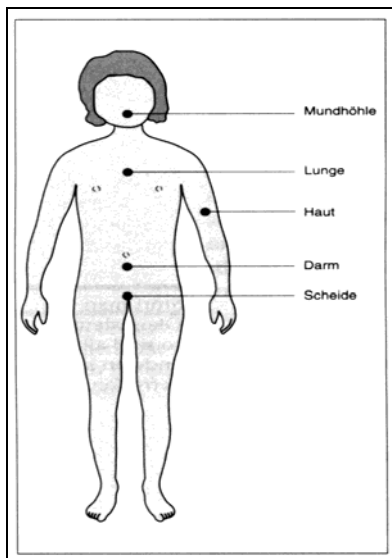
Die Wissenschaft zeigt und bestätigt uns heute das, was die Erfahrungsheilkunde schon seit langem weiß:

Milchsäurebakterien sind für unseren Darm, unseren Stoffwechsel und für unser Immunsystem und damit für unsere Gesundheit besonders wertvoll.

Lebensgemeinschaft - Symbiose Mensch – Bakterien

Bei der Jahrtausenden dauernden Entwicklung durch die verschiedenen Stadien des tierischen bis zu unserem menschlichen Organismus, wanderten die verschiedenen Bakteriengruppen nach der Besiedlung unserer äußeren Haut, auch in all die Organsysteme ein, die direkt mit der Außenwelt / Luft in Kontakt stehen, wie

- unsere Mundhöhle,
- unsere Lunge
- unseren Darm
- und bei den Frauen als Schutzflora in die Scheide.



Lebensgemeinschaft auf gegenseitigen Nutz und Schutz

Hier haben die verschiedenen Bakteriengruppen für unseren Organismus und für unsere Gesundheit eine Reihe von Aufgaben im Bereich des Stoffwechsels und des Immunschutzes übernommen, die unser Organismus selbst nicht ausführen kann.

Man nennt eine solche Lebensgemeinschaft **Symbiose**.

Gleichzeitig sichert aber nur ein gesunder Wirt auch das Überleben und die Fortpflanzung der verschiedenen Bakteriengruppen.

In diesem Lebenssystem ist also jeder auf jeden angewiesen =

Biologische Wechselwirkung.

Unser Darm

Eine Sonderstellung kommt dabei unserem Verdauungssystem zu. Es ist ein in sich geschlossenes Rohrsystem, eine Einbahnstraße, mit Außenweltkontakt nur über Mund und After. Dazwischen reihen sich Speiseröhre, Magen, Dün- und Dickdarm hintereinander.

WICHTIG:

*Obwohl unser Darm insgesamt nur 7 – 8m lang ist, beträgt jedoch die gesamte verdauungs- und stoffwechselaktive Oberfläche unserer Darmschleimhaut **ca. 300 - 500m²**.*

Das entspricht der Fläche eines Einfamilienhauses mit Gartenanteil.

Dies wird dadurch erreicht, weil die Darmschleimhaut aus Millionen kleinster und größerer Zotten (Mikrovilli) besteht, welche in den Darminnenraum hineinragen

Im Vergleich dazu:

- unsere Lunge hat ca. **70 m²** atmungsaktiver Oberfläche
- unsere Haut nur ca. **2 m²** Oberfläche.

Im oberen Dünndarm fließen bei Verdauungsarbeit unserer Nahrung, noch Pankreassaft mit den Verdauungsenzymen und Gallensaft aus der Leber zu. Der Dünndarm ist auch gleichzeitig Ort größter Immunaktivität (davon später mehr).

WICHTIG:

Unser Darmsystem ist weitgehend sauerstofffrei.

Die sog. „Luft im Bauch - oder Winde“, oft auch Blähungen, sind Gase, die von den Bakterien durch Ihre Stoffwechsellarbeit erzeugt werden.

Ca. 1 Liter geruchlose Luft / Gase / Kohlensäure pro Tag sind normal.

Die Entstehung quälender Blähungen und „stinkende Faulgase“ werden später bei den Darmkrankheiten besprochen.

Unsere Darmflora: Ohne sie können wir nicht leben

Ab dem Moment unserer Geburt, beginnt die Besiedlung unseres Darmes mit Milliarden von Bakterien, Darmflora genannt. So entsteht zwischen unseren „arbeitsfreundlichen Untermietern“ und unserem menschlichen Organismus eine lebenslange **Gemeinschaft (Symbiose) auf gegenseitigen Nutz und Schutz.**

Diese Gemeinschaft ist mit den in der Natur gültigen Gesetzmäßigkeiten eines komplizierten BIOTOPs oder ÖKO - Systems, z.B. eines gesunden Badesees durchaus vergleichbar.

Die Bakterien unserer Darmflora haben für unseren Organismus im Bereich:

- der Verdauung,
- des Stoffwechsels und
- der Immunstabilisierung

eine breite Reihe von wichtigen Aufgaben übernommen, welche dieser allein nicht ausführen kann und von denen er völlig abhängig geworden ist.

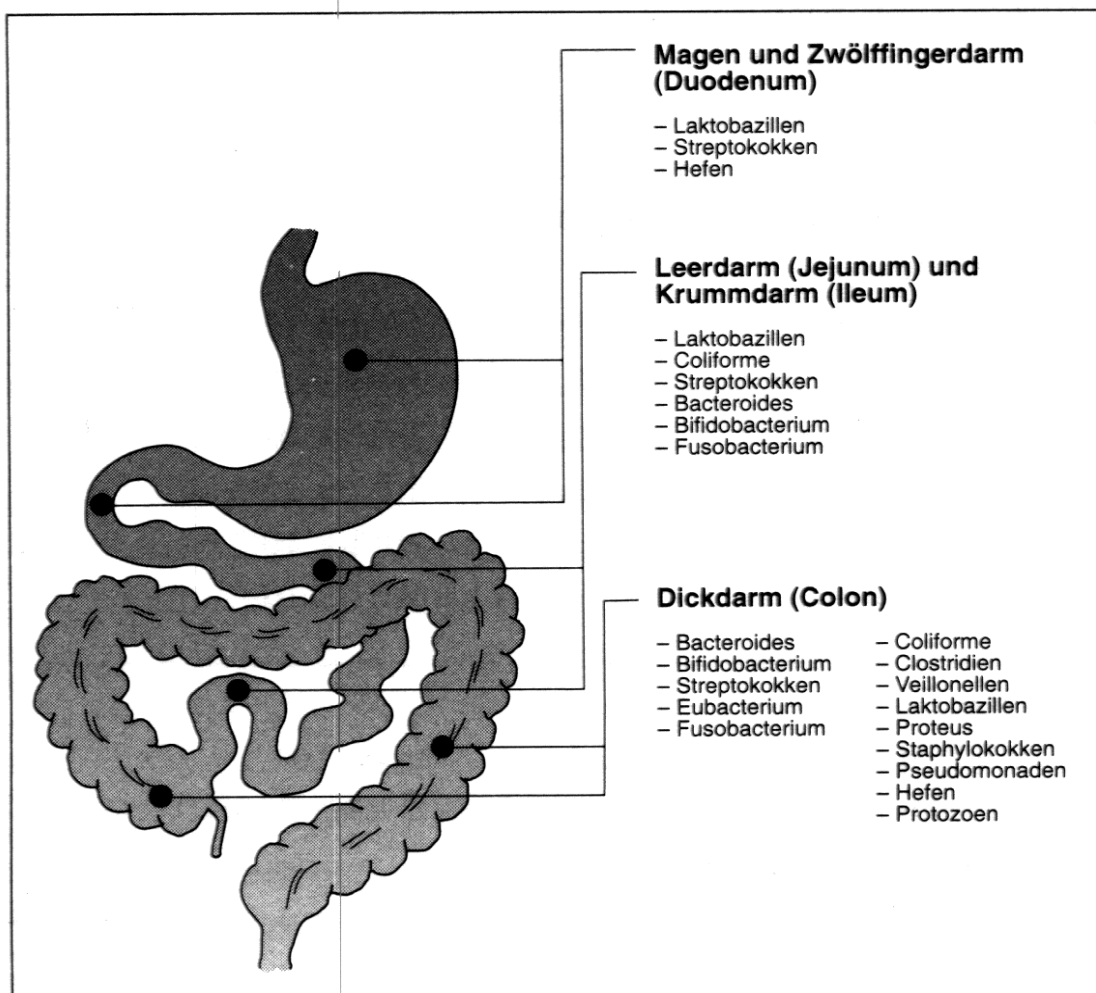
400 - 500 Bakterien - Arten arbeiten ständig für unsere Gesundheit

Unsere Darmflora besteht in ihrer gesunden Zusammensetzung aus ca. 400 - 500 Bakterienfamilien(Arten), davon einige Großfamilien, die sog. „Leitkeime“, wie die wichtigen Lactobazillen, Bifidobakterien, Eubakterien, Bacteroides, Enterokokken, E. Coli, u.a.

All diese Keimgruppen sind an der gesamten Umsetzung, Aufspaltung und Verwertung unserer Nahrung und deren Abfälle mit beteiligt.

WICHTIG:

Die Gesamtzahl aller Bakterien unserer Darmflora beträgt ca. 10^{14} = 100 Billionen Keime. Die Gesamtzahl unserer menschlichen Zellen dagegen nur 10^{13} .



Unsere Darmflora unterteilt sich, wie unser Darm selbst, in zwei funktionelle Abschnitte, unterschiedlicher bakteriellen Besiedelung und Arbeitsweise:

- 1) eine Dünndarm oder Säuerungsflora
- 2) eine Dickdarm - oder Fäulnis – bzw. Fäkalflora mit völlig

Grafik: Die Besiedelung der Darmabschnitte

Unser Dünndarm:

Die Verdauungs- oder Säuerungsflora

Die Hauptaufgabe unseres Dünndarms ist die Verdauung, d.h. hier wird unsere Nahrung durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, durch die Galle und die nützliche Stoffwechsellarbeit der Bakterien in kleinste Teilchen aufgespalten.

Diese werden dann von den Darmzotten der Darmschleimhaut aufgenommen und an die Leber zur Weiterverwertung geleitet.

Die Hauptkeimarten unseres Dünndarms sind: **Milchsäurebakterien**

Ihre hauptsächlichsten Vertreter sind:

- **Lactobazillus acidophilus**
- weitere Arten von **Lactobazillen**
- **Enterokokken**, u.a.

Billarden von Milchsäurebakterien arbeiten ständig für unsere Gesundheit

Ihre Hauptarbeit ist das Aufspalten und Vergären von kohlenhydrathaltigen Substraten aus unserer Nahrung, wie z.B.: Mehl, Brot, Zucker, Obst, alle Süßspeisen und zuckerhaltigen Getränke, Nudeln, Kartoffeln usw.

Durch ihre Stoffwechsellarbeit erzeugen sie gesunde rechtsdrehende L (+) Milchsäure, Essigsäuren, u.a. gesunde Säurederivate, welche den Speisebrei kräftig durchsäuern und den p.H. Wert im Dünndarm auf ca. 5,8 absenken.

Aufgrund dieser Arbeit nennt man die Dünndarmflora auch Verdauungs- oder Säuerungsflora.

WICHTIG:

Die dabei entstehende gesunde rechtsdrehende L (+) Milchsäure wird über die Leber aufgenommen und durch das Blut zu den Zellen des Organismus transportiert. Sie normalisiert die Zellatmung und den Zellstoffwechsel, fördert die Zellentgiftung und stellt ein gesundes Säuren-Basen-Gleichgewicht im gesamten Organismus her.

Weitere wichtige Stoffwechselprodukte der Milchsäurebakterien sind:

Säuren, Enzyme und Bakteriozide = antibiotikaähnliche Schutz- oder Abwehrstoffe gegen fremde Keime.

Diese:

- überziehen die Darmschleimhaut mit einem Schutzschleim
- schaffen ein feindliches Lebensmilieu für Fremdkeime z.B. aus der Nahrung
- Verhindern ein Aufsteigen und Überwuchern des Dünndarms mit fremden oder krankmachenden Keimen aus dem eigenen Dickdarm (Overgroth-Syndrom)
- dienen den Zellen des Darms selbst als wichtige Energieträger
- haben stabilisierende Wirkung auf unser Immunsystem

(siehe dazu Grafik: Milchsäurebakterien)

Vorsicht Harnsäuren:

Durch die Aufspaltung von tierischen Eiweißen, wie:

Fleisch, Wurst, Käse, aber auch bei Süßigkeiten, tierischen Fetten usw. durch die Verdauungsenzyme und anderer Bakteriengruppen der Darmflora, entstehen in unserem Organismus schädliche Harnsäuren.

WICHTIG:

Bei langjährigem und hohem Konsum von Fleisch, Wurst, Käse, aber auch Süßigkeiten, tierischen Fetten usw., zusätzlich noch bei mangelndem Trinkverhalten, können sich diese Säuren zunehmend in unserem Bindegewebe, in der Muskulatur und in den Gelenken einlagern, da deren Entsorgung für unseren Organismus schwierig ist.

Da diese eingelagerten Harnsäuren oft kleine schmerzende Kristalle bilden und so Entzündungen auslösen können, sind sie oft

mit verantwortlich für Muskel- Gelenk- und Rheumaschmerzen, Gicht!, Kopfschmerzen, Migräne usw.

Sie sind auch in der Lage Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Stressverhalten bis hin zu psychogenen Störungen und Depressionen zu erzeugen und zu unterhalten.

Harnsäurekrankheiten sind also eine Folge unserer Wohlstandsernährung.

Unser Dickdarm:

Die Fäulnis- oder Fäkalflora

Nachdem unsere Nahrung im Dünndarm verdaut und verwertet worden ist, werden nun die unverdauten Reste in den Dickdarm weitergeschoben, der als „Abfallspeicher“ dient.

Hier wird nun dem „Nahrungs-Abfallbrei“ immer mehr das Wasser entzogen. So wird er weiter eingedickt und durch weiteres Zersetzen von den Bakteriengruppen auf den endgültigen Zersetzungszustand in der Natur vorbereitet.

Aufgrund seiner völlig anderen Aufgabe und Arbeitsweise befinden sich in unserem Dickdarm wieder andere Keimarten als im Dünndarm, aber in wesentlich höheren Bakterienkeimzahlen.

Auf ein Gramm Stuhl (das ist so viel wie ein Stecknadelkopf), kommen hier bis zu 10^9 Bakterien = 1 Billiarde Bakterien!

Deshalb besteht auch 1/3 unserer täglichen Stuhlmasse „nur“ aus Bakterien.

Die Hauptkeimarten des Dickdarms sind:

- Bacteroides ca. 30%
- Bifidobakterien ca. 30%
- Eubakterien ca. 20-25%
- auch E. Coli und Enterokokken
- Rest: Mischkeime

Da unser Dickdarm im Wesentlichen sauerstofffrei ist, arbeiten 99% aller Dickdarmkeime ohne Sauerstoff, sog. Anaerobier.

Nur E. Coli-Bakterien, Enterokokken und einige andere Keimarten brauchen zum Leben Sauerstoff. Deshalb besiedeln sie direkt die Darmschleimhaut, weil hier über das Blut Sauerstoff antransportiert wird.

Aufgrund dieser Lebensbedingungen sind diese Keimarten unter normalen Umständen in unserem Dickdarm nur zu ca.1% vertreten. Man darf sie aber nicht unterschätzen, auch wenn sie „nur“ in geringen Keimzahlen vorkommen, denn:

WICHTIG:

Gerade von den Enterokokken, aber insbesondere von E. coli gibt es einige Arten, die schon in geringen Keimzahlen gefürchtete Infektionserreger und Auslöser vielfältigster Krankheiten sein können.

Die Fäulnisflora unseres Dickdarms: problematisch für unsere Gesundheit

Wenn genügend verwertbare Nahrungsabfälle vorhanden sind, gewinnen die Bakterien ihre Energie durch Vergären von den im Dünndarm nicht verwerteten Kohlenhydraten, den sog. Ballaststoffen.

Ihr zelleigenes Bakterieneiweiß hingegen, gewinnen sie durch intensives Zersetzen (enzymatischen Abbau) von Eiweißen aus Fleisch, Wurst, Eier, Käse und Milchprodukten, genannt = Eiweißzersetzung oder auch Fäulnis.

Ihre Enzyme arbeiten am effektivsten, je höher der p.H. Wert über 6,5 liegt!

Giftige Faulgase im Darm:

Stuhluntersuchungen zeigen nun, dass sich bei zu hohem Eiweißkonsum (zu viel Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Milchprodukte usw.) und / oder durch Störungen des wichtigen bakteriellen Gleichgewichts / Stoffwechsels z.B. durch Fehlernährung, Antibiotikatherapie usw., dieser Zersetzungs- und Fäulnisprozess durch die Fäkalbakteriengruppen überschießen und / oder sich krankhaft verändern kann.

Dadurch können in unserem Dickdarm, ähnlich wie in einer Kläranlage, oft **giftige u. stinkende chem. Verbindungen = Faulgase**, z.B. freies Ammoniak entstehen.

WICHTIG:

Einige dieser Gase haben ausgesprochen toxische Wirkung auf unsere Leber, unseren Stoffwechsel und unser Nervensystem. Immunbelastungen, gesundheitliche Störungen und Krankheiten können oft die Folgen sein.

Warnzeichen:

- wenn Blähungen über längere Zeit da sind und stinken
- über die Haut / Lunge / Mund ein unangenehmer Fäkalgeruch ausgedünstet wird
- wenn die äußere Haut zu trocken ist, Risse, Ekzeme, Akne, Wundheilungsstörungen, Neurodermitis, Psoriasis usw. zeigt
- wenn Sie sich über längere Zeit müde, matt, leistungs- und energielos fühlen.

Bifidobakterien:**Schutz gegen Fäulnis- und krankmachende Keime**

Um die Fäulnisprozesse und das Wuchern krankmachender Keime im Dickdarm so gering als möglich zu halten, hat die Natur in unserem Dickdarm Bifidobakterien mit ca. 30% angesiedelt.

Diese gehören zu den Milchsäurebakterien und sind den Lactobazillen ähnlich. Auch sie erzeugen Buttersäuren, Propionsäuren, und Essigsäuren, sowie geringe Mengen von Ameisen- und Milchsäuren u.a., welche nun die Speiseabfälle unseres Dickdarms weiter kräftig durchsäuern und den p.H. – Wert weiter unter 6,5 drücken.

Die Säuren der Bifidobakterien dienen hier im Dickdarm, zusammen mit den Säuren, die von den Lactobazillen des Dünndarms antransportiert werden:

- a) insbesondere der Unterdrückung der eigenen Fäulnisflora - ist aber nur möglich bei p.H. unter 6,5
- b) der Abwehr von Fremdkeimen,
- c) den Zellen des Dickdarms selbst als wichtige Energieträger,

WICHTIG:

Die Dickdarmzellen selbst würden ohne diese wichtigen Säuren, die sie selbst als Energieträger dringend benötigen, einfach „hungern“. Sie wären dann als geschwächte Zellen dem Angriff der eigenen Bakterienflora und krankmachender Fremdkeime preisgegeben.

Weitere Folgen können entzündliche (Abbau) Prozesse der kranken Zellen durch das eigene Immunsystem sein.

Krankheiten wie:

Enteritis, Colitis, Morbus Crohn (alles verschiedene Darmentzündungen) ev. auch Dickdarmkrebs, können auf dem Hintergrund dieser, meist unerkannter Störungen entstehen, bzw. unterhalten werden.

Im Vorfeld findet sich häufig eine breite Palette von Symptomen ev. auch Störungen, die erst einmal scheinbar in keinem Zusammenhang mit den oben gezeigten Prozessen gebracht werden.

Problem-Keime „in Schach“ halten

Die vielen anderen zeitweise, oder in geringen Keimzahlen im Dickdarm immer! anwesenden Krankheits- und Infektionserreger wie z.B.

Clostridien, Klebsiellen, Proteus, Staphylo- und Streptokokken, insbesondere pathogen E. Coli Gruppen, auch Candida- und Schimmelpilze u.a.,

sind so lange von untergeordneter Bedeutung, wie die Gesamtflora mit ihren abwehrenden Stoffwechselprodukten in ihrem Gleichgewicht ist und diese Problemkeime

„in Schach“ halten kann.

WICHTIG:

Das ständige Unterdrücken der Fäulnisflora des Dickdarms, seiner Fäulnisprozesse und krankmachenden Keime durch die unterschiedlichen Säuren der verschiedenen Milchsäurebakterien - Gruppen , ist notwendige Voraussetzung für die Gesundheit unseres menschlichen Organismus.

Dieses naturgemäße Prinzip der Hemmung und Unterdrückung von Fäulniskeimen durch Säuerung mit Milchsäure (Fleisch, Fisch, Gemüse usw. - auch Essigwaschungen der Kranken) ist seit Jahrtausenden in „Omas Küche“ und in der sog. Volksmedizin bekannt.

Dieses „alte“ und nützliche Wissen könnte auch wieder heutzutage, im Zeitalter der chem. Therapien und des Antibiotikums, für viele naturorientierte Menschen, von großer Wichtigkeit sein.

Hier bestätigt sich wieder die Stimmigkeit der Warnung von Louis Pasteur (Biologe, Paris, 1822 - 1899):

Nicht die Mikrobe ist wichtig, sondern das gesunde Milieu!!

Das darmeigene Immunsystem:

Unser menschliches Immunsystem ist ein hochkompliziertes Abwehrsystem. Es ist in der Lage Feinde auf verschiedenste Art und Weise zu vernichten, diese in sein Immungedächtnis einzuspeichern, sie nach Jahren noch wiederzuerkennen und erneut zu vernichten. Um unser Leben zu schützen, hat es an der Grenze nach „außen“ drei Lokalisationsstellen, an denen es besonders präsent sein muss:

- die äußere Haut (ca. 2 m²)
- die Schleimhaut von Hals, Nase, Rachen und der Lunge (ca. 70 m²)
- die Schleimhaut unseres Darms

Immunbarriere Darmschleimhaut

Mit ihrer ca. 300-500 m² großen Oberfläche, ist unsere Darmschleimhaut, die größte und wichtigste Grenze und Immunbarriere unseres Organismus.

Sie trennt die Welt von Außen (Nahrung, Krankheitserreger, Parasiten usw.) von der Innenwelt unseres Organismus (Immunsystem, Blut, Lymphe, usw.)

Da nun unsere Darmschleimhaut ständig intensivsten Kontakt mit unserer Nahrung und seinen vielen unterschiedlichen, oft gesundheitsfeindlichen Inhaltsstoffen, wie auch mit den unterschiedlichsten Bakterien, Pilzen, Viren und Krankheitserregern usw. hat, muss gerade diese Grenze durch ein sehr engmaschiges immunologischen Netz besonders intensiv geschützt werden.

Darin befinden sich Kolonien mit einer unvorstellbaren hohen Anzahl aus Abwehrzellen, (Lymphozyten, Makrophagen,

Plasma- und M- Zellen) deren Aufgabe es ist, alle Stoffe, welche die Darmschleimhaut passieren, auf Verträglichkeit oder Unverträglichkeit zu kontrollieren. Bei Unverträglichkeit werden diese sofort angegriffen, vernichtet und danach als Feinde im Immungedächtnis abgespeichert. Diese Massenansammlung von Lymphfollikel, sind auch als Peyer'schen Plaques, oder der sog. Mucosablock bekannt.

Aufgrund dieser hohen Abwehrleistung unseres darmeigenen Immunsystems, werden in den Lymphknoten unseres Darms ca. 70 – 80 % der gesamten Immunschlagkraft unseres Organismus erzeugt.

Keime werden in „Schach“ gehalten

Alle 400 – 500 Keimarten unserer Darmflora, auch die durch die Nahrung aufgenommene Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten, auch die Nahrungsmoleküle selbst, werden von den Abwehrzellen unseres Immunsystems erst einmal als (potentielle) Feinde und krankmachend angesehen.

Da sich unser Immunsystem immer auf Verteidigung und Abwehr einrichtet, so stellen alle Keime, Viren, Nahrungsstoffe usw. einen ständigen Reiz zur Produktion von Abwehrzellen und Antikörpern dar.

Alle Abwehrzellen sorgen dafür, das alle Keime, Viren, Nahrungsstoffe usw. an der Grenze der Darmschleimhaut ständig getestet und achtsam „in Schach“ gehalten werden.

Beim Durchschreiten der Immunbarriere der Darmschleimhaut würden sie sofort heftige Abwehrreaktionen auslösen.

Milchsäurebakterien stabilisieren das Immunsystem

Die Forschung zeigt nun, dass die Stoffwechselprodukte der verschiedenen Milchsäurebakteriengruppen unser Immunsystem stark aktivieren:

- erhöhte Schlagkraft der darmeigenen Abwehrzellen, vermehrte Antikörperproduktion, Steigerung wichtiger immunologischer Substanzen, Unterdrückung allergischer und entzündlicher

Prozesse, Inaktivierung krebserregender Substanzen usw.

- Gleichzeitig wird auch die Schlagkraft aller anderen Immunzellen im gesamten Organismus erhöht.

(siehe dazu Grafik: Die Wirkung von Milchsäurebakterien)

Damit Milchsäurebakterien diese wichtigen Leistungen bringen können, brauchen sie selbst als Nahrung sog. Präbiotika wie Weizenkleie, Haferflocken, Brot usw.

WICHTIG:

Lactobazillen und Bifidobakterien sind die einzigen Bakterienarten die nicht krank machend sind.

Da ihre Stoffwechselprodukte stark stimulierende Wirkung auf die Schlagkraft unseres Immunsystems, Stoffwechsels und Wohlbefindens haben, können sie als immun-stimulierende Mittel eingesetzt werden.

Darmeigenes Immunsystem:

Oft völlig überlastet

Seit Beginn der Evolution lag die natürliche Aufgabe des Immunsystems unserer Tiervorfahren in der Abwehr von:

- Fremdkeime wie Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und deren toxische Enzyme und Stoffwechselausscheidungen usw.

So wurde es an uns Menschen weitervererbt und daran hat sich in den Jahrmillionen nichts geändert.

Aber: Seit ca. 60 Jahren wird unser Jahrmillionen altes und bewährtes Immunsystem - immer stärker - mit Tausenden von chemischen, oft belastenden oder toxischen, Fremdstoffen konfrontiert, für die es keine „gelernte“ Antwort hat.

Statt nun seiner eigentlichen Abwehrarbeit nachzugehen, muss es sich heute mit Tausenden von Fremd- und Giftstoffen aus Luftverschmutzung durch Industrie-, Auto-, Flugzeug- und Hausabgase, sowie den verschiedensten chem. Inhaltsstoffen von ca. 50 000 möglichen Arzneimitteln, mit giftigen Ozon, den verschiedenen

Grundwasserbelastungen und zu allem Überfluss auch noch mit Elektrosmog, Handystrahlungen usw. auseinandersetzen.

Auch das was wir heute als Nahrung einkaufen können, ist für so manchen Organismen alles andere als harmlos.

Unsere Nahrung enthält nämlich, neben den natürlichen Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, sehr häufig noch unsichtbar, eine nicht mehr überschaubare Summe verschiedenster Inhaltsstoffe. Lebensmittelzusatzstoffen und den verschiedensten Spritz-, Dünge- und Arzneimittelrückständen aus Landwirtschaft, Tierzucht usw.

Diese unberechenbaren Summierungen sind in ihren toxischen Zusammensetzungen und Wirkungen für den einzelnen menschlichen Organismus und damit für seine Gesundheit völlig unberechenbar.

Gesundheitliche Störungen

Man darf davon ausgehen, dass gerade auf diesem Hintergrund, das darmeigene Immunsystem vieler Menschen unserer westlichen Industrie- bzw. Wohlstandsländer zunehmend immer mehr überreizt regiert bzw. überlastet wird.

Gesundheitliche Störungen, viele Krankheiten bis hin zum Krebs, aber insbesondere die immer stärker um sich greifenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten können die Folge sein.

Völlig abhängig von gesunder Ernährung

Unser menschlicher Organismus wird von zwei Systemen geschützt:

- Von unserer Darmflora: Sie ist ein riesiger, komplizierter und lebendiger Organismus. Sie reagiert mit ihren Enzymen und Stoffwechselprodukten wie ein eigenes Immunsystem.
- und von den Abwehrzellen unseres Immunsystems selbst

Beide Organismen und Immunsysteme sind von einer gesunden und naturgemäßen

Ernährung und Lebensweise völlig abhängig.

Wie diese aussehen sollte, siehe dazu im Teil 3: Gesunde Ernährung

Belastende äußere Faktoren :

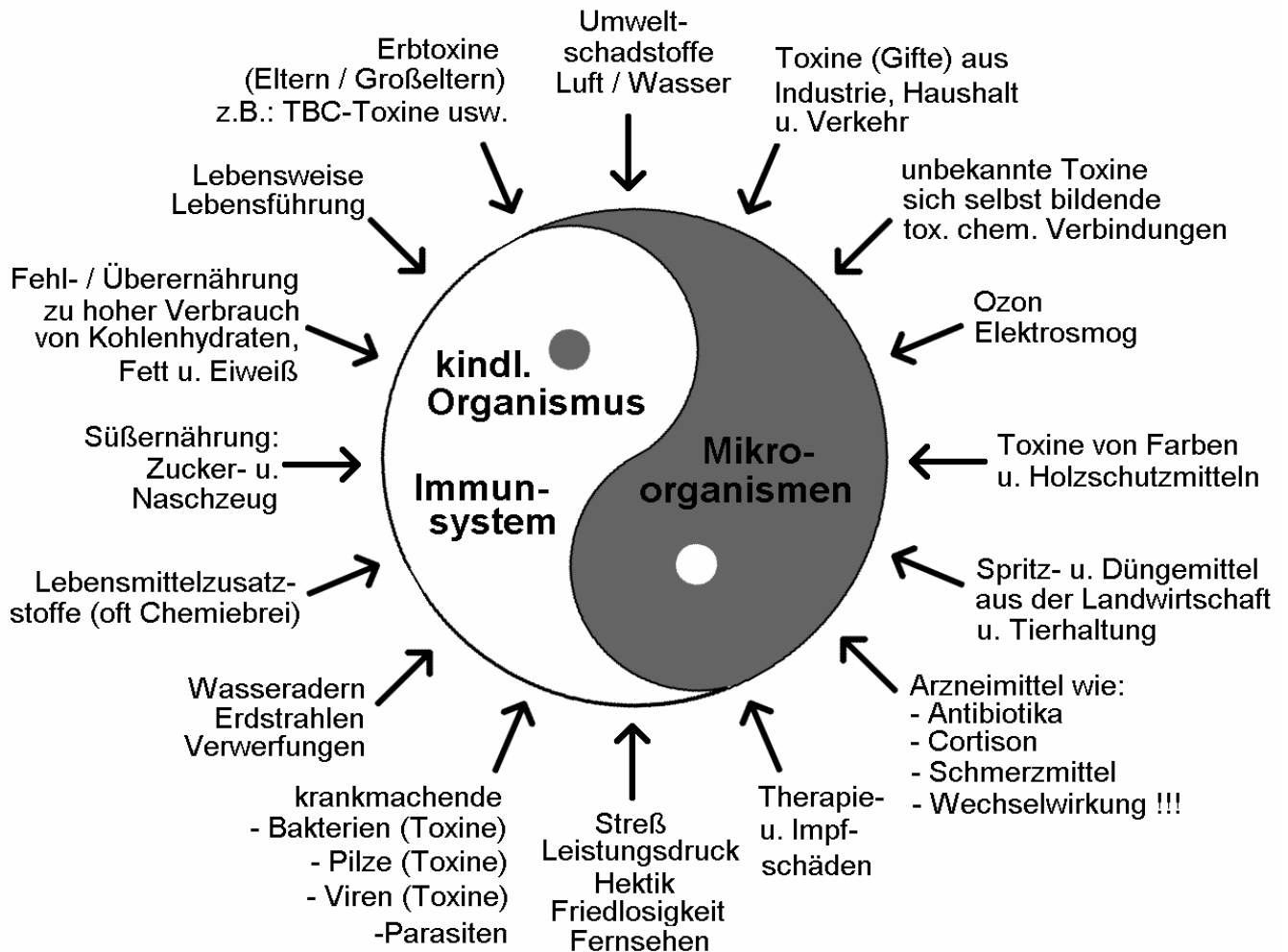
Die unsichtbare Ursache vieler gesundheitlicher Probleme und Krankheiten

Wenn das sensible ökologische Gleichgewicht zwischen

- unserem menschlichen Organismus
- unserem Immunsystem
- unserer lebenswichtigen Darmflora / Darmschleimhaut (mikrobiologischer Organismus)

aufgrund von einer für jeden Menschen unberechenbaren Kombination aus verschiedenen belastenden Faktoren gestört wird (siehe Grafik),
so besteht immer Gefahr für unsere Gesundheit.

Wie die Praxiserfahrung zeigt, reagiert gerade der kindliche Organismus äußerst sensibel auf die Summe unberechenbarer Belastungen, Störungen und Toxine unserer heutigen Welt. Die Grundinhalte dieser Grafik sind auch auf den erwachsenen Menschen übertragbar.



Nahrungsbreis, ebenso ihre Enzyme, auch ihre bakterioziden Abwehrstoffe usw.
 Folge: Es fehlt die Unterdrückung der Fäulniskeime des Dickdarms, die Abwehr von Fremdkeimen / Krankheitserregern wie auch der positive Reiz für unser Immunsystem

Unter diesen nun (für sog. „Problemkeime“) günstig gewordenen Bedingungen können sich die immer in geringen Keimzahlen anwesenden krankmachenden Bakterien wie z.B. Clostridien, Klebsiellen, pathogene E. Coli, Staphylo- und Streptokokken **u.a.**, nun sehr schnell entwickeln, oder von außen kommend ansiedeln.

Candida- und Schimmelpilze

Auch die (in jedem Darm immer!) in geringen Keimzahlen anwesenden **Candida-** ztw. auch **Schimmelpilze**, können sich nun sehr schnell vermehren und Areale des Darminnenraums überwuchern.
 Folgen:

Die Dysbiose:

Dysbiose bedeutet:

Unter den störenden / toxischen Einflüssen eines zu hohen Fleisch-, Fett- und Zuckerkonsums, Fastfood, Chemiewelt, Arzneimittel usw., hat sich:

- die Darmflora, und/oder
- die Darmschleimhaut entzündlich / krankmachend verändert.

Durch die Störungen der Darmflora fehlen insbesondere die wichtigen Milchsäurebakterien oder sie sind zu wenig geworden. Somit fehlen ihre wichtigen Stoffwechselprodukte wie z.B. die Milchsäuren zur Durchsäuerung des

Ihre Stoffwechselprodukte sind Toxine auf die unser Organismus bei Dauerbelastung mit Krankheit reagiert.

Sie vergären Kohlenhydrate, aber insbesondere ihre Lieblingspeise Süßigkeiten in unserem Darm zu Fuselalkoholen, welche nun wieder unsere Leber, unseren Stoffwechsel und unser Nervensystem beeinträchtigen oder gar schädigen können.

Vorsicht also mit den zu vielen Süßigkeiten bei unseren Kindern.

Gestörte Darmschleimhaut

Wenn sich durch dysbiotische Verhältnisse pathogene Bakterien und Pilze in höheren Keimzahlen in unserem Darm ansiedeln oder entwickeln konnten, dann ist aufgrund ihrer toxischen Stoffwechselprodukten, d.h. Ausscheidungs- und Zerfallsgiften (Endo- und Ektotoxine), auch mit unterschiedlichen toxischen Wirkungen auf die Zotten und Zellen unserer Darmschleimhaut zu rechnen.

WICHTIG:

Die wichtigen Verdauungszotten können sich nicht mehr regenerieren. Sie sind krankhaft verändert. Teile der Schleimhaut scheinen wie abrasiert. Oft ist sie sogar löcherig geworden, so dass sie sogar Nahrungsmittel- bzw. toxische Moleküle problemlos durchdringen können.

*Medizinisch ist ein **Leaky - Gut Syndrom** entstanden, der sog. leckende Darm!*

Das Immunsystem reagiert nun auf diesen Angriff der Moleküle mit der Bildung von Immunkomplexen und massiver Abwehr.

Symptome und Krankheiten:

Je nach Belastung kann nun die geschädigte Darmschleimhaut z.B. mit allgemeinen Verdauungsstörungen, Resorptionsstörungen, Schmerzen, Krämpfen, Blähungen, Schleimabsonderung, Wechsel von Durchfällen und Verstopfung reagieren.

Bei Dauerbelastung können chron. Entzündliche Erkrankungen, wie z.B. Colitis, Enteritis und Morbus Crohn entstehen.

Weiterführend können aufgrund der dysbiotisch gestörten Darmschleimhaut die

toxischen Stoffe die Leberleistung, den Stoffwechsel, den Zellhaushalt, sowie das Nervensystem belasten, weiterführend auch Allergien und eine bunte Palette von Symptomen provozieren.

- Ein deutliches Zeichen von Dysbiose: der Stuhl p.H. - Wert steigt, er wird basisch pH 7-8,
- (normal: 6,5).

Wichtig:

Unter dysbiotischen Verhältnissen können alle Schutzmechanismen und immunstabilisierenden Leistungen unserer ehemals gesunden Darmschleimhaut und Darmflora vorübergehend oder ganz aufhören.

Immunbelastungen durch Dysbiose:

Da unser Immunsystem unsere Gesundheit erhalten möchte, steht es nun zwangsweise unter einem starken Stress:

Es muss nun

- die gestörten Darmzotten und die Darmschleimhaut regenerieren und erneuern,
- krankmachende Bakterien und Pilze bekämpfen
- deren toxische Stoffwechselprodukte, abwehren.
- unverdaute Nahrungsmittelmoleküle abwehren

Das kann bei Dauerbelastung ein „Hochrüsten“ der Abwehr und ein hektisches „um – sich - schlagen“ (Allergie !) des Immunsystems an der Grenze der Darmschleimhaut bedeuten.

Vorsicht: Antibiotika provoziert Dysbiose

Aufgrund dieser enormen Belastungen im Darm, verliert aber das Immunsystem für seine eigentlichen Abwehraufgaben im HNO-, Bronchial- und urologischen Bereich usw. entscheidend an Schlagkraft.

Folgen:

Der Patient wird nun infekтанfällig, z.B: mit Hals - Rachen – Mandel - Blasenentzündung usw. Für diese Erkrankungen bekommt er nun meist von seinem Behandler ein Antibiotikum, welches als erste Wirkung die dysbiotische

Situation von Darmschleimhaut und Darmflora noch weiter verschlechtert und damit eine fortschreitende Chronisierung mit noch stärkerer Immunbelastung provoziert.

WICHTIG:

Meine Praxiserfahrungen mit dysbiotisch kranken Patienten zeigen:

Neben den typischen Verdauungsstörungen, (die aber nicht da sein müssen, oder sie werden vom Patienten als „normal“ wahrgenommen) können unberechenbare, bzw. unklare gesundheitliche Störungen, von „dahinkränkeln“ bis akute oder sich schleppende chronische Erkrankungen die typischen Folgen sein.

Symptome und Krankheiten

die durch Dysbiose ausgelöst werden können:

Essunlust, Übelkeit, Bauchweh, starke Blähungen- zeitweise stinkend, Durchfälle, weicher oder heller Stuhl, Verstopfungen, usw.

Krankheiten:

Hautprobleme, Ekzeme und maskierte oder sichtbare Allergien wie Neurodermitis, Psoriasis, Heuschnupfen usw.

Häufig finden sich unsichtbar hohe Immunbelastungen mit nachfolgenden Mittelohr-, Stirn- und Kiefernhöhlen-, Hals-, Rachen-, Bronchial- und Blasenentzündungen, auch Kopfschmerzen, Migräne, Muskel- und Rheumaschmerzen, sowie die verschiedenste „therapieresistenten“ Krankheitsbilder „unbekannter“ Ursache wieder..

auf die Psyche:

müde, matt, leistungs- und antriebslos, Schlafstörungen, Depressionen, ärgerlich, überreizt, aggressiv, hysterisch

auf das Eßverhalten:

Entweder Essunlust und Appetitlosigkeit - oder Lust und Sucht nach Süßem.

auf unsere Kinder:

Meine Praxiserfahrung zeigt: schon kleine Kinder leiden häufig (unerkannt) an dysbiotischen Verhältnissen in ihrem Darmsystem, die zum Auslöser vielfacher kindlicher Symptome und Krankheiten werden können, z.B. Allergien, Infektanfälligkeit, Essunlust, Zuckersucht, Unkonzentriertheit in der Schule und bei den Hausaufgaben, Hyperaktivität,

Schlafstörungen usw., und die immer stärker um sich greifenden Allergien.

Dysbiose: oft zu wenig erkannt

Weil die wahre Ursache bzw. Hintergründe dieser Erkrankungen, nämlich die immunbelastende Dysbiose oft nicht erkannt wird, berichten viele meiner Patienten von häufigen Konsultationen in Praxen, langwierigen und aufwendigen Untersuchungen, einem hohen Konsum verschiedenster Arzneimittel und großem seelischen und sozialen Leid.

Auch die häufig durchgeführten Colonskopien (Darmspiegelungen) zeigen bei Dysbiose in der Regel keinen Befund.

Hier bedarf es der gezielten mikrobiologischen Laboruntersuchung!

Wichtige mikrobiologische

Untersuchungen

Erst sie zeigen die Dysbiose als die wahre Ursache vieler Erkrankungen

Jeder Mensch mit einer Dysbiose ist krank!. Er entwickelt auf diesem (unsichtbaren) Hintergrund, seine eigene Kombination aus vorher dargestellten Symptomen und Krankheiten.

Die Erfahrung zeigt:

Die im Störungs-Krankheitsfall dann sehr oft durchgeführten Colonskopien (Darmspiegelungen), geben beim Vorliegen einer Dysbiose keinen Hinweis auf die eigentliche Ursache dieses speziellen Problems. Auch die oft gutgemeinten, aber aus Kostenersparnisgründen durchgeführten mikrobiologischen „Schmalspuruntersuchungen“ nur auf Candidapilze und nur einige Infektionserreger, bringen wenig Klarheit.

Häufig wird dann dem hilfeschekenden Patienten die Diagnose „Reizdarm oder Psychisch“ zugeordnet

Aber:

Um dysbiotische Verhältnisse unserer Darmflora / den Zustand der Darmschleimhaut usw. wirklich deutlich erkennen zu können, braucht man eine differenzierte Stuhluntersuchung / Diagnostik bei einem mikrobiologischen Labor,

denn die Symptome einer Dysbiose ähneln oft denen eines Chamäleon!

Bei diesen Spezial-Untersuchungen geht es darum, sich Klarheit zu verschaffen, in welchen Zustand

- die Darmflora
- die Darmschleimhaut
- das darmeigene Immunsystem des erkrankten Menschen ist.

Als sehr nützlich – sozusagen zum Abrunden der biologischen Diagnostik – hat sich bei Bedarf - zusätzlich die Untersuchung von

- **Hals-Rachen-Abstrich**, bei Frauen zusätzlich noch der
- **Vaginalabstrich**, und bei Paaren oft zusätzlich noch die
- **Spermauntersuchung** des Mannes erwiesen, wegen der Übertragung von Keimen beim Geschlechtsverkehr.

Stuhluntersuchung:

Alle nachfolgenden Laborparameter oder Kombinationen davon lasse ich zum Abklären der dysbiotischen Problematik bei mikrobiologischen Fach-Labor untersuchen:

Zusammensetzung der Darmflora:

1. Aerobe und anaerobe Bakterien?
Pilze? Keimzahlen?
Differenzierungen?
2. passagere und pathogene Keime?
3. Zustand des wichtigen p.H. Werts?

Parasiten:

Sind (insbesondere bei Kindern – oder bei Erwachsenen nach Auslandsaufenthalt) Würmer oder Parasiten zu finden?

Darmeigenes Immunsystems:

Zustand und Belastungen?

Zustand der Darmschleimhaut:

- Entzündliche Prozesse?
- Allergische Prozesse?
- Zöliakie?
- Tumor/Krebsgeschehen?

Magenschleimhaut:

Helicobacter pylori?

Verdauungsparameter:

- Belastungen und Störungen der Kohlenhydrate-, Eiweiß und Fettverdauung?
- Enzyme der Bauchspeicheldrüse?

WICHTIG:

Erst diese Laborparameter decken die unsichtbaren Störungen in der Mikro- Bio- Ökologie unserer komplizierten Lebensgemeinschaft Mensch - Mikroorganismen und die zwangsläufigen Darmschleimhaut- und Immunbelastungen auf.

Anschrift von mikrobiologischen Labor für Stuhluntersuchungen:

Biovis,

Institut für naturheilkundliche Diagnostik
65527 Niedernhausen
Tel: (06127) 96 578-0

Labor L + S / Enterosan,

97708 Bad Bocklet
Tel: (09708) 91 00 – 30

Gesunde Therapien für den Darm:

Zwangsläufig ergibt sich nun aus all dem Vorhergesagten die Frage, wie ein gestörtes, oder dysbiotisch gewordenes Öko-System des Darms durch eine naturgemäße Therapie wieder in einen gesunden Zustand gebracht werden kann?

Die Praxiserfahrung zeigt: diese Frage ist berechtigt. Den Öko - Störungen sind meist tief greifender als man als außen stehender Therapeut ahnt und die Laborergebnisse zeigen.

Jahrelange Fehlernährungen, Arzneimittelstörungen insbesondere durch Antibiotika und die daraus entstandenen entzündlichen Nahrungsmittel Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien haben im Lauf der Zeit zu einem Abbau, bzw. zu einer Degeneration der wichtigen Darmschleimhautareale und der wichtigen Darmzotten geführt.

Oft sind diese noch zusätzlich durch jahrelange Fehlernährung „verkleistert und verschlackt“, sodass die Darmschleimhaut im ihren 300-500 m² verdauungsaktiver Oberfläche, sowie als wichtige Immunbarriere zwischen der Welt von Innen und Außen, nur noch eingeschränkt funktionstüchtig ist, was der Patient dann an seinem Gesundheitszustand bemerkt.

Menschen, denen diese Tatsachen bewusst sind, machen im Frühjahr und Spätherbst eine Heilfastenkur mit einer Darmreinigung, wobei die täglichen Einläufe (auch bei der Colon-Hydro-Therapie) aber nur den Dickdarm spülen und so überhaupt möglich, reinigen können.

Wichtig:

Weit wichtiger ist aber die Reinigung und die Regeneration der wichtigen Darmzotten der Dünndarmschleimhaut, die sich durch Einläufe aber nicht reinigen lässt.

Denn hier findet die Verdauung durch die Enzyme, die Nahrungsverwertung- und Nahrungsaufnahme und der größte Abwehrkampf unseres Immunsystems statt.

Darmtherapie: Der 1. Schritt

Darmreinigung und Schleimhautregeneration:

Um der Dün- und Dickdarmschleimhaut bei ihren täglichen Bemühen um Reinigung, Regeneration und Gesunderhaltung zu helfen, ist das Darmreinigungsmittel Casa-Sana-Lacto-Centurio entwickelt worden.

Es enthält:

- 12 aerobe und anaerobe Stämme verschiedenster effektiver Mikroorganismen in einer Konzentration von 10 hoch 9 Mikroorganismen pro Milli-Liter

24 verschiedene Kräuter- und Pflanzenextrakte aus:

- Ananas, Angelikawurzel, Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Hagebutte, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Ingwer, Olivenblätter, Oreganum, Pfefferminze, Rosmarin, Rotbusch, Rotkleeblätter, Salbei,

Schwarzkümmelsamen, Süßholz, Thymian, Grapefruit, Weintraubenkernextrakt - OPC, und den japanischen Heilpilz Ling-Zhi.

Diese Mischung aus 24 verschiedenen Kräuter- und Pflanzenextrakte

- hat einen hohen Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralsstoffen, Spurenelementen und Bioflavioden.

Wichtig:

Die Kombination dieser verschiedenen Wirkstoffe reinigt und regeneriert die Darmschleimhaut, wirkt regulativ, antientzündlich Darmflora aufbauend und Fäulnisprozessen entgegen.

Das Darmreinigungsmittel Casa-Sana-Lacto-Centurio befindet sich in einem flüssigen Milieu. Zur Darmreinigungstherapie sollte man in der Früh ca. 2 Esslöffel davon nüchtern in einem ½ Glas mit lauwarmen Wasser vermischt einnehmen.

Für Kinder, je nach Alter, 1 Teelöffel bis 1 Eßlöffel ev. mit etwas Apfelsaft vermischt

Darmtherapie: Der 2. Schritt

Die Therapie mit gesunden Milchsäurebakterien:

Wir Menschen leben in einer naturgewollten Lebensgemeinschaft auf gegenseitigen Nutz und Schutz, zwischen

- unserem menschlichen Organismus,
- den vielen unterschiedlichen Bakterienarten unserer lebenswichtigen Darmflora (auch Haut-, Hals - Rachen-, Lungen- u. Scheidenflora)

was viele Behandler immer wieder vergessen. Deshalb werden im Krankheitsfall die Patienten oft antibiotisch behandelt, was aber oft nicht sein müsste.

Zwar wird durch Abtöten der Krankheitserreger erst einmal eine vordergründige „Gesundheit“ hergestellt, aber gleichzeitig wird durch Stören insbesondere der empfindlichen Darm- und Scheidenflora, Schleimhaut, sowie des Immunsystems auf die Dauer erneut Krankheit provoziert.

Pro-Biotisch statt Anti-Biotisch

Es ist (inzwischen auch wissenschaftlich durch zahllose Studien) belegt, dass gerade probiotische Bakterienarten für unseren Darm, Darmflora, Darmschleimhaut, darmeigenes Immunsystem (und damit für unsere Gesundheit) ein **natürliches, nebenwirkungsfreies und oft sehr wirkungsvolles Therapeutikum** sind.

Viele kranke Menschen habe ich im Lauf der Jahre behandelt, die alle eines gemeinsam hatten: Basis - Störungen in der Ökologie ihres Biotops Darm, Schleimhaut und Immunstörungen, durch zu häufige Antibiotikatherapien.

Alle diese Patienten brauchten – sozusagen als Basistherapie - erst einmal für lange Zeit,

gesunde probiotische Bakterien welche in der Lage sind,

- die Darmflora wieder gesund aufzubauen,
- die Darmschleimhaut zu regenerieren aber insbesondere
- das Immunsystem wieder zu stärken.

Aber:

Viel Patienten geraten aufgrund der Werbung in ein richtiges „Verwirrspiel“ zwischen den Herstellern probiotischen Joghurts und den Herstellern von probiotischen Mitteln.

„Dann essen Sie eben Joghurt“

Immer wieder wird mir von Patienten / oder Mütter für ihre Kinder erzählt, das sie ihren Behandler bei oder nach Antibiotikatherapien, nach einem Mittel zum Wiederaufbau der geschädigten Darmflora fragen. Dann bekommen sie oft zu hören:

„Dann essen Sie eben Joghurt, zum Aufforsten der Darmflora“. Das reicht.

Wenn es doch nur so einfach wäre!

Die Joghurtindustrie wirbt zwar heute sehr geschickt mit ihren probiotischen Joghurts, mit gesunden Lactobazillen ztw. Bifidobakterien oder anderen Kulturen... was aber nicht viel zu sagen hat

- Wichtig wäre zu erfahren, welche einzelnen Bakterienstämme bzw. welche Kombinationen davon eingesetzt werden, da diese

unterschiedliche Wirkungen, auf unsere Darmflora haben.

- Noch wichtiger wäre aufzuzeigen, ob - und wenn ja - mit welchen Starterkulturen gearbeitet wird, insbesondere mit welchen Hefen und ob chem. Mittel eingesetzt werden, z.B. zusätzliche Fäulnishemmer usw.
- Aber um überhaupt eine effektive Wirkung auf unsere Darmflora zu haben, müsste die Joghurtindustrie endlich einmal klar sagen, wie viele Keime sich in einem cm³ Joghurt befinden, denn nur höchste Keimzahlen haben für unsere Darmflora überhaupt eine aufbauende Wirkung.

Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass so manche Joghurts – nach 5 Tagen Lagerzeit im Joghurtbecher und Kühlfach - oft nur noch relativ geringe Keimzahlen pro cm³ Joghurt beinhalten, die kaum noch die Passage durch unsere Magensäure überstehen dürften, und schon gar nicht, in unserem Darmsystem nützliche Aufbauarbeit der Bakterienflora leisten können!

Die Werbeaussage allerdings, dass diese Joghurts der Verdauung und dem Immunsystem gut tun können, nun, wer will sie bestreiten??

Ich verordne zum Aufbau der Darmflora sicherheitshalber ein gutes Probiotikum.

Kranke Kinder

brauchen Pro - Biotika

Häufig bringen mir verzweifelte Mütter ihre (chronisch) infektanfälligen und/oder allergiekranken Säuglinge, kleinere und größere Kinder in die Praxis, nachdem sie mit ihnen schon in mehreren Praxen erfolglos um Hilfe gesucht haben.

Die vorher häufig verordneten Antibiotika, Cortisonsalben, auch viele Homöopatika, Bachblüten, Bioresonanztherapien usw., haben den Kindern nicht die erhoffte Gesundheit gebracht.

Was viele Behandler nicht bemerkten, war die wahre Ursache der Krankheiten: Laut Stuhluntersuchung hatten alle diese Kinder typische Basis - Störungen in der Ökologie ihres Biotops Darm!

Und alle brauchten PROBIOTIKA

Kaiserschnitt- und nicht gestillte Kinder sind besonders gefährdet

Grundsätzliches:

Natürlich geborene Kinder werden in den ersten 10 Tagen ihres Lebens von den Keimen des Geburtsschleims der Vaginalflora der Mutter und von den Keimen der Raumluft des Krankenhauses (hier oft große Gefahr!) besiedelt. Kaiserschnittkindern fehlt diese natürliche Keim-Besiedelung der Mutter – deshalb werden sie dann zwangsläufig von den (oft krankmachenden) Keimen aus der Raumluft der Geburtsklinik / Krankenhaus besiedelt. Folge: sie kränkeln häufig.

Noch schlimmer wird die Situation, wenn diese Kinder dann zusätzlich nicht gestillt werden und sie dann statt gesunder Muttermilch Baby-Kunsnahrung erhalten.

Die Praxiserfahrung zeigt: Diese Kinder sind oft Brüll- und Schreikinder mit Gedeihstörungen. Sie entwickeln auch häufig im Lauf der Zeit Allergien und/oder chronische Infektanfälligkeit, wie z.B. Mittelohrentzündungen usw.

WICHTIG:

Stuhl-Laboruntersuchungen zeigen dann auch typischerweise immer wieder die gestörte Darmflora (oft Dysbiose), Basisstörungen der Darmschleimhaut und die typischen Immunbelastungen.

Sie geben oft schon klare Hinweise auf Vorliegen von (Nahrungsmittel)-Allergien.

Lactobact „B“ - für Babys

Aufgrund sehr guter Praxiserfahrungen, bekommen diese Kinder von mir für ihre Gesundheit als Basistherapeutikum verordnet, das

probiotisch Mittel: **Lactobact B**

(„B“ für Babys – Säuglinge und Kleinkinder bis zu ca. 1 Jahr) Dieses ist eine besonderen Mischung aus:

lebens- und vermehrungsfähigen Milchsäurebakterienstämmen, mit ca. 10 hoch 8 Keimen pro Gr. Pulver die bei normalgeborenen gesunden Stillkindern im gesunden Säuglingsdarm zu finden sind.

Zusammensetzung von Lactobact B:

- Bifidobacterium infantis
- Bifidobacterium lactis

- Bifidobacterium longum
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus casei

+ Calciumpanthothenat u. Folsäure (Hefe und Lactosefrei)

(siehe dazu Grafik: die Wirkung von Milchsäurebakterien)

Lactobact omni FOS „K“

Kranken Kindern, nach der Stillzeit von mindestens 6 Monaten bis ca. zum 4/5. Lebensjahr, verordne ich das probiotische Mittel **Lactobact omni FOS K**.

Es ist ein hervorragendes probiotisches Mittel zum Aufbau der kindlichen Darmflora, mit einer besonderen Kombination aus 6 verschiedenen, lebens- und vermehrungsfähigen Milchsäurebakterienstämmen, mit mindestens

10 hoch 9 Keimen pro Gramm Pulver, welche der Entwicklung der kindlichen Darmflora entspricht

Zusammensetzung von Lactobact K:

- Bifidobakterim lactis
- Enterococcus faecium
- Lactobazillus acidophilus
- Lactobazillus lactis
- Lactobazillus casei
- Lactobazillus salivarius

+ Calciumpanthothenat u. Folsäure (Hefe und Lactosefrei)

(siehe dazu Grafik: die Wirkung von Milchsäurebakterien)

Lactobact omni FOS

Für Erwachsene und für Kinder ab dem ca. 4/5 Lebensjahr geeignet

Dieses Probiotikum enthält eine besondere Kombination aus 6 verschiedenen, lebens- und vermehrungsfähigen, Milchsäurebakterienstämmen: mit mindestens

10 hoch 9 Keimen pro Gramm Pulver, (Hefe und Lactosefrei)

Zusammensetzung Lactobact omni FOS:

- Lactobazillus acidophilus
- Lactobazillus lactis
- Lactobazillus casei
- Lactobazillus thermophilus

- Bifidobacterium bifidum
- Enterococcus faecalis

Diese Milchsäurebakterien, können aufgrund ihrer unterschiedlichen Stoffwechsellösungen für unseren Darm / Darmflora / darmeigenes Immunsystem folgende wertvolle Leistung erbringen können:

- Sie stellen die Leitkeime unserer normalen gesunden Darmflora:
- sie fördern eine gute Verdauung und einen regelmäßigen Stuhlgang
- sie sorgen für unseren gesunden und störungsfreien Stoffwechsel
- sie unterdrücken krankmachende Fremdkeime und Pilze
- sie unterdrückt die eigene (krankmachende) Fäulnisflora des Dickdarms
- sie stimulieren unser Immunsystem und unser Abwehrkräfte
- sie erhöhen unsere körperliche und psychische Widerstandskraft gegen die vielfältigen Belastungen unseres Alltags und sie fördern allgemein unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Pro-Biotika, täglich einnehmen

Auch probiotische Bakterien haben keine sehr lange Lebenszeit. Sie vermehren sich unter günstigen Lebensbedingungen aber immer wieder weiter. Andererseits

Darmtherapie: Der 3. Schritt **Enzyme, die das Leben Regeln**

Enzyme sind so genannte Bio-Katalysatoren, die alle Vorgänge dieses

„verbrauchen“ sie sich auch durch ihre wichtige Arbeit und sie werden auch über den Stuhl immer wieder ausgeschieden.

Aus diesen Gründen sehe ich es aufgrund meiner Praxiserfahrung als an, diese wichtigen Bakteriengruppen - durch die Einnahme eines guten Probiotikums - immer wieder zu erneuern und zu regenerieren

(insbesondere nach Antibiotika, bei Krankheiten, im Frühjahr und Herbst als Darmkur)

Wichtig:

Probiotische Bakterien - sind in ihrer Lebenszeit, Vitalität, Stoffwechsellösung und Vermehrungsfreudigkeit sehr von unserer Ernährung abhängig.

Die Praxiserfahrung zeigt:

Gerade bei kranken, immunschwachen, aber insbesondere älteren Patienten hat sich die längere Einnahme von einem guten Probiotikum für den Darm, Darmflora, Darmschleimhaut, den Stoffwechsel und das Immunsystem als sehr positiv für die Gesundheit erwiesen, ebenso wie der Kräuterextrakt zur Darmreinigung.

Lactobact omni FOS Lactobact omni FOS „K“ Lactobact „B“ - für Babys

Zu beziehen über:

HLH - Bio Pharma Vertriebs GmbH,
Postfach 12 37 ,
58796 Balve

Telefon - Info - Line: 0 23 75 / 91 00 67

Oder in allen Apotheken

Lebens, in den Zellen selbst, in den Organen und Organsysteme steuern und regeln. Dabei arbeiten die Enzyme übergreifend, d. h. wird ein Enzym aktiviert, dann löst dieses in der Regel eine Kettenreaktion weiterer Enzyme aus.

Ohne die Arbeit von Enzymen, ist kein Lebensvorgang möglich. Krankheiten sind demnach Störungen im sinnvollen Zusammenwirken der Enzyme.

Da Enzyme so wichtig sind, bekommt jeder Säugling schon durch die Muttermilch einen großen Vorrat an körpereigenen Enzymen mit auf seinen Lebensweg. Nicht gestillte Kinder kränkeln häufiger, weil ihnen nicht nur die Starter- Bakterien für das Öko-System des Darms, sondern auch noch die Starter - Enzyme für alle Stoffwechselvorgänge das Leben fehlen.

Unser Organismus ist in der Lage, sich einen Teil seiner Enzyme selbst zu bilden, andere müssen aber über die Ernährung zugeführt werden.

Es ist jedoch eine traurige Tatsache, dass sich in unserer heutigen, mit allen möglichen chemischen Stoffen belasteten und meist vorverarbeiteten Supermarkt-Ernährung, nur noch wenig natürliche Enzyme befinden, die unseren Organismus bereit gestellt werden. Andererseits wird auch viel zu wenig naturgemäße Ernährung gegessen, die unser Organismus als Baustoffe brauchen würde, um sich seine eigenen Enzyme herzustellen zu können.

Da ein gesunder Stoffwechsel nur funktionieren kann, wenn ihm gesunde und aktive Enzyme zur Verfügung gestellt werden, wird auch hier die dringende Notwendigkeit einer Natur belassenen Ernährung mit viel Obst, Rohkost und Gemüse sichtbar.

Enzyme regeln die Verdauung

Enzyme regeln natürlich auch die komplizierten Stoffwechselvorgänge unserer Verdauung. Die bekanntesten Enzymenketten stellt unser Pankreas zur Verfügung: die Amylasen, Lipasen und Proteasen, die zur Verdauung von Kohlehydraten, Fetten und Eiweißen dienen.

Bei Störungen der Verdauung wie Durchfall und Verstopfung kann es (neben der Probiotischen - und Darmreinigung Therapie) sehr sinnvoll sein, dem Organismus "Schlüssel-Enzyme" zuzuführen, welche in der Lage sind, die gestörten Stoffwechselvorgänge der Verdauung wieder in Gang zu setzen.

Enzyme aus der Papayafrucht

Die Papayafrucht stammt aus tropischen Regionen, wie Indien, Australien, Ostafrika und Lateinamerika usw., wo man sie heute in Plantagen züchtet.

In der dortigen traditionellen Volksmedizin und Naturheilkunde wurde die Papayafrucht schon immer bei gastrointestinalen Störungen wie Durchfall und Verstopfung eingesetzt, sowie bei Wundheilungsstörungen und Asthma.

In der indischen und indianischen Volksmedizin wurde und wird die Frucht sogar bei Darmentzündungen eingesetzt.

Papain und Entzündungen

Durch das Enzym Papain, welches in der Papayafrucht am meisten vorhanden ist, wird der Organismus darin unterstützt, Entzündungen aus zu heilen.

Die moderne Forschung zeigt:

Papain macht das Blut dünnflüssiger, baut Giftstoffe in Entzündung ab und verhindert so die Bildung krankhafter Immunkomplexe.

Papain stoppte Alterungsprozess

Studien haben gezeigt:

Papain, sowie die anderen Inhaltsstoffe der Papayafrucht, regen die Bildung von Interferon-Gamma an, ein Botenstoff, der im Alter immer seltener produziert wird, wodurch älteren Menschen immer schlechter auf Krankheiten und Zellveränderungen reagieren können.

Papain fördert die Verdauung

Seit einigen Jahren werden die Enzyme der Papayafrucht von einigen österreichischen Gastroenterologen per Studie vor allem in Richtung Verdauungsregulierung und Entzündungshemmung bei Reizdarm, Colitis und allgemeinen Verdauungsstörungen getestet.

Die Studien zeigten:

Bei kurmässiger Anwendung der Papain-Enzyme hatte sich bereits nach 2 Wochen die Stuhlfrequenz der Probanden wieder verdoppelt, sodass auf der anderen Seite Abführ- und andere Arzneimittel signifikant eingespart werden konnten, weil durch die Enzyme die natürlichen Verdauungsfunktionen des Organismus wieder in Gang gesetzt worden sind.

Gleichzeitig hat sich bei 80% der Probanden der Stuhl signifikant verfestigt.

Besonders gut sprachen ältere Patienten auf die Papain-Enzymtherapien an, da ab einem gewissen Alter rein lebensbedingt, sowieso von einem Nachlassen der körpereigenen Enzymleistung, insbesondere im Bereich der Verdauung, ausgegangen werden kann.

Ebenso zeigte sich eine Stärkung der körpereigenen Abwehr, wie auch eine erstaunliche Wundheilung bei Geschwüren beobachtet wurde, die seit Jahren auf keine Therapie mehr ansprachen.

Zusammenfassung:

Die traditionellen Volksmedizin und Naturheilkunde in den tropischen Ländern weiß es schon immer so und Studien in unseren westlichen Ländern belegen heute: das die Papayafrucht (durch ihre Enzyme und Inhaltsstoffe) auf Verdauungsstörungen und Verdauungskrankheiten, sowie auf Entzündungen positive Wirkung hat.

Aufgrund der guten Befindlichkeit der Patienten während und nach der Therapie ist vorstellbar, dass die Papaya-Enzyme als Bio-Katalysatoren auf anderer Enzymketten im Organismus wirken, so dass vorher gestörte oder blockierten Stoffwechselabläufe bzw.- Immunvorgänge wieder in Gang gesetzt werden.

Somit wäre die verdauungsfördernde, verdaunungsregulierende, entzündungshemmende sowie immunsteigernde Wirkung der Enzyme und Inhaltsstoffe der Papayafrucht erklärbar.

Das Präparat:

CARICOL

Sie hat sich bei Diarrhoe, Obstipation und Reizdarmsyndrom, sowie als Begleittherapie zu Wundheilung und Immuntherapie bewährt.

Es enthält:

Papain, Chymopapain A und B, Lyszyme, Lipasen, Glutamin-Cyclopherase, Kallose, Pektin, Vitamine A, B, C, Essentielle Fettsäuren, Bioflavonoide, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphatoide, Peptide und Aminosäuren (z.B. Arginin).

Das Glykosid Carpain soll einen herzmuskelstärkenden Effekt aufweisen.

Darmtherapie: Der 4. Schritt **Die Regulation des Säure - Basen** **Haushalts in unserem Körper**

Gesundheitsbewusste Menschen wissen schon lange, dass unsere "modernen Supermarkt-Sattmacher", viel mehr der

Befriedigung der Lust am Essen, als unserer Gesundheit dienen.

Großmutter's Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung aus dem damaligen Getreideanbau, sowie aus dem Bauern- und Obstgarten, auch hier und da einmal Fleisch am Tisch (denn wer konnte sich damals schon Wurst und Fleisch leisten) gibt es anscheinend in unserer jüngeren Generation, aber insbesondere bei unseren heutigen Kindern kaum mehr.

Ernährungswissenschaftler sehen aber genau diesen Umstand sehr kritisch. Denn Omas Ernährung war zwar einfach, aber sie war noch richtig gesund.

Heute, gut 100 Jahre nach Omas Zeiten, können wir in jedem Mini- oder Supermarkt, Einkaufsshop, Tankstellen usw. „die heute typischen modernen Sattmacher“ kaufen, die zwar gut ausschauen, gut riechen und lang lagerungsfähig, die aber oft für unseren menschlichen Organismus von geringer biologischer Wertigkeit sind.

„Moderne Ernährung“: eine Herausforderung an unsere Gesundheit

Ernährungswissenschaftler warnen schon lange vor dieser "modernen Supermarkt-Sattmacher-Ernährung". Sie sehen darin die wahre Ursache für die vielen Erkrankungen, an denen heute mindestens 80% aller Patienten leiden, die ständig die Wartezimmer der Ärzte und Kliniken füllen und die den Krankenkassen Kosten ohne Ende bereiten, wie:

- Übergewicht, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen und Migräneattacken, chronische Verdauungsstörungen, Darmgärungen, Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten, Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen, bis hin zu den Herz-Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, mit der oft tödlichen Folge von Herzinfarkt, Alzheimer, Diabetes und die immer dramatischer um sich greifenden Krebserkrankungen.

- Auf der Seite der typischen Symptome finden sich chronische Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, bis hin zu echten psychischen Problemen wie Depressivität und Angstattacken.
- Schlimm wirkt diese "moderne Form der Ernährung" auf unsere Kinder. Hier finden sich oft die Ursachen für die chronischen Infektanfälligkeiten, Allergien wie Heuschnupfen und Neurodermitis, sowie die immer mehr um sich greifende Hyperaktivität oder das so genannte ADS- Syndrom.
- Krankheitsverstärkend wirken noch unsere heutigen Lebensgewohnheiten wie Bewegungsmangel, unregelmäßiges Essen, Hektik und Stress in der Arbeitswelt, sowie seelische Unausgeglichenheit und Beziehungsprobleme usw.

Ernährungswissenschaftler nennen all diese Erkrankungen „wohlstandsbedingt.“

„Ich bin doch nicht an meiner Krankheit Schuld“

Bis hierher konnte nun so mancher der Meinung sein: „Ja, was kann ich denn dafür, wenn ich aufgrund der Spitz-, Dünge-, Arzneimittel und chemischen Zusatzstoffe in unserer Nahrung nun krank bin? Da ist es ja egal was ich esse.“

Weit gefehlt, sagen die Ernährungswissenschaftler. Die Gefahr sei nicht nur die Summe an „Chemie“ allein.

Die wirkliche Gefahr für unsere Gesundheit, lauere in der Nahrung selbst.

Krank durch säurebildende Ernährung

Es sind die viel zu vielen in unserer "modernen Supermarkt-Sattmacher-Ernährung", versteckten Säuren, welche gerade in Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten und Süßgetränken, Kuchen, Kekse, Knabberzeug und Alkohol im Überfluss vorhanden sind und die sich im Lauf der Zeit in unserem menschlichen Organismus immer mehr krankmachend einlagern.

Bei diesen so genannten Säuren handelt es sich nicht etwa um Nahrungsmittel die sauer schmecken (wie man irrtümlich meinen könnte), sondern um Nahrungsmittel:

- bei denen durch die Aufschlüsselung durch unsere Verdauungsenzyme Säuren frei werden, wie die Ribonukleinsäuren / Harnsäuren aus den Zellkernen aller tierischen Eiweiße, wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Milchprodukte, teilweise auch Getreide, Fette usw.
- oder um Stoffe, die biochemisch gesehen, in ihrer Molekularstruktur ein H + Ion zu viel haben und die deshalb in der Lage sind Säuren zu bilden, die gar nicht sauer schmecken müssen, wie z.B. alle Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol usw.

Für unsere Gesundheit ist diese Summierung an Säuren auf die Dauer sehr problematisch, denn unser menschlicher Organismus ist in seinen biochemischen Abläufen basisch. Er verträgt nur ca. 20% Säuren.

Deshalb ist er ständig auf die Zufuhr der enorm wichtigen basischen Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium, durch die Ernährung angewiesen, die auch als Gegengewicht zu den Säuren dienen und die diese neutralisieren könnten.

Diese basischen Mineralstoffe bekommt unser Organismus nur durch eine naturgemäße Ernährung mit viel Obst, Rohkost und Gemüse. Aber auch hier zeichnen sich zunehmend Probleme ab, denn die basischen Mineralstoffe sind aufgrund der ausgelaugten Böden immer weniger in Obst, Rohkost und Gemüse vorhanden, sodass man bei den typischen

oben genannten Wohlstandskrankheiten, oder Entsäuerungskuren daran denken sollte, diese basischen Mineralstoffe täglich und über lange Zeit, von außen zuzuführen, z.B. durch das Präparat **Omni Basic 3**.

Wie eng unser Organismus seinen optimalen Säuren/Basen-Wert (p.H. Wert) einstellt, sieht man anhand unseres Blutes. Dieser wird auf einen basischen p.H. Wert zwischen 7,35 und 7,45 streng konstant gehalten. Das heißt für unseren Organismus:

ja nicht zu viele Säuren im Blut, denn Säuren lassen die Blutzellen und Blutgefäße starr werden, was Krankheit und Tod bedeuten würde.

Kurzfristig verträgt ein ansonsten gesund ernährter Organismus auch leicht einmal eine "Säurebombe", z.B. einen Schweinebraten, Sahnetorte und eine durchzechte Nacht, denn unser menschlicher Organismus hat gerade wegen der Gefährlichkeit der Säuren diverse Ausgleichs- und Puffersysteme entwickelt, die ständig versuchen:

- die Säuren im Blut, im Gewebe, in der Muskulatur, in den Schleimhäuten und in den Blutgefäßen mit dem stark basischen Bicarbonat (welches unser Organismus selbst erzeugt) zu neutralisieren
- und diese danach als Kohlensäuren (CO₂) über die Lungen abzuatmen,
- oder sie als Harnsäuren über den Urin
- oder auch als Säuren über den Schweiß auszuscheiden,

Aber wie soll sich ein Organismus endlich einmal reinigen und entsäuern können, wenn tagtäglich „Säurebomben“ durch die Nahrung zugeführt werden, wie:

Kaffee, Marmelade, weißes Brot und Brötchen, Wurst, Käse, Fleisch,

Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Knabberzeug, Fastfood Ernährung und Alkohol usw.?

Krankheiten durch Übersäuerung (Azidose)

Irgendwann sind die Puffersysteme des Organismus überfordert, weil die tägliche Säureflut durch die Nahrung größer ist, als die Fähigkeit des Organismus diese auf die Dauer zu neutralisieren oder auszuscheiden. In seiner „Not“, diese Säuren schnell aus dem Blut und den überforderten Nieren los zu werden, lagert sie unser Organismus immer wieder im Bindegewebe, in der Muskulatur und in den Gelenken ein.

Auf die Dauer belasten diese Säuren jedoch nicht nur die Blutzellen und Blutgefäße, sondern sie machen das Gewebe, sowie die Muskulatur hart, bilden mikroskopisch kleine Kristalle und provozieren schmerzhafte Entzündungen.

Die schleichende Übersäuerung (latente Azidose)

Im Lauf der Zeit führen die Säuren zu einer Reihe von Symptomen, wie:

- Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, auch Anzeichen von Depressivität sind sichtbar.

Auf der Körperebene zeigen sich vermehrt:

- Übergewicht, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Migräneattacken, Verdauungsstörungen, Darmgärungen, Blähungen und Stuhlnormregelmäßigkeiten, Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen, bis hin zu Herz – Kreislauf - und Durchblutungsstörungen.

Auch die meisten unserer Kinder sind aufgrund unserer heutigen Ernährung latent bis chronisch übersäuert. Deshalb leiden sie an:

- Infektanfälligkeiten, Allergien wie Heuschnupfen und Neurodermitis, sowie die immer mehr um sich greifende Hyperaktivität oder das so

genannte ADS- Syndrom, was ja in Wirklichkeit alles ernährungsbedingte Erkrankungen sind, und nicht etwa "Stoffwechselstörungen im Gehirn" des Kindes, wie es von unserer so genannten wissenschaftlichen Medizin immer wieder proklamiert wird, die dann mit Psychopharmaka für Kinder - mit Ritalin behandelt werden müssen!

Wichtig: alle hier genannten Symptome sind bis hier her bei entsprechender Ernährungsumstellung und entsäuernden Therapien noch umkehrbar.

Die chronische Übersäuerung (manifesten Azidose)

Werden die Symptome jedoch missachtet und werden durch die Nahrung immer weiter Säuren zugeführt, so kommt es zur Überforderung der Puffersysteme. Ab diesem Moment lagert unser Organismus nur noch die schädlichen Säuren ein, es kommt zur so genannten **chronischen / manifesten Azidose**.

Typisch in diesen Phasen sind nun die chronisch, degenerativen Erkrankungen mit beginnender Entgleisung des Stoffwechsels, wie:

- Chronische Infektanfälligkeit und Allergien, chronischer Kopfschmerz, chronische Migräneattacken, oft Übergewicht mit allen typischen Beschwerden, dauernder Bluthochdruck, massive Verdauungsstörungen mit Darmgärungen und Blähungen, chronische Muskel-, Gelenk- und Rheumaschmerzen mit schmerzhaften Entzündungen örtlich oder am ganzen Körper.
- Auf der psychischen Ebene zeigen sich nun chronische Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Depressivität bis Depression und Angstattacken und eine unberechenbare Summe weiterer psychogener Störungen.

Die akute Azidose

Bei weiter schreitender Überforderung kommt es irgendwann zum Zusammenbruch der Puffersysteme und damit zur **akuten Azidose**.

Hier dominieren die schweren Krankheitsbilder wie:

- schwere Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Gicht, Morbus Alzheimer, Diabetes bis hin zu den Krebserkrankungen.

All diese Erkrankungen dürfen bei uns heute zu den so genannten Wohlstandserkrankungen gezählt werden. Der Beweis dazu liegt auf der Hand, weil es diese Erkrankungen nach dem Krieg bei uns nicht gab und es diese auch heute in den so genannten Drittländern, wo die Menschen unterernährt sind, fast nicht gibt!

Der Weg in die Gesundheit

Wer also gesund sein, bleiben oder wieder gesund werden möchte, sollte über eine Ernährungsumstellung und über den wichtigen Säure/Basen Haushalt nachdenken.

Die Ernährung sollte so eingestellt werden, dass sie sich aus ca. 80% basischen Nahrungsmitteln und ca. 20% Säure bildenden Nahrungsmitteln zusammensetzt.

...und damit wären wir wieder bei Großmutter einfacher, Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung angekommen, mit viel Basen spendendem Obst, basischer Rohkost und basischem Gemüse.

Omni-Basic 3

Aufgrund unserer heutigen Ernährungsform muss davon ausgegangen werden, dass sich die meisten Menschen unbemerkt im Stadium einer schleichenden Übersäuerung befinden.

Um ihre Gesundheit aufrecht zu erhalten, sollte ihr Organismus durch speziell entwickelte Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden.

Das Präparat **Omni-Basic 3** enthält

- die Basen spendenden Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und zum Abpuffern der zu hohen Magensäure Natriumbicarbonat.

Zur Reinigung und zum Entfernen von Schlacken und Ablagerungen auf und in der Darmschleimhaut, sowie im Säure belasteten Gewebe enthält das Präparat **Omni-Basic 3** noch zusätzlich:

- Schwarzkümmelsamen, Salbeiblätter, Fenchelsamen und Thymiankraut, sowie zum Abbau der Säuren und Schlacken im Gewebe Origanox, einen Extrakt aus dem wildem Majoran.

Die Wirkstoffkombination in **Omni-Basic 3** ist in der Lage:

- Die leeren Basenspeicher im Organismus aufzufüllen
- Die abgelagerten Bindegewebssäuren zu neutralisieren
- Die Elastizität des Bindegewebes zu fördern
- Die Ausscheidung abgelagerter Zellsäuren zu fördern
- Die Reinigung und das Entfernen von Schlacken im Darm zu unterstützen

- Das Abatmen von Säuren über die Lunge zu fördern

Inhaltsverzeichnis:

Teil 2

- Krebserkrankungen
- Krebserkrankungen und Dysbiose

Seite	22: Krebserkrankungen; Dysbiose und Krebs
Seite	23: Darmkrebs durch Nahrungsfette Dysbiose und Brustkrebs Darmbakterien können auch krebsauslösende Östrogene erzeugen
Seite	24: Der wichtige p.H:-Wert des Darms Milchsäurebakterien schützen Zusammenfassung

Krebserkrankungen:

Seit drei Jahrzehnten, ist ein ständiger Anstieg von Dickdarm- und Mamakarzinom zu verzeichnen, ohne Aussicht darauf, dass der Gipfel schon erreicht ist.

Welche Faktoren diese Krebserkrankungen auslösen können, scheint nach dem derzeitigen Stand der wissenschaftlichen Medizinforschung immer noch nicht gesichert.

Ganzheitlich orientierte Behandler sehen das ganz anders. Sie weisen nämlich auf Tatsachen hin, die nachdenklich machen müssen, denn Krebserkrankungen

- findet man überwiegend in unseren Wohlstandsländern,
- sie gerade nehmen dort in den letzten Jahrzehnten dramatisch zu
- finden sich in den armen Drittländern fast überhaupt nicht

Darmkrebs;

Forschungen nach den Ursachen:

Eine interessante Beobachtung war auch, dass Japaner in ihrer Heimat aufgrund ihrer Lebensgewohnheiten eine sehr geringe Kolonkarzinomrate haben, während Japaner, die schon lange Jahre in den USA leben, eine der dortigen Bevölkerung angepasste Kolonkarzinomrate bekamen.

Andere Untersuchungen zeigten, dass in den USA rein vegetarisch lebende Glaubensgemeinschaften, eine äußerst niedrige Kolonkarzinomrate aufwiesen...

Wo also waren da die Zusammenhänge?

Für Ganzheitlich orientierte Behandler scheint hier der Schluss erlaubt, dass unsere oft wenig naturgemäße, aber stark Chemie belastete Ernährung und Umwelt, aber auch die vielen seelische Probleme, insbesondere die von gestörten Beziehungen sowie unserer heutigen

Arbeitswelt mit Hektik, Stress und Leistungsdruck und die damit immer verbundenen Immunbelastungen, bei der Entstehung von Zellentartungen eine entscheidende Rolle spielen.

Auch Arzneimittel können krank machen

Das Dilemma: Auf der einen Seite besteht die Notwendigkeit, dass die Pharmaindustrie immer mehr Arzneimittel zur Verfügung stellt, welche in der Lage sind Gesundheit - soweit als möglich - wieder herzustellen.

Auf der anderen Seite muss sich aber unser Organismus mit der Summe der ztw. unberechenbaren Begleit- und Nebenwirkungen dieser Mittel auseinandersetzen (individuell verschieden), was oft zu erneuten Krankheiten führen und so immer weitere Untersuchungen und Behandlungen, mit nun wieder anderen Arzneimitteln erforderlich machen kann.

Dysbiose und Krebs

Insbesondere die bei Krebserkrankungen eingesetzten Chemotherapien beeinträchtigen bzw. stören mit ihren Zellgiften nicht nur Krebszellen, sondern natürlich auch alle Zellen unseres Organismus, also auch die Zellen unserer wichtigen Darmschleimhaut, was natürlich Störungen im Öko-System des Darms auslösen kann.

Die Erfahrung bei meinen Krebspatienten zeigte, dass bei ihnen durch Chemotherapien und Bestrahlungen eine Dysbiose mit Übelkeit, Durchfall usw. und zusätzlicher hoher Immunbelastung, teilweise sogar mit weiterführenden Allergien provoziert wurde.

WICHTIG:

Für ein nach Chemotherapie geschwächtes und nun durch Dysbiose und ev. noch maskierte Nahrungsmittelallergie belastetes Immunsystem, kann es immer schwieriger werden, die tägliche fehlerfreie Erneuerung von Millionen von Zellen zu überwachen.

So kann nun unter den Augen dieses geschwächten Immunsystems erneute Zellentartungen (Metastasen) entstehen und dieser Prozess wird nun u.U. sogar durch die Dysbiose, als Behandlungsfolge der Chemotherapie, von den Toxinen pathogener Bakterien provoziert und weiter unterhalten.

Darmkrebs

durch Nahrungsfette ?

Forscher vermuteten nun, dass die in unseren Wohlstandsländern viel zu viel verzehrten Nahrungsfette, tierischen Eiweiße und die Dysbiose ein Zusammentreffen ungünstiger Faktoren sind, die mit zur Entstehung von Darmkrebs beitragen können.

Die Untersuchungen der Zusammenhänge blieben jedoch so lange im Dunkeln, bis man begann die Enzyme und Arbeitsleistung der Bakteriengruppen unter fettreicher Ernährung zu erforschen.

Die Forscher fanden heraus:

In der Leber werden aus Cholesterin und anderen Stoffen die so genannten Primären Gallensäuren gebildet, (meist einfach Galle genannt) die bei Fett- und Fleischverzehr in den Dünndarm fließen, um die Fette in feinste Tröpfchen zu emulgieren, damit sie leichter von den fettverdauenden Enzymen der Bauchspeicheldrüse aufgeschlüsselt werden können

Eine starke Fettmahlzeit, bedingt also rein physiologisch auch eine große Produktion und einen starken Fluss an Gallensäuren in den Dünndarm.

Ein Teil der Gallensäuren wird im unteren Dünndarm wieder zurück gewonnen und in den Leberkreislauf eingespeist

**= Enterohepatischer Kreislauf
der primären Gallensäuren.**

Der in den Dickdarm weiter fließende Anteil der Gallensäuren, wird hier dort durch Clostridienarten, und Bakteroidesgruppen aufgenommen, verarbeitet und durch ihre

Enzyme in gefährliche karzinogene Stoffe umgebaut.

Diese bakteriellen Stoffwechsel-Abbauprodukte gelten als ein besonderer Risikofaktor für das Dickdarmkarzinom.

Die Forschungen haben auch gezeigt, dass bei an Darmkrebs erkrankten Menschen Clostridien und deren stark mutagene Substanzen in signifikant höherer Anzahl nachgewiesen werden konnten, als bei Normalpersonen.

Dysbiose und Brustkrebs:

Darmbakterien können auch krebsauslösende Östrogene erzeugen

Hill und andere Forschergruppen äußerten später aufgrund weiterführender Forschung die Vermutung, dass es wie beim **Kolonkarzinom** auch Zusammenhänge zwischen dem **Mamakarzinom**, sowie der Menge der verbrauchten

- Nahrungsfette,
- dem Eiweißkonsum
- dysbiotische Dickdarmflora
- deren Enzymen und Arbeitsleistung

der einzelnen Bakterienspezies geben könnte.

Die Forscher fanden heraus:

Die in der Gallensäure enthaltenen Steroide (Hormone), können von den Enzymen der entsprechenden Bakteriengruppen der Darmflora auch noch in östrogene Steroide umgebaut werden.

Damit ist die Menge der gebildeten Östrogene direkt abhängig von der täglich aufgenommenen Fettmenge.

Östrogene gelten aber als ein starker **Risikofaktor** für die Entstehung des **Mamakarzinoms**, (sie sind sozusagen Superkraftstoff für Karzinomzellen!)

Wichtig:

Die Erkenntnis, dass durch den viel zu hohen Verzehr von Fett und tierischem Eiweiß in unserer westlichen Welt, bei häufig gleichzeitig vorliegenden dysbiotischen Störungen in der Mikro-, Bio-Ökologie des Verdauungssystems, ein Dickdarm- oder Mamakarzinom provoziert werden kann, sollte aufgrund dieser Forschungsergebnisse sehr ernst genommen werden.

Der wichtige p.H. Wert des Darms

Von großer Wichtigkeit ist nun die weitere Tatsache, dass diese karzinogenen Stoffwechselprodukte von den Bakterien **nur bei einem p.H. Wert im Darm über 6.5** gebildet werden, der grundsätzlich schon als ein Kennzeichen für dysbiotische Verhältnisse des Darms gesehen werden sollte.

WICHTIG:

*Liegt der p.H. Wert hingegen **unter 6.0**, so sind die pathogenen Bakteriengruppen aufgrund des sauren Milieus in ihrer Aktivität eingeschränkt.*

Dadurch werden die für den Umbau der Gallensäuren in kanzerogene Stoffe benötigten Enzyme von den Bakterien erst gar nicht gebildet.

Somit entfällt das Krebsrisiko.

Milchsäurebakterien schützen

Hier wird die Wichtigkeit einer stabilen Milchsäureflora mit Laktobazillen und Bifidobakterien sichtbar, die mit ihren Milch- und anderen Säuren in der Lage sind, den p.H.- Wert des Darmmilieus auf unter 6.0 abzusenken.

Durch diese Milieuveränderung werden die krankmachenden Keime inaktiv oder sogar verdrängt.

Forschungsergebnisse haben zusätzlich noch gezeigt:

Laktobazillen- und Bifidobakterien sind mit ihren eigenen Enzymen außerdem noch in der Lage, die gefährlichen

- Cholesterine,
- Gallensalze und
- Steroide

abzubauen.

Somit entfällt auch hier das Krebsrisiko.

(siehe dazu die nachfolgende Tabelle: Wirkung von Milchsäurebakterien)

Zusammenfassung:

Wir Menschen leben in einer naturgewollten Lebensgemeinschaft auf gegenseitigen Nutz und Schutz (Symbiose), zwischen unserem menschlichem Organismus und unseren unterschiedlichen Bakterienfloraen.

Wie die Praxiserfahrung zeigt, kann unter ungünstigen Bedingungen eine Dysbiose, neben einer Reihe von gesundheitlichen Störungen, viele Arten von Krankheiten provozieren, die häufig schon bei unseren kleinsten Kindern per Laborbefund diagnostizierbar sind.

Das unter ungünstigen Bedingungen eine Dysbiose auch zur Krebsentstehung mit beitragen kann, oder manifeste Krebskrankheiten dadurch sogar unterhalten werden, ist aufgrund der aufgezeigten Zusammenhänge vorstellbar.

Wichtig:

Eine Dysbiose als Krankheitsrisiko ist vermeidbar. Sie kann heutzutage aufgrund modernster mikrobiologischer Laboruntersuchungen problemlos diagnostiziert werden und sie ist gut therapierbar.

.Da eine Dysbiose aber ein

- *unbestimmtes Krebsrisiko,*

- ein besonderes Risiko für das Kolon- bzw. Mamakarzinom
- ein zusätzliches Risiko bei / nach Behandlungen mit Chemotherapie und/oder Bestrahlung darstellen kann,

so sollte durch besondere Vernunft in der Ernährung und Lebensführung und durch preisgünstige und problemlose

- 1. Darmreinigung**
- 2. Probiotische Therapie**
- 3. Orthomolekulare Therapien**
- 4. Regulation des Säure - Basen Haushalts**

alles darangesetzt werden, dieses vermeidbare Krankheits- und Krebsrisiko auszuschalten

Milch- säure- bakterien

des menschlichen
Gastrointestinal-
traktes:

Lakto- bazillen:

L. acidophilus

L. animalis

L. brevis

L. buchneri

L. casei

L. crispatus

L. delbrueckii

L. fermentum

L. gasseri

L. johnsonii

L. lactis

L. plantarum

L. reuteri

L. ruminis

L. salvarius

L. thermophilus

Bifido- bakterien:

B. adolescentis

B. angulatum

B. bifidum

B. breve

B. catenulatum

B. infantis

B. longum

B. pseuddooca -
tenulatum

B. dentum (wird
als pathogener
Keim angesehen)

Entero- kokken:

(bilden nur anteilig
Milchsäure)

E. faecalis

E. faecium

Die

Wirkungen

(rechts) sind
abhängig von der
Keimspezies

Wirkung von Milchsäurebakterien

Wirkung auf die Verdauung:

- **Verbessern die Verwertung von Kohlenhydraten und Faserstoffen**
- **Fördern die Peristaltik des Darms:** Wirkt der Obstipation entgegen
- **Synthetisieren im gewissen Umfang das Enzym Laktase:**
Dient zum Spalten von Laktose (Milchzucker). Ca 30 % der westl. Bevölkerung (geschätzt) leiden an einer Laktose - Intoleranz

Wirkung auf Fremdkeime und pathogene Keime:

- **Synthetisieren L + Milchsäure, Ameisensäure u.a. Säuren:**
 - Werden über die Leber aufgenommen und via Blut an die Zellen weitergegeben. Sie verbessern den Stoffwechsel in den Zellen
 - Der p.H. - Wert im Darmlumen wird damit auf 5,8 abgesenkt. Dadurch Unterdrückung von Fremd- und pathogenen Keimen
 - Sie verhindern, daß fremde bzw. pathogene Keime aus dem eigenen Dickdarm (Fäkal- oder Fäulnisflora) in den Dünndarm (Verdauungs- oder Säuerungsflora) aufsteigen = Overgrowth - Syndrom
- **Synthetisieren Bakteriozine:** (Abwehrstoffe gegen Fremdkeime)
 - Hemmung der eigenen eiweißverdauenden Dickdarmflora
 - Hemmung pathogener Mikroorganismen und Candidapilze.
 Bakteriozine arbeiten der schädlichen Wirkung von intestinalen Verwesungszuständen entgegen = Toxinwirkung auf den Stoffwechsel usw.
- **Adhäsionskonkurrenz gegenüber Fremdkeimen**

Wirkung auf das Immunsystem:

- **Steigern Aktivität der Abwehrcellen**, z.B. Makrophagen (exp. Unt.)
- **Steigern Aktivität von Antikörpern** Wie: IgA, IgM, IgG2a (exp. Unt.)
- **Steigern immunologisch wirkende Substanzen:** wie Interferon , Interleukin 1 β , Killerzellen = Antivirusfaktor und Tumornekrosefaktor

Wirkung auf Entzündungen und Krebsgeschehen:

- **Synthetisieren Buron-, Butter- und Propionsäuren**
Diese dienen den Kolonzyten selbst als Energieträger = Anti - Enteritis / Morbus Crohn / Colitis / Karzinom - Faktor
 - **sind mit ihren verschiedenen Enzymleistungen in der Lage:**
 - krebserzeugende Sustanzen / Enzyme zu hemmen (Tiervers.)
 - Wachstum von Karzinom- u. Sarkomzellen zu hemmen (Tiervers.)
 - Cholesterinspiegel zu senken: Co - Faktor für Präkanzerose
 - Nitride aus der Nahrung zu binden. Nitride + Amine (Käse, Wurst) = hochkanzerogene Nitrosamine = Risikofaktor für Magenkarzinom
 - die Umwandlung von prim. in sek. Gallensäure durch Clostridien und Bakteroides usw. zu vermindern = Risikofaktor für Dickdarmkarzinom
 - die Situation von Kolon - Polypen zu verbessern = Präkanzerosefaktor
 - **Dysbiose als Co - Faktor für Präkanzerose zu verhindern**
- bei manifest. Krebs: **dysbiot. Toxin- u. Immunbelast. zu verhindern**

Inhaltsverzeichnis:

Teil 3

- Unsere Ernährung
- Krank durch Nahrungsmittel
- Laboruntersuchungen
auf Nahrungsmittelkrankheiten
- Vitamine und Vitalstoffe

Seite	31:	Unsere Ernährung – einmal kritisch betrachtet
Seite	32:	Der Mensch ist, was er isst
Seite	33:	Eure Nahrung, soll Euer Heilmittel sein
Seite	34:	Allergien und Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel Laboruntersuchungen Auf Unverträglichkeit, Intoleranzen, Allergien
Seite	35:	Nahrungsmittel kranke Kinder
Seite	36:	Haut und Hauterkrankungen
Seite	37:	Casa – Sana - DERM
Seite	38:	Länger und gesünder leben; durch Orthomolekulare Medizin
Seite	39:	Mikronährstoffe und Pro-Biotika ; Beide gleichzeitig einnehmen
Seite	38-39:	Biografie des Autors Schlusswort

Unsere Ernährung

Einmal kritisch betrachtet

Was unsere Gesundheit betrifft, so leben wir heute in einer Welt voller Widersprüche:

Auf der einen Seite können wir uns mindestens dreimal täglich reichhaltig und geschmackvoll satt essen, ja viele Menschen sind sogar übergewichtig. Wir haben warme Wohnungen/Häuser, mindestens ein Auto, Telefon und Handys, können uns so manches leisten und fahren in den Urlaub.

Eigentlich, so sollte man meinen, dürfte es aufgrund so vieler guter Möglichkeiten nur noch kerngesunde Menschen geben. Aber weit gefehlt!

Auf der anderen Seite erleben wir ein ständiges Zunehmen von Krankheiten (z.B. Krebs-, Darm-, Allergie- usw.). Die Wartezimmer der Ärzte / Krankenhäuser sind voll, trotz einer hochgerüsteten Medizin und einem Waffenarsenal von ca. 50 000 Arzneimitteln, welche dieser Medizin zur Verfügung stehen.

So steht also die Frage im Raum: „Wer oder was macht uns / unsere Kinder, trotz dieses Wohlstandes, krank?“

Schmackhafter Chemiecocktail

Grundsätzliches:

Die Lebensmittelindustrie hat es geschafft, einen Großteil der Nahrungsmittel, die wir kaufen können, durch industrielle (Vor-)Verarbeitung, zu einem schmackhaften, sättigenden und lang haltbaren Chemiecocktail werden zu lassen.

Dieser enthält, neben den natürlichen – meist häufig vorverarbeiteten – Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, noch einen unsichtbaren und für unsere Gesundheit unberechenbaren Cocktail aus:

diversen Lebensmittelzusatzstoffen, wie: Farb- u. Konservierungsstoffen, Verdickungsmittel, Emulgatoren, Säuerungsmittel, Geschmacksverstärker, Trenn-, Süßungs- und Antioxidationsmittel, Treibgase, Schmelzsalze, Schaummittel, Stabilisatoren, Füllstoffe, modifizierte Stärke, viele Aromamittel und etliche Enzyme.

..und dieser ganze Aufwand wird damit gerechtfertigt, unsere Nahrung noch

schmackhafter, sättigender und haltbarer zu machen.

Tausende von Fremd- u. Giftstoffen

Aber damit immer noch nicht genug:

Unser Organismus muss sich heute zusätzlich noch mit Tausenden von Fremd- und Giftstoffen aus Luftverschmutzung durch Industrie-, Auto-, Flugzeug- und Hausabgase, sowie den - oft alles andere als harmlosen – verschiedensten chem. Inhaltsstoffen Wirkung/Nebenwirkung von Arzneimitteln, mit dem giftigen Ozon, den verschiedenen Grundwasserbelastungen und zu allem Überfluss auch noch mit Elektromog und Handystrahlungen usw. auseinandersetzen.

Wilde chemische Verbindungen

Sehr häufig finden sich in Nahrung, Luft und Wasser zusätzlich noch eine bunte Reihe von nicht mehr überschaubaren, oft gesundheitsschädlichen wilden (d.h. sich selbst bildenden) chem. Verbindungen. Diese stammen meist (von den nicht deklarierten !) chem. Lebensmittelzusatzstoffen, ztw. verschiedensten Arzneimittel-, Spritz- und Düngemittelrückständen aus Landwirtschaft, Gartenbau und Tierzucht usw.

So gesehen, ist unsere Ernährung zu einem hohen Risiko für unsere Gesundheit geworden.

Nahrung ist eine „heilige Kuh“

Aber: Bei meinen Patienten erlebe ich im Krankheitsfall immer wieder, dass viele – wenn es dann um ihre Ernährung geht – „mauern“. Am liebsten nichts verändern, Nahrung ist die „heilige Kuh“ - der man nichts tut.

Wer aber gesund werden – bzw. gesund bleiben möchte, für den ist es gerade in unserer heutigen Zeit zwingende Notwendigkeit, sich kritisch mit seiner Ernährung und den Lebensmitteln wörtlich:

Mittel zum Leben

auseinander zu setzen, die wir überall zu kaufen bekommen, welche ja die Urquelle unserer Gesundheit sein sollten,.

An dieser Stelle sei es angebracht, einmal an die Mahnung unseres großen

Naturheilkundlers Paracelsus zu denken, der gesagt haben soll:

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein. Der Mensch ist, was er ißt

Das Menschen - TIER

Wer also unsere „Wohlstandsernährung“ in guter Gesundheit überleben und aus dieser Falle herausmöchte, der sollte verstehen lernen, das wir Menschen uns, nach einer Milliarden von Jahren dauernden Auslese, aus dem Einzeller zum Vielzeller, aus der niederen zur hohen Tierwelt, aus dem Affen - TIER zum heutigen Menschen -TIER entwickelt haben.

WICHTIG:

Bis auf einige veränderte Äußerlichkeiten und mehr Gehirnmasse, entspricht unser gesamter Organismus mit seinem „Innenleben“ heute immer noch original dem Affentier, aus dem wir hervorgegangen sind.

Affentiere aber leben und ernähren sich, wie es ihrem naturgegebenen Organismus entspricht – aus dem Angebot dieser Natur:

- viel Obst, Gemüse, Rohkost,
- viel Pflanzenkost,
- möglichst naturbelassen,
- nicht „totgekocht / gebraten“...
-

und genau das bräuchte unser menschlicher - Tier Organismus auch!

Vom Ungesunden viel zu viel...

Stattdessen essen wir mit unserer heutigen Wohlstandsernährung viel zu viel:

- viel zu viele vorverarbeitete und denaturierte Nahrung,
- mit viel zu vielen Kalorien,
- viel zu süß,
- viel zu fett,
- viel zu viele tierische Eiweiße,
- und auch von der Menge her: von allem viel zu viel.....

Viel zu einseitig...

Hinzu kommt noch ein weiteres Problem: Freilebende Tiere in Wald und Feld, Steppe und Savanne, Fluss und Meer usw. sind gezwungen sich von allem zu ernähren, was ihnen die Natur entsprechend der Jahreszeit als Nahrung anbietet.

So war es früher bei uns Menschen auch. Unsere Großeltern bzw. Urgroßeltern kannten das gar nicht anders.

Fehlt: Jahreszeitbedingte Vielseitigkeit

Früher gab es aus dem Bauerngarten, Feld und Stall zwangsläufig eine **Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung**, entsprechend dem, was der Mensch gepflanzt hat, die Natur hat wachsen lassen und entsprechend seiner Winter-Vorratshaltung.

Somit war – aus dem Angebot der Natur – auch ein ständiger Wechsel und damit eine wichtige und gesunde Abwechslung und jahreszeitbedingte Vielseitigkeit der Nahrungsmittel geradezu zwangsläufig gegeben.

Unsere heutige Ernährung ist zwar vom Angebot her sehr Vielseitig, aber viele Menschen kaufen in den Lebensmittelketten - unabhängig von Saison und Jahreszeit – 365 Tage, rund um das Jahr, immer das gleiche.(z.B. zum Frühstück täglich weiße Semmeln, Butter mit Marmelade usw.)

WICHTIG:

Dieses einseitige Essverhalten kann bei vielen Menschen zu einer Dauerbelastung mit nachfolgender Immunabwehr, d.h. Unverträglichkeitsreaktionen / Nahrungsmittelallergie, Schädigung der Darmschleimhaut, u.U. und allen möglichen Krankheitssymptomen führen.

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein:

An dieser Stelle höre ich nun viele meiner (kranken und übergewichtigen), Lustesser – Patienten sofort schreien: „Ja, dann darf ich ja überhaupt nichts mehr essen...!“

Ich weiß, das Umdenken im Bereich der Ernährung, das Verändern von lieben Gewohnheiten, der Verzicht auf Süßigkeiten und Knabberzeug, andere Gerichte, Inhalte, Zutaten, ein anderer Geschmack usw., ist für viele erst einmal schwer.

Aber – so zeigt die Erfahrung bei vielen meiner ehemals ernährungs-kranken Patienten - es ist einfacher als man im ersten Moment glaubt und...

Dieser Schritt wird auch noch nach einiger Zeit durch stabile Gesundheit, bessere Vitalität und Lebensqualität belohnt. Und genau darum geht es doch schließlich! Das sollte ich mir selbst und meiner Gesundheit doch wert sein!

Mut zu gesunder Ernährung

Wer krank ist und wieder gesund werden, sein, oder bleiben bzw. gesund alt werden möchte, der muss als erste Regel das beherzigen, was uns unser großer Paracelsus schon vor 400 Jahren gesagt hat:

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein!

Insbesondere heute, im Zeitalter der gefüllten Regale und der Versuchungen, ist es für uns Menschen wichtig, sich mit gesunder Ernährung auseinander zu setzen:

Denn:

Nachdem Sie sicher auch den Artikel über den Säuren/Basen – Haushalt unseres Organismus gelesen haben zweifelt doch wohl niemand mehr daran, dass es direkte Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Krankheit gibt?

So ernähren Sie sich richtig:

Sich ernähren soll Spaß und nicht krank machen. Nahrung soll lustvoll durch Auge, Nase, Mund und „Bauch“ gehen und wie ein gutes Heilmittel wirken.

Beides kann mit einem Bisschen guten Willens problemlos erreicht werden:

Deshalb: Keine dogmatischen Regeln, keine Diäten. Beachten sie bei Ihrer Ernährung ganz einfach die naturgemäßen und vielfältigen basischen Nahrungsbedürfnisse unseres menschlichen Tier – Organismus:

1. **viel verschiedenes Obst, viel verschiedenes Gemüse, viel Rohkost und Salate**, diese möglichst naturbelassen und nicht totgekocht
2. wenig Fette, kaltgepresste natürliche Öle sparsam verwenden
3. 1x die Woche Fleisch
1x die Woche Fisch aus dem Meer,
1x aus einheimischen Gewässern
4. keine fette Wurst, besser eine Scheibe Schinken
5. Wenig Eier
6. mageren Käse, Quark, Jogurt usw.
7. Brot und Backwaren nach Bedarf, häufig die Getreidesorten wechseln

WICHTIG:

Verzicht auf jede Form von Industriezucker und allen Süßigkeiten. Vorsicht auch mit süßen Brotaufstrichen, Marmeladen, Nutella, Chips, Knabberzeug, Fastfood usw. und: keine gesüßten chemie- Cocktail Getränke

Lebensführung:

- Viel trinken, 2-3 Liter am Tag, am besten Mineralwasser, Tee u.ä.
- Auf den täglichen Stuhlgang achten
- Bewegung ist wichtig
- Zurückhaltung mit Genussmitteln wie: Kaffee, Tabak und Alkohol

- Täglich 1-2 Teelöffel Pro - Biotische Bakterien einnehmen: Warum, nun das konnten Sie ja vorher ausführlich lesen, Vitamin und Vitalstoffe nicht vergessen!

Nahrungsmittelallergien: **Die unsichtbaren Krankheiten im Darm**

Immer häufiger erlebe ich kleine und erwachsene Patienten die deshalb in die Praxis kommen, weil sie chronisch Infektanfällig sind, Allergien haben oder nach dem Essen über „Bauchweh“, oder einige Zeit danach über unklare Verdauungsbeschwerden wie Durchfälle, Blähungen, Krämpfe usw. klagten, oder eben über (chron.) Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, auch Herzrhythmusstörungen usw.

Eine mikrobiologische Stuhluntersuchung, welche ich in solchen Fällen immer durchführen lasse, zeigt fast immer

1. gestörte / dysbiotische Verhältnisse der Darmflora,
2. eine Immunschwäche
3. **und eine Erhöhung der Werte der sog. Entzündungsmarker der Darmschleimhaut.**

WICHTIG:

*Die erhöhten Entzündungswerte weisen erfahrungsgemäß darauf hin, dass das Immunsystem im Darm Nahrungsmittel bekämpft. Man nennt das eine **Nahrungsmittelunverträglichkeitsreaktion**.*

Zur exakten Diagnosestellung und nachfolgenden Therapie ist diese jedoch unbedingt gegen die Nahrungsmittelallergie, bzw. Lactose-, Fructose- und Histaminintoleranzreaktion abzugrenzen, was unbedingt eine spezielle Laboruntersuchung notwendig macht.

Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen:

Das Immunsystem vieler erwachsener Patienten, aber noch mehr vieler Kinder, toleriert heute viele gedüngte, gespritzte Nahrungsmittel mit deren Zusatzstoffen

nicht mehr. Es bekämpft diese in Form von Entzündungen an der Darmschleimhaut,

Das Problem:

Bei Kontakt dieser Nahrungsmitteln an der Darmschleimhaut, werden als Abwehr des Immunsystems darauf, sog. Entzündungsmediatoren freigesetzt, welche die Nahrungsmittel nun wie krankmachende Bakterien bekämpfen (sog. IgG -Reaktion). Dabei wird die Darmschleimhaut oft schwer geschädigt und das Immunsystem belastet.

Laboruntersuchungen

auf Nahrungsmittelkrankheiten:

Die Untersuchungen unterscheiden sich aufgrund der verschiedenen möglichen Immunreaktionen in Untersuchungen auf:

- **Nahrungsm. - Allergien**
- **Nahrungsm. - Intoleranzen**
- **Nahrungsm. - Unverträglichkeiten**

1. Nahrungsmittel – Allergie:

Hier handelt es sich um eine echte IgE vermittelten Abwehrreaktion vom Soforttyp 1 auf bestimmte Nahrungsmittel, die aufgrund ihrer Histaminausschüttung oft kurzzeitig heftige Beschwerden machen, die aber bald wieder abklingen können. (z.B: spontaner Blähbauch nach dem Essen, Hautausschlag usw.)

Diese versucht man oft fachärztlicherseits, durch den Haut - PRICK -Test nachweisen.

Die Erfahrung zeigt jedoch, die Aussage des Tests ist nicht immer stimmig, denn die äußere Haut zeigt nicht immer, was z.B. immunologisch auf der Darmschleimhaut passiert.

2. Lactose – Intoleranzen:

Weil bei ca. 30% unserer Bevölkerung das Enzym Lactase fehlt, kann der Milchzucker nicht verdaut werden. Die Patienten leiden oft unter schweren Störungen. Ist heute im Labor gut testbar.

3. Nahrungsmittel - Unverträglichkeiten

Aufgrund von:

- *Schädigungen der Darmschleimhaut*
- *dysbiotischen Verhältnissen*
- *einer hoher Anflut von Toxinen=*

(typische Folge zu häufiger Antibiotika Therapien)

- sowie unverdauten Nahrungsmittelmolekülen

kommt es durch antigenpräsentierende Zellen, Lymphozyten und Immunkomplexe zu einer IgG – vermittelten, chronischen – oft massiv schmerzhaften - entzündlichen Reaktionen auf der Darmschleimhaut, welche nicht nur Verdauungsbeschwerden, sondern eine breite Palette weiterer Krankheitssymptome zur Folge haben kann.

Das Problem:

Da diese IgG vermittelten Entzündungsreaktionen Zeit brauchen um sich aufzubauen, machen sie:

- oft erst nach Stunden oder Tagen
- diffuse Beschwerden im Bauchraum,
- die dann keinen klaren Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Beschwerdebild mehr zulassen.

Dieses Problem lässt sich heute durch einen modernen **IgG 4 – E.L.I.S.A. - Antikörper Test** problemlos nachweisen.

Je nach Labor werden dazu unterschiedliche (sog. Nahrungsmittel Screen) angeboten, auf:

1. **IgE Sofort-Allergie Reaktion,**
2. **IgG 4 Unverträglichkeits - Reaktion**
3. **Kombinierte IgE / IgG 4 Screens.**

So erhält der Patient eine präzise Auswertung, welche Nahrungsmittel sein Immunsystem noch toleriert bzw. welche abgewehrt werden und der Therapeut weiß aufgrund der IgE / IgG 4 Auswertung, wie nun die Therapie ablaufen muss.

Früher haben besorgte Mütter von z.B. Neurodermitis kranken Kindern monatelang mühsam mit Auslass- bzw. Suchdiäten und Listen gearbeitet, um endlich festzustellen, welche Nahrungsmittel ihr Kind noch verträgt und welche nicht.

Aufgrund obiger modernen Testverfahren kann diesen besorgten Müttern heute sehr schnell und einfach geholfen werden:

Anschrift von Labor für Nahrungsmitteluntersuchungen:

Biovis,

Institut für naturheilkundliche Diagnostik
65527 Niedernhausen
Tel: (06127) 96 578-0

Labor L + S / Enterosan,

97708 Bad Bocklet
Tel: (09708) 91 00 – 30

Nahrungsmittel kranke Kinder immer wieder Bauchweh

Vielen Müttern ist nicht bekannt, dass sich die wahre Ursache der chronisch Infektanfälligkeit, des Heuschnupfen und/oder der Neurodermitis ihres Kindes auf eine kombinierte Störung/Erkrankung von Darm, Darmflora, Darmschleimhaut, Nahrungsmittelkrankheit und belastetem Immunsystem zurückführen lässt.

In diesem Fall sind auch die gut gemeinten Bachblüten und die Homöopathie wenig wirksam.

Nahrungsmittelkranke Kinder (auch Erwachsene), klagen wegen der schmerzhaften Entzündungen auf der Darmschleimhaut oft über unbestimmtes Bauchweh, ebenso über Übelkeit, Kopfweh, Gliederschmerzen usw.

So erkrankte Kinder sind oft blass, haben tiefliegende bläuliche Augenringe, verweigern gern gesunde Ernährung, sind aber auf der anderen Seite nasch- und zuckersüchtig.

Manche von Ihnen haben auch Gedeihstörungen. Andere sind unruhig, zeigen oft Zappelphilippverhalten, Hyperaktivität, Aggression, ztw. auch Depressivität.

Einige neigen zu Schlafstörungen und können sich in der Schule sowie bei den Hausaufgaben nur schwer konzentrieren.

Andere zeigen eine bunte Reihe sog. „psychosomatischer“ Störungen, für die sie oft - so zeigt die Erfahrung - in Spiel-, Gesprächstherapien usw. geschickt, oder – um das Drama noch voll zu machen – manchmal gar mit Psycho-Arzneimitteln wie Ritalin behandelt werden.

Appell an die Eltern:**Diese Kinder sind richtig krank!**

Nahrungsmittelkrankheiten ihrer Kinder sollten Eltern sehr ernst nehmen.

Sie können dem unverständenen Kind, viele Schmerzen, aber auch viel psychosoziales Leid auf seiner Seelenebene bescheren.

Siehe dazu mein Buch:

„**Hilfe, mein Kind ist schon wieder krank**“

VAK – Verlag

ISBN-Nr: 3 – 935767 – 46 – 3

Haut und Hauterkrankungen**Spiegel der Seele und des Stoffwechsels**

Die Kosmetik bietet für Probleme der Haut eine unübersehbare Anzahl von verschiedenen Cremes, Wasser, Badezusätze usw. mit den unterschiedlichsten Inhaltsstoffe an. Ebenso stellt die Pharmaindustrie unterschiedlichste Arzneimittel für Störungen oder Erkrankungen der Haut her. Häufig versagen aber all diese Mittel ihren Dienst, weil die Haut selbst gar nicht die Ursache der Probleme oder Erkrankungen ist.

Hautprobleme sind Stoffwechselprobleme

Die tägliche Arbeit in der naturheilkundlichen Praxis mit Patienten und deren oft massiven Hautproblemen bestätigt immer wieder, dass Hautprobleme nicht nur ein Spiegel unserer Seele sind (wie der Volksmund so schön sagt), sondern insbesondere ein unsichtbares Problem des körpereigenen Stoffwechsels.

Darunter ist zu verstehen, daß unser Organismus in seinen physiologischen Abläufen zwischen Energieversorgung = Ernährung, Energiegewinnung und Gewinnung von wertvollen mikroskopisch kleinen Nahrungsbausteinen für seine 300 Billionen Zellen, sowie der Entsorgung von Stoffwechselabfällen, Schlacken und Säuren usw., entweder insgesamt oder in einzelnen Organen gestört ist oder krank arbeitet.

Bei Störungen der stoffwechselentgiftenden Organe oder Organsysteme (Darm, Leber, Lymphe, Blut, Nieren) versucht der

Organismus Stoffwechselabfällen, Schlacken und Säuren über die Haut als äußeres Ausscheidungsorgan loszuwerden, d.h. die Haut wird nun ersatzweise dazu gezwungen, die Tätigkeit der gestörten inneren Organe zu übernehmen, wozu sie physiologisch aber nur unvollständig in der Lage ist. Die Folgen davon sind oft deutlich sicht- ztw. sogar riechbar:

Rötungen, Juckreiz, unreine Haut, Pickel, Ausschläge, Ekzeme sowie auch Krankheitsbilder wie Neurodermitis und Psoriasis, das alles mit oder ohne unangenehmen Begleitgeruch.

Wie immer sind die häufigsten Ursachen für Störungen des (Haut-) Stoffwechsels neben der ungünstigen Ernährung, die Störungen der komplizierten Ökologie der Darmschleimhaut, die dann über die Lymph- und Immunwege ihr Problem auf die äußere Haut überträgt.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Ein weiterer Faktor, der im Stoffwechsel der Haut eine große Rolle spielen kann, ist oft das Fehlen von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren).

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für unseren Organismus unabdingbar wichtig, denn

- sie sind in allen Membranen unserer Körperzellen lokalisiert.
- sie sind für die Versorgung, Flexibilität und Durchlässigkeit der Zellmembranen unentbehrlich.
- sie dienen essentiell als Barriere gegen Autoimmunkrankheiten
- sie sind für die Entwicklung und Funktion von Gehirn und zentralem Nervensystem wichtig.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen über die Nahrung zugeführt werden, denn unser menschlicher Organismus ist nicht in der Lage, diese selbst zu synthetisieren.

Wichtige Gamma – Linolensäure

Eine besonders wichtige Synthese der ungesättigten Fettsäuren ist die Gamma - Linolensäure. Sie wirkt insbesondere auf den Stoffwechsel der Haut und ist für die

gesunde Funktion der Membranen der Schleimhaut und Hautzellen unabdingbar.

Zahlreiche Studien der letzten Zeit haben nun gezeigt, dass bei einem Mangel an Gamma - Linolensäure Hauterkrankungen entstehen können, wie z.B. Rötungen, Juckreiz, unreine Haut, Pickel, Ausschläge, Ekzeme, sowie insbesondere die schweren Krankheitsbilder der Neurodermitis und Psoriasis.

Studien belegen, dass z.B. atopische Patienten (neben den Störungen der Darm-Ökologie) fast immer einen Mangel an Gamma - Linolensäure aufwiesen.

Der Grund fand sich im Organismus der Erkrankten durch ein zu viel an der so genannten cis-Linolensäure und ein Fehlen der Enzymketten (Delta-6-Desaturase), welche die die cis-Linolensäure in Gamma - Linolensäure umbauen.

Durch die Blockade dieses Fettsäurestoffwechselweges ist nun eine ausreichende Synthese von Prostaglandinen E nicht mehr möglich, welche die auf der Haut ablaufenden Entzündungsreaktionen und die IgE - Produktion zur Herabsetzung der Allergiebereitschaft regeln.

Die Forschung zeigt weiter, dass neben genetischer Ursachen, auch die falsche Ernährung und Stress die komplizierte Synthese der Gamma - Linolensäure verhindern oder blockieren kann, was wieder Rückwirkungen auf den Hautstoffwechsel haben kann.

Gute Erfahrungen haben die Studien insbesondere bei an Neurodermitis und Psoriasis erkrankten Patienten ergeben.

Durch die Gabe von 3x2 Kapseln Gamma - Linolensäure hat sich das Erscheinungsbild der Haut bald verbessert.

PMS

Interessant ist, dass auch Frauen mit den typischen Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) sehr positiv auf die Gabe von Gamma - Linolensäure reagierten. Studien zeigten, dass auch bei dem PMS die Umwandlung

von Linolensäure in Gamma - Linolensäure gestört war.

Weiter zeigten sich durch die Gabe von Gamma - Linolensäure auch Verbesserungen bei

- hyperaktiven Kindern,
- Allergien,
- Diabetes,
- Multiple Sklerose,
- rheumatische Beschwerden,
- Alterserscheinungen,
- Herz - Kreislauf - Erkrankungen,
- Stress und
- chronischem Müdigkeitssyndrom.

Casa – Sana – DERM

Die Zahl der natürlichen Quellen, welche Gamma - Linolensäure in relevanten Mengen liefern ist begrenzt.

Den größten Bekanntheitsgrad hat bisher das

- Samenöl der Nachtkerze (ca. 10% Gamma – Linolensäure)
- Das Johannisbeerkernöl (ca. 17% Gamma – Linolensäure)
- Das Borretschöl (ca. 25% Gamma - Linolensäure)

Um das Jahr 1900, wurde auf der Insel Java ein Pilz entdeckt, der als eines seiner hauptsächlich Stoffwechselprodukte eine 25 % Gamma – Linolensäure in großer Reinheit produziert, sowie eine Reihe weiterer ungesättigter Fettsäuren.

Heute wird zur Gewinnung dieses Mucor-Javanicus-Öles der Pilz unter kontrollierten Laborbedingungen gezüchtet.

Er entscheidende Unterschied zu den pflanzlichen Ölen ist hier das völlige Fehlen von Schadstoffen.

Dieses Mucor-javanicus-Öl = (Gamma-Linolensäure und weitere hochwertige ungesättigte Fettsäuren) welches auch als Hautschutz-Öl bezeichnet werden kann, ist in den Kapseln des Produktes

Casa – Sana - DERM enthalten.

Jede Kapsel enthält 486 mg Öl. Bei Kleinkindern kann die Kapsel geöffnet und das Öl unter die Nahrung gemischt werden.

Länger und gesünder leben **Durch orthomolekulare Therapie / Medizin**

Viele Menschen meinen, wenn sie sich vielseitig und in ausreichender Menge ernähren, dann sei das auch gleichzeitig vollwertig und gesund, denn in ihrer Nahrung sei „ja alles drin“. Die Nahrungsmittelindustrie unterstützt diese Gedanken mit entsprechender Werbung für ihre Produkte, welche sie als gesunde Ernährung darstellt.

Das aber unsere heutige, meist vorverarbeitete und – und mit allen möglichen chem. Stoffen belastete Nahrung noch lebendig, und voll von gesunden Nähr- und Vitalstoffen sei, darf – auch auf dem Hintergrund vieler Untersuchungen - durchaus in Frage gestellt werden.

Seit Jahren weisen nun Ernährungswissenschaftler mit zunehmender Dringlichkeit darauf hin, dass der wichtige Anteil von Mikronähr- und Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen usw.) in Obst, Gemüse, Getreide und unserer allgemeinen Nahrung aufgrund von ausgelaugten Böden und Chemieverarbeitung immer weniger und auf der andere Seite der Anteil belastender Stoffe aufgrund von Spritz- und Düngemittel usw. immer höher wird.

Der gleiche Prozess wird dann aufgrund dieser Defizite zwangsläufig auch durch

Störungen des Zellhaushalts in unserem menschlichen Organismus spürbar. Gleichzeitig wird ein Überreiz (Allergie) unseres Immunsystems provoziert, welches bei Dauerbelastung einen Zusammenbruch der Schlagkraft zur Folge haben kann.

Die Folgen: Der menschliche Organismus „kränkelt“ auf diesem Hintergrund, oder er wird handfest krank und eine klare Ursache ist in diesem Stadium selten feststellbar.

Orthomolekulare Therapie / Medizin

Diese Tatsachen erkannte der Biochemiker und zweifacher Nobelpreisträger Linus Pauling schon in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts in den USA. Er führte deshalb die Therapie mit Mikronähr- und Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen usw.= Orthomolekulare Therapie / Medizin) mit großartigem Erfolg in den USA ein, welche dort bereits 1978 als offizielles Heilverfahren anerkannt wurde.

Heute ist aufgrund der Krebs-, immunologischen- und orthomolekularen Forschung die Bedürftigkeit unserer Zellen nach Mikronähr- und Vitalstoffen bestätigt und wir kennen ihre wichtige Arbeit sehr genau.

48 Nähr- und Vitalstoffe, notwendig für unsere Gesundheit

Wir wissen, dass es 48 essentielle d.h. lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe sind, welche unserem Organismus täglich über die Nahrung zugeführt werden müssen, weil er diese nicht selbst herstellen kann.

- Vitamine
- Vitaminoide
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Antioxidantien
- Essentielle Fettsäuren
- Aminosäure

Diese kommen insbesondere der körpereigenen Abwehr und den Zellen unseres Immunsystems zugute. Sie dienen als Co- Faktoren für unzählige Zellabläufe und der Unterstützung von Zellaufbau und -Regeneration, auch dem Blut und Lymphsystem, sowie dem Aufbau von Knochen- und Muskelgewebe, usw.

Linus fand heraus: Diese Nähr- und Vitalstoffe, insbesondere Vitamine, können nicht nur den Organismus vor Krankheiten schützen, sie können sogar lebensverlängernd wirken, vorausgesetzt, es wird auf eine tägliche Optimalversorgung geachtet, welche allerdings bei Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Lebensbedingungen sehr verschieden sein kann.

Insbesondere in Zeiten erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung, (Arbeitswelt, Stress usw.) bei Krankheit, bei Kindern im Wachstum, bei den vielfältigen Beschwerden älterer Menschen, aber auch um sich gesund, vital, und fitt zu halten, ist die regelmäßige Zufuhr diese Mikronähr- und Vitalstoffe für reibungslose Arbeit unseres Zellhaushalts und wertvolle Arbeit unseres Immunsystems, also für unsere Gesundheit sehr wichtig.

Untersuchungen haben gezeigt, dass selbst bei sog. gesunder Ernährung die Zufuhr dieser wichtigen Nährstoffe kaum gegeben ist. So darf davon ausgegangen werden, das bei der sog. „traditionellen“ Ernährung insbesondere älterer Menschen, auch Süß- oder Fastfood – Ernährung jüngerer Menschen, langfristig mit Defiziten in Zellarbeit und Immunleistung zu rechnen ist.

Unser Körper braucht alle gleichzeitig

Da viele Menschen heutzutage, aufgrund von Publikationen auch Werbung über den Wert von Vitaminen (z.B. Vit. C) gut informiert sind, wird dieses Vitamin viel gekauft und gern als „Erkältungsvitamin“ eingesetzt. Das ist zwar gut gedacht, im Grunde für unsere Zellarbeit und Immunleistung aber unvollständig, denn erkrankt ist ja nicht „nur die Nase“, sondern auch bei einem, oft alles andere als harmlosen, Schnupfen, der gesamte Organismus.

Die Tatsache ist, dass insbesondere im Krankheitsfall, unsere Zellen für ihre Arbeit und das Immunsystem für seine wertvolle Abwehrarbeit, immer gleichzeitig alle 48 Mikronähr- und Vitalstoffe dringend braucht. Unser Zellhaushalt und Immunsystem arbeitet nämlich wie ein großes

kompliziertes Räderwerk, wo – um seine Funktion zu gewährleisten - alle Zahnräder da sein und ineinander greifen müssen.

So gesehen ist die Gabe eines isolierten Vitamins ungünstig, denn der Organismus muss nun, um funktionieren zu können, die restlichen Stoffe aus seinen eigenen Reserven zur Verfügung stellen.

Das kann bedeuten, dass Gesundheits- und Regenerationsprozesse verzögert oder schleppend ablaufen können.

Wichtig ist die Gabe eines guten Kombi-Präparates der Orthomolekularen Medizin (in dem alle 48 Mikronähr- und Vitalstoffe zur Verfügung gestellt werden) auch deshalb, weil durch Fehlernährung, Stress, Krankheit usw. ständig große Mengen an zellschädigenden sog. freien Radikalen entstehen, welche von unserem Immunsystem beseitigt werden müssen.

Dazu braucht es gleichzeitig die Vitamine A,C,E, Folsäure, Selen und Zink, während die B-Vitamingruppe und Vit. D und K, sowie die Vitaminoide Beta-Carotin, Carnitin, Q10, Alpha-Liponsäure, ebenso die Mineralstoffe und Spurenelemente Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Jod, Molybdän und Chrom dem Zellhaushalt und Immunsystem als weitere wichtige Basis-Nähr- und Vitalstoffe zur Verfügung stehen..

WICHTIG:

Bei chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Krebs, auch zum Entgiften der zellschädigenden Chemotherapien oder Strahlenbelastungen und um dem Immunsystem bei seinem Abwehrkampf zu helfen, ist der tägliche Bedarf orthomolekularer Wirkstoffe ungleich höher.

SANO-VITAL ist ein solches Kombi-Präparat mit einem Grossteil aller orthomolekularen Wirkstoffen, welches unserem Zellhaushalt und unserem Immunsystem wertvolle Dienste leistet.

Mikronährstoffe und Probiotika:

Beide gleichzeitig einnehmen

Wie die Praxiserfahrung mit vielen meiner Patienten zeigt, hat sich die gleichzeitige Therapie von Mikronährstoffen und Probiotika als sehr sinnvoll erwiesen.

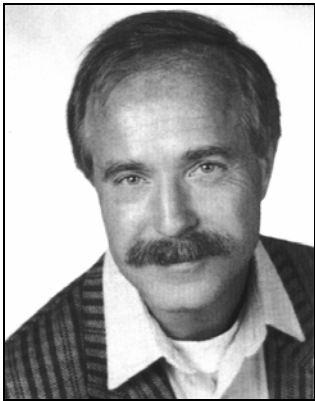
1. durch Gabe probiotischer Bakterien im Produkt **Lactobact omni FOS** wird eine gesunde und stabile Darmflora, ihre Eigenabwehr gegen Fremdkeime und Ihre immunstabilisierende Wirkung im Darm und auf der Darmschleimhaut gewährleistet.

2. durch die Gabe orthomolekularer Mikronähr- und Vitalstoffe

im Produkt: **SANO-VITAL**

wird die Arbeit unseres gesamten Zellhaushalts (Aufbau, Regeneration, Entgiftung) unterstützt, aber insbesondere

Biografie des Autors:



Carlo L. Weichert wurde zu Kriegsende im Oktober 1945 geboren:
Als typisches Kind der Nachkriegszeit bekam er aufgrund von Unterernährung mit 1 ½ Jahren beidseitige

Lungentuberkulose und musste für 2 Jahre in ein Sanatorium.

Ab seinem 18. Lebensjahr begannen dann schreckliche Schmerzen im Rücken, den Gelenken und im ganzen Körper. Aufgrund der Dauerschmerzen und der Suche nach Hilfe oder Heilung, erlebte er in den nächsten 20 Jahren eine unbeschreibliche Odyssee durch die verschiedensten (Fach) - Arztpraxen und Kliniken.

Schwerkrank und hilflos - sah er im Lauf der Jahre auch immer mehr die Ratlosigkeit der verschiedenen Fachärzte auch der konsultierten Heilpraktiker, deren Hilfe darin bestand, an ihm ständig andere Arzneimittel wie Antibiotika-, Schmerz- und Rheumamittel auch Langzeit-Cortisone- sowie Psychopharmaka auszuprobieren.

Diagnose, erst mit 38 Jahren: chron. Morbus Bechterew.

die Schlagkraft unseres Immunsystems im gesamten Körperinneren und an seinen Grenzen (z. B. auch Darmschleimhaut) aktiviert.

Therapieempfehlung:

Lactobact omni FOS + SANO-VITAL

Beide gleichzeitig einnehmen.

Aufgrund des vergeblichen Hoffens auf Linderung oder Heilung begann er mit Selbststudien und Selbstversuchen:

Als erstes beschäftigte er sich und probierte die verschiedenen Therapieformen von Pf. Kneipp, Pf. Künzel, Hildegard von Bingen usw. Jahrelang studierte und probierte er Homöopathie nach Hahnemann. Später suchte er weiter in der sog. alternativen Medizin und studierte Ernährungslehre.

Danach wechselte er zur Medizin, studierte Rheumatologie, Infektionslehre, Immunologie, Mikrobiologie und schließlich anthroposophische Ganzheitsmedizin.

Ab 1985 begann er dann in München ein dreijähriges Heilpraktiker - Vollzeitstudium. Danach erweiterte er das Studium durch Augendiagnose und eine breite Palette zusätzlicher Diagnose- u. Therapieverfahren.

Im Bereich der Seelentherapie erweiterte er seine Kenntnisse im Lauf der Jahre durch Zusatzausbildungen in Gesprächs-, Focusing- u. Familientherapie, sowie Traumanalyse nach C.G.Jung, und insbesondere der großartigen selbstorganisatorischen Hypnose nach M. Ericksen.

Durch seinen Lebensweg entwickelte er im Lauf der Zeit auch eine immer tiefere Beziehung zu seinem Schöpfer. Seit 2003 pilgert er nun jeden Herbst auf den verschiedenen Jakobswegen durch Spanien, Portugal und Italien.

Seit 1990 gibt Carlo L. Weichert seine eigenen lebens- u. fachlichen Erfahrungen auf verschiedenste Art und Weise an hilfeschuchende Menschen weiter.

Heute ist C. Weichert ein gefragter Heilpraktiker, auch Gesprächs-, Familien- u. Hypnosetherapeut, Referent, (Fach-) Buchautor und Publizist:

- er hält an VHS, Kreisbildungswerken, Kongressen und bei anderen Trägern viele Vorträge und gibt Seminare,
- er arbeitet mit Gruppen,
- er unterrichtet an verschiedenen Schulen Psychologie und Naturheilkunde,
- er publiziert Fachartikel in Zeitschriften
- er gibt in seinen Sendungen bei Radio ISW Ratschläge zu gesundheitlichen und psychologischen Problemen, sowie in seinen Fernsehsendungen "von Mensch zu Mensch"

Büchertitel:

- Ich möchte Dich und mich besser verstehen
- Charakterstrukturen erkennen, Partnerkrisen erfolgreich lösen
- Unsere Kinder, Spiegel unserer eigenen Kindheit,
- Zum 1. Schuljahr, alles Liebe, Dein Papa
- Krank durch Antibiotika
- Pilzerkrankungen bei Kindern
- Hilfe- Unser Kind ist schon wieder krank: Ganzheitlich heilen

- Weg der Erkenntnis: Erlebnisse und Erfahrungen auf dem Jakobsweg

Zum Abschluss

Lieber Leser

Ich hoffe es ist mir mit dieser Broschüre gelungen, Ihnen einige interessante Informationen zum Thema Verdauung, Darm, Darmflora, Immunsystem, Laboruntersuchungen und gesunder Ernährung zu geben.

Wenn Sie nun noch spezielle Fragen haben sollten, so rufen Sie mich einfach an,

Tel. 08669 – 2121

Fax: 08669 – 2129

oder schicken Sie mir einfach eine E-Mail:

Internet: www.naturheilpraxis-weichert.de

Mail: info@naturheilpraxis-weichert.de

Herzlichst, Ihr
Carlo L. Weichert

Palling, im Januar 2008