

# IMMUNSYSTEM.TV

## Der Darm ist schuld

Eine gesunde Darmflora besteht aus 400 verschiedenen Bakterienstämmen.

Diese Bakterien leben mit uns in einer Symbiose und bilden das Immunsystem der Darmschleimhaut-Oberfläche.

Der Darm eines Babys ist steril, erst während der Geburt und durch das Stillen beginnt die Besiedlung des Darms mit Bakterien.

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

## "Ein Teufelskreislauf entsteht"

Das gesunde Milieu der Darmflora verändert sich im Laufe des Lebens durch Fehlernährung, Antibiotika, Konservierungsstoffe und andere Lebensmittelzusätze so, dass es zu einem Ungleichgewicht zwischen den gesunden und krankmachenden Darmbakterien kommt.

Die krankmachenden Bakterien können sich in dem gestörten Darmmilieu übermäßig vermehren, indem sie unverdaute Nahrung durch Gärung verwerten und saure Giftstoffe produzieren.

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

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

Die Darmschleimhaut kann mit einem Maschennetz verglichen werden, welches so dicht ist, dass (große) Giftstoffmoleküle es nicht durchdringen können.

Bei einer Dysbiose werden die Maschen infolge der ständigen Schleimhautbelastung allerdings immer größer, so dass Giftstoffmoleküle in zunehmendem Maße die Darmwand durchdringen können (vergleichbar mit einem Maschendrahtzaun).

Bedingt dadurch wird auch das Immunsystem zunehmend geschädigt. Denn etwa 80% unseres Immunsystems stehen in direktem Zusammenhang mit dem Darm. Beispielsweise ist jede 10 Zelle im Darm eine sog. lymphatische Immunzelle. Diese Immunzellen werden bei einer bestehenden Dysbiose zerstört, d.h. funktionsuntüchtig; es entsteht eine latente Immunschwäche. Die Darmschleimhaut kann sich nicht mehr ausreichend gegen Parasiten und Pilzbefall wehren. Zudem können wichtige Immunzellen für den Körper nicht mehr in ausreichenden Mengen produziert werden.

## Leaky-gut-Syndrom

In der Medizin werden diese Veränderungen der Darmschleimhaut als "Leaky-gut-Syndrom" bezeichnet (der leckende Darm). Nicht nur die krankhaften Darmbakterien oder Pilze bilden Verdauungsgifte. Auch von gesunden Bakterien werden bestimmte Verdauungsgifte produziert, welche von einer gesunden Schleimhaut zurückgehalten werden und nicht in den Körper gelangen können. Beim Leaky-gut-Syndrom ist die Schleimhaut so gestört, dass auch normale Verdauungsgifte in den Körper gelangen.



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

Eine gesunde Darmschleimhaut nimmt keine Allergene auf, da diese durch das in der Schleimhaut befindliche Immunsystem sofort zerstört werden. Beim Leaky-gut-Syndrom können Allergene ungehindert die Darmwand durchdringen und so eine generalisierte Allergie oder eine Nahrungsmittelallergie auslösen.

Um zu verhindern, dass Allergene auf diese Weise in den Körper gelangen, muß sich die Schleimhaut wieder schließen.

### **Ein Leben in Symbiose**

Zu Beginn der Evolution waren Bakterien die erste Lebensform. Die Bakterien haben von Anfang an in und mit allen Lebewesen in einer Symbiose gelebt. (Symbiose: Ein gemeinsames Leben in gegenseitigem Nutzen und beiderseitiger Abhängigkeit, d.h. ein Leben ist ohne den anderen nicht möglich). Sie haben wichtige Aufgaben für unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem übernommen.

Eine gesunde Bakterienflora ist genau so wichtig wie jedes unserer Organe. Leider wird dieses in unserer heutigen Zeit nicht beachtet und der Darmflora kein Stellenwert beigemessen. Die Folge davon sehen wir täglich an unseren chronisch kranken, stark übersäuerten Patienten.

### **Entzündungsstoffwechsel**

Gelangen große Mengen an sauren Giften durch das Leaky-gut-Syndrom in den Körper oder entstehen dort im Stoffwechsel infolge der Fehlernährung, ist der Körper gezwungen einen Teil dieser Gifte im Körper abzulagern. Dies trifft um so mehr zu, je weiter die Darmfunktionen gestört sind.

### **Giftdepots sind z.B. die Muskulatur, das Bindegewebe und die Fettzellen.**

Der Körper versucht zunächst die Gifte aus dem Stoffwechsel zu schleusen, indem er sie in den Depots ablagert. Ist dort "das Faß zum Überlaufen voll", reagiert der Körper hierauf mit einer Entzündung.

Wenn eine bestimmte Konzentration an Giften erreicht ist, kommt es zu Entzündungsprozessen. Nur über diesen Entzündungsprozess ist der Körper in der Lage einen Teil der Gifte wieder abzubauen. Wenn wir an einer Grippe oder einem bakteriellen Infekt erkranken, dann werden wir nicht durch die Viren/Bakterien krank, sondern durch die Gifte, die sie produzieren.

Diese kann der Körper nur über den Entzündungsstoffwechsel abbauen.

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

### **Beispiele für Erkrankungen, die infolge einer Dysbiose entstehen:**

#### **Migräne**

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

#### **Allergien, Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen**

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

des Allergens gespeichert und reagieren sofort bei jedem erneuten Kontakt.

### **Chronische Schmerzleiden bis hin zum Rheuma**

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

### **Depressionen und Angstzustände**

Oft konnte ich in meiner Praxis beobachten wie die Säureproduktion durch eine gezielte Darmtherapie nachließ und gleichzeitig die Depressionen und Angstzustände verschwanden. In meiner Praxis konnte ich immer wieder beobachten, dass Patienten mit einem übersäuerten Stoffwechsel auch meist ein Problem mit ihrer Psyche haben. Auch unsere psychische Verfassung wird hormonell gesteuert. Durch die Säurebelastung kommt es häufig zu einer Fehlregulation im Hormonhaushalt, was zu Veränderungen der Psyche führt. Die häufigste Veränderung ist eine allgemeine Antriebslosigkeit. Doch können die Symptome so zunehmen, dass die Patienten schließlich unter Angst und Depressionen leiden. Auf Grund der hohen und andauernden Säurebelastung bei einer Dysbiose sind viele Patienten häufig von psychischen Erkrankungen betroffen. Patienten mit Angst und Depressionen werden von mir durch eine Milieuumstellung und Ernährungstherapie behandelt, so dass keine Säurebelastung mehr vorhanden ist. Auf diese Weise ist bei der Behandlung der Psyche mit großem Erfolg zu rechnen. Nehmen wir das Beispiel Alkohol: Durch Alkohol können wir uns in einen anderen Bewußtseinszustand versetzen - ebenso durch andere Gifte und Drogen, die eine psychische Veränderung hervorrufen. Genauso kann eine Übersäuerung die Psyche verändern.

### **Darmerkrankungen**

wie Blähbauch, chronische Verstopfung, Durchfall, Darmentzündungen bis hin zu Colitis ulcerosa können durch die fehlbesiedelte Darmflora entstehen.

### **Immunsystemerkrankungen**

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



### **Herz- und Blutgefäßerkrankungen**

In der Medizin wird heute diskutiert, dass für eine Arterienverkalkung - mit der Folge Herzinfarkt oder Schlaganfall - bestimmte krankmachende Bakterien verantwortlich sind. Durch die Bakteriengifte wird die Innenhaut der Blutgefäße geschädigt, so dass sich ein entzündlicher Prozeß bildet. Im Verlauf dieses Prozesses werden die glatten Gefäßwände zerstört. Daran anschließend lagern sich Fett und Kalk ab, wodurch die Blutgefäße verstopfen. In amerikanischen Studien wurden Herzinfarktpatienten mit säureabbauenden Präparaten und schützenden Vitaminkombinationen behandelt. Die Studie hat ganz klar belegt, dass sich das Fortschreiten der Adernverkalkung hierdurch deutlich verlangsamt hat oder gar zum

Stillstand gekommen ist.

### **Chronische Müdigkeit und Konzentrationsmangel**

Leicht nachvollziehbar und logisch ist der Rückschluß, dass der Körper nicht mehr leistungsfähig ist, wenn er sich permanent mit vielen Giften auseinandersetzen muß und sich in einem dauerhaften Entzündungsstadium befindet.

### **Was kann man nun dagegen tun**

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

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

## **Was Sie nicht essen sollten**

### **Zucker**

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

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

### **Milch**

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

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

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

### **Konservierungsstoffe**

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

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

### **Hefe**

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

### **Getreide/Brot**

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

## **Kein Fastfood**

### **Fastfood ist fast immer konserviert.**

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

## **Kohl und Hülsenfrüchte**

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

## **Was Sie essen dürfen**

- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln
- Eier
- Fleisch, wenig Schweinefleisch
- Fisch
- Obst, aber auf die Gärung achten
- Harte Rohkost
- Gekochtes Getreide
- Brot ohne Hefe oder das Brot 2 Tage liegen lassen.

## **Am Anfang wäre es von Vorteil, glutenfreies Brot zu essen.**

- Milchprodukte wie

Käse, Quark, Buttermilch, Molke, Sahne, Joghurt in Maßen (Nur wenn keine Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Milch besteht!!!)

- Gemüse, viel und in jeglicher Form

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

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

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

Achten Sie bitte auf alles, wo natürliche Aromen verarbeitet wurden. Die sogenannten natürlichen Aromen werden fast ausschließlich durch Schimmelpilze produziert. Ich persönlich glaube, dass diese natürlichen Aromen auch stark allergiefördernd sind und auch noch mögliche andere Beschwerden verursachen.

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

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

## **Allgemeine Ernährungsrichtlinien**

Ich werde immer wieder gefragt: "Was kann man überhaupt noch essen"?

Leider finden wir kaum noch Nahrungsmittel die nicht in irgendeiner Form verändert worden sind. Die Nahrungindustrie diktiert uns was wir zu essen haben. Wenn wir wissen würden, was so alles in unserer Nahrung steckt, wir würden wohl kaum noch etwas essen wollen. Ist das nicht schlimm? Ich zähle mich zu den ehrlichen Menschen und Therapeuten. Täglich sehe ich die Folgen dieser schlechten Ernährung. Auch ich bin betroffen und habe meine Geschichte, deshalb möchte auch ich ehrlich bedient und behandelt

werden. Mit 4 Jahren hatte ich den ersten Asthmaanfall, ständig Atemwegsprobleme, Heuschnupfen, Neurodermitis, Nahrungsmittel-allergien. Mit 18 Jahren bekam ich Rheumaschübe. Heute, nachdem ich durch meinen Beruf die Uraschen sowie Zusammenhänge kenne und danach handle, bin ich beschwerdefrei. Es ärgert mich zutiefst, wenn Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen versehen werden, denn es ginge auch anders. Viele Inhaltsstoffe werden nicht deklariert. Gänseleberpasteten werden verkauft, die nie eine Gänseleber gesehen haben. Aber aus Profitgier wird so gehandelt.

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

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

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

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

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

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

### **Warum Probiotika**

Probiotika sind Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, die lebensfähige Bakterien zum Aufbau der Darmflora enthalten. Probiotika haben dort ihren berechtigten Einsatz, wo eine Milieumstellung der Darmflora erreicht werden soll. Im Hinblick auf unsere heutige Lebensweise und unser Ernährungsverhalten können wir davon ausgehen, dass kaum ein Mensch eine gesunde Darmflora besitzt. Beispielsweise haben die meisten von uns im Laufe ihres Lebens schon einmal Antibiotika eingenommen. Diese Medikamente sind zwar sehr wichtig und retten Leben, jedoch zerstören sie auch unsere gesunde Darmflora. Das hat zur Folge, dass sich die Darmflora nach einer Antibiotikatherapie nicht wieder oder nur unzureichend gesund aufbauen kann. Es kommt zu einer Verschiebung der natürlichen Keimzahlen im Darm. Fäulnisbakterien und oftmals Pilze vermehren sich übermäßig im Darm. Die Stoffwechselprodukte dieser schadhafte Keime verursachen wiederum eine Vergiftung mit Säuren.

Auch Konservierungsstoffe oder andere Nahrungsmittelzusätze stören den natürlichen Aufbau der gesunden Darmflora.

Die Tür für Fremdkeime ist geöffnet; sie breiten sich übermäßig im Darm aus. Es kommt zu einer krankhaften Milieuvverschiebung und Übersäuerung.

### **Wie lange sollte man ein Probiotikum einnehmen?**

In den meisten Fällen ist es angebracht ein Probiotikum sein Leben lang einzunehmen. Denn aufgrund der heutigen Lebensweise (z.B. viel Stress, Lärm, ungesunde Ernährung, giftverseuchte Lebensmittel etc.) und zunehmender Umweltbelastung, ist die Darmflora permanent gefährdet, wieder ins ungesunde Milieu zu entgleisen. Lässt der Gehalt an gesunden Bakterien im Darm nach, gewinnen die schlechten Keime wieder die Oberhand. Die Empfehlung einer täglichen, lebenslangen Zufuhr an gesunden Darmkeimen, resultiert aus meinen langjährigen Beobachtungen. Auch andere Völker, wie z.B. die Kaukasen, trinken täglich ein milchsauer Kefir-Produkt (milchsauer bitte nicht verwechseln mit Milch). Diesem Volk wird eine starke Gesundheit und ein hohes Alter nachgesagt. Dies ist auf die Milchsäurebakterien zurückzuführen.

Bei Laborversuchen (der Herstellerfirma von effektiven Probiotika) wurden Fischabfälle auf ihre Keimzahl hin untersucht. In diesen Abfällen wurden erwartungsgemäß allerlei Erreger gefunden: Von Salmonellen über Kolibakterien bis hin zu Pilzen. Diese Fischabfälle wurden dann zu einem Brei püriert, mit den effektiven Mikroorganismen versetzt und 24 Stunden lang bei 37°Celsius im Brutschrank gelagert. Dann ist das eingetroffen, was man kaum glaubt: Nach 24 Stunden haben es die effektiven Mikroorganismen geschafft, die meisten Erreger zu vernichten und die anderen unter die Nachweisbarkeitsgrenze zu drücken. Dieser Fischbrei stank auch nicht mehr und blieb solange stabil, bis die gesunden Bakterien ihre Nahrung und Energie aufgebraucht hatten. Dann, nach einigen Tagen, begann sich die gesunde Keimzahl zu reduzieren

und die Zahl einiger schlechter Keime wieder zu steigen. Das zeigt uns: Wir sollten Lactobakterien ständig zum Schutz unseres gesunden Darmmilieus einnehmen. Auch unter "normalen" Bedingungen brauchen wir probiotische Unterstützung. Meine Patienten werden von mir angehalten, probiotische Nahrungsergänzungsprodukte zum Schutz des Darms möglichst immer anzuwenden, da wir durch unsere heutige Ernährung kaum noch gesunde Mikroorganismen zu uns nehmen.

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

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

### **Interessante Fakten**

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

Ein Baby wurde per Kaiserschnitt geboren und sofort in einen sterilen Brutkasten gebracht. Es bekam nur sterile Nahrung und wurde absolut steril gehalten. Dem Kind bekam das Leben unter der Schutzglocke jedoch sehr schlecht.

Bald schon schwoll der Blinddarm schmerzhaft an und war voller Schleim. Der Darm blieb von Anfang an verkümmert und träge. Die Blutgerinnung funktionierte nicht. Das Kind war in einem schlechten Zustand. Erst als man das Kind aus seiner sterilen Umgebung befreite und sich eine Darmflora ausbilden konnte, wurde das Kind endlich gesund. Versuche an Tieren kamen zu den gleichen Ergebnissen.

Wahrscheinlich sind 99 % der Bakterien auf unserem Körper noch gar nicht entdeckt.

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

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

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

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

Bakterien produzieren eine ganze Menge an wichtigen Vitaminen. B2, B6, B12, Folsäure, Biotin, Pantothin und viele mehr....

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

# **IMMUNSYSTEM.TV**

**PROPHYLAXE Ehrlich e. K.**