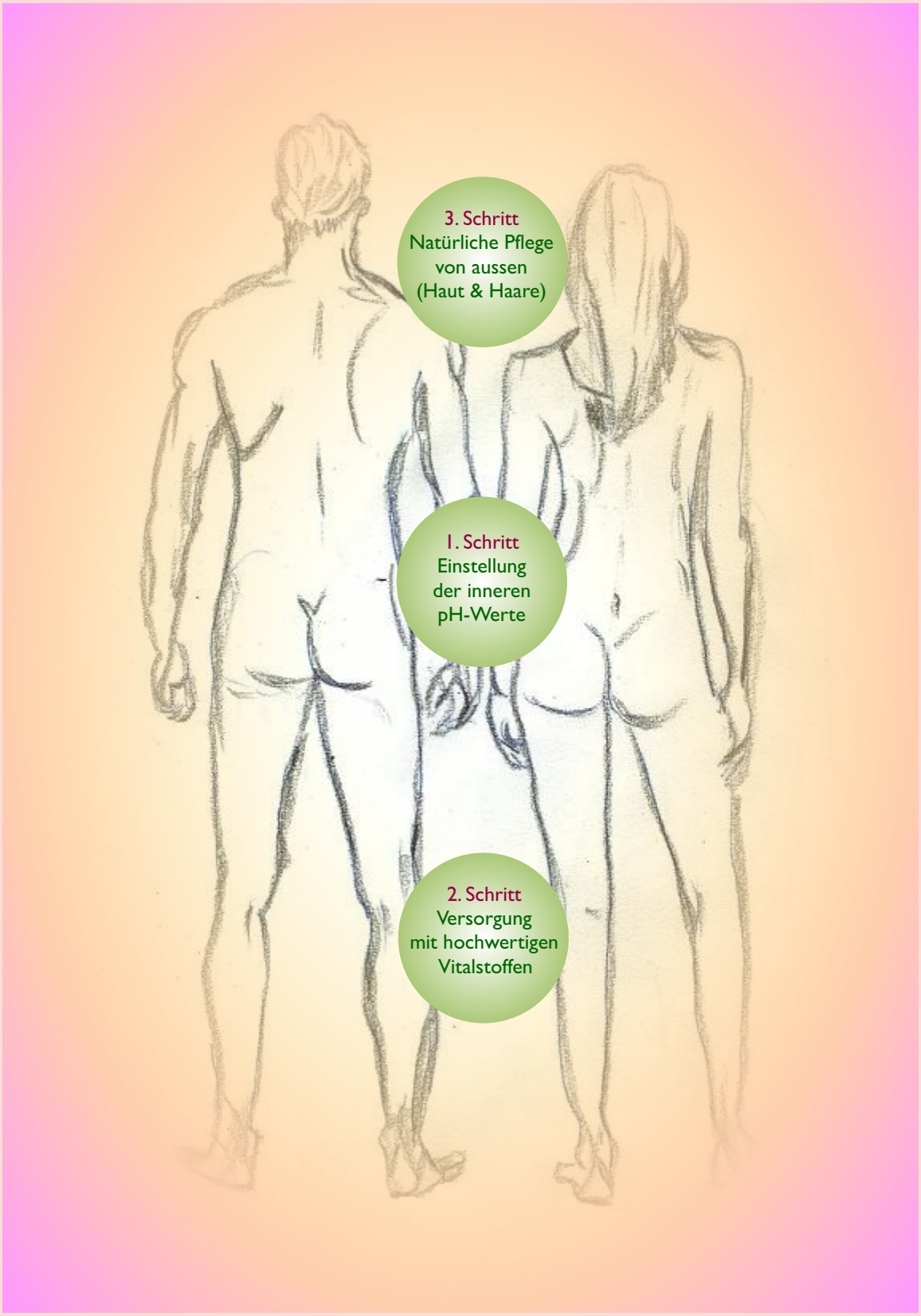
Mehr Wissen

Der kleine Ratgeber Nr. 1

Der Darm und seine Auswirkungen auf das Immunsystem

Copyright und Veröffentlichung:
Medylin Fachliteraturverlag, 86946 Stadl
Autoren: K.-H. Hölzel & E. Waldeck

Haut- und Schleimhaut assoziiertes Immunsystem



INHALTSVERZEICHNIS

I. Vorstellung/ Unsere Philosophie

II. Vorwort

III. Intestinale Abwehr/ Mikroorganismenstaat Mensch
⇒ Die drei Säulen der Gesundheit
1. Darmregulation
2. PH-Werte (Säure-Basen-Balance)
3. Nährstoffsubstitution

IV. Der Angriff auf die Darmflora
(die inneren Schleimhäute und ihre Symbionten)

V. Der Altersdarm

VI. Der Säure-Basen-Haushalt im Gewebe und Blut

VII. Die Physiologie der Darmflora
beim Säugling, Klein- und Schulkind

VIII. Leben braucht Sicherheit

IX. Die Ernährung als vorbeugende und
begleitende Therapie

X. Im Darm lauern tausend Krankheiten

I. VORSTELLUNG/
UNSERE PHILOSOPHIE

"Schatz der Natur"

1979 von Hrn. Karl-Heinz Hölzel gegründet und im Jahre 2000 in Medilyn-Verlag umbenannt

→Seit 30 Jahren sehen wir unsere Aufgabe in der Auflage von Literaturen und Dokumenten rund um die Naturheilkunde sowie darin, die Neuentwicklung von biologischen Produkten darzustellen.

Philosophie

→ Der "Schatz der Natur" bildet seit Urzeiten die Lebensgrundlage der Menschen. Unser Verlagscredo ist es, mit ausgewählten literarischen Dokumentationen aus dem unerschöpflichen Reservoir der Natur, den Menschen Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität näher zu bringen.

Leistung

→ Langjährige Erfahrung durch Studien und Schriften, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Durch konsequente Umsetzung, auch unbequemer Sachverhalte, bieten wir unseren Kunden, sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Medilyn-Verlag stellt seine Fachkompetenz seit nunmehr 30 Jahren in Fachpublikationen unter Beweis.

Service

→Persönliche Kundenmeinungen und Anregungen haben bei uns höchsten Stellenwert. Wir freuen uns auch über konstruktive Kritik und setzen uns ernsthaft damit auseinander. Unsere Kundenhotline betreut und berät Sie umfassend.

Ziel

→Eine verbesserte Lebensqualität der Menschen durch umfassende und qualifizierte Informationen aus unserem Verlag.

Erfolg

→ Positive, persönliche Erfahrungsberichte und ein stetig wachsender, zufriedener Kundenstamm im In- und Ausland.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

UNSERE PHILOSOPHIE

Es bestehen enge Zusammenhänge zwischen dem Menschen und der Welt, die er bewohnt. Alle Handlungsweisen des Menschen wirken sich auch auf die Natur aus, deren Teil er ist.
Die natürlichen Kreisläufe, in die auch der Mensch integriert ist, führen dazu, dass sämtliche Gifte, die jemals in den Menschen oder die Natur gelangten, letztendlich wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Das macht deutlich, dass der Mensch und die Natur eins sind. Alles, was der Natur schadet, schadet auch den Menschen und umgekehrt. Der Mensch ist ein Teil der Natur und hat die Verantwortung für seine eigene Gesundheit und auch für die seines Lebensraumes zu tragen.

Die natürlichen Lebensräume von Tieren und Pflanzen zu erhalten ist die Aufgabe des Menschen. Unnatürliche Anbauformen in der Agrarkultur oder nicht artgerechte Tierhaltung schaden der Natur. Deshalb ist es zur Aufrechterhaltung der natürlichen Abläufe notwendig, ihr den nötigen Freiraum zu gewähren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dem Menschen durch Informationen und Schriften die große Verantwortung, die er gegenüber sich selbst und somit auch der Natur hat, bewusst zu machen, denn in der Gesundheit der Menschen spiegelt sich die Gesundheit der Erde wieder.

II. VORWORT

"Die Gesundheit ist das höchste Gut unseres Lebens" Nur ein Schlagwort? -> Sicherlich nicht!

Die Multimorbidität der Menschen in den Industrieländern hat Formen angenommen, die das Sozialprodukt bereits über die Grenzen des Möglichen belastet.

Die Kosten im Gesundheitswesen in der Bundesrepublik Deutschland steigen in schwindelnde Höhen.

Lange unbemerkt von den Berufstätigen und Rentnern blieb eigenartigerweise die Tatsache, daß gerade sie es sind, die in Form von immer höheren Krankenkassen- und Sozialbeiträgen diese Kostenexplosion finanzieren. Mit dem Beginn der Gesundheitsreform ist es nun jedem Bürger bekannt. Neuste Umfragen belegen: So gut wie die Hälfte der Rezepte werden nicht mehr eingelöst. Die ständig steigenden und sich ändernden Zuzahlungen können von vielen Patienten nicht mehr aufgebracht werden.

Die neuen Zuzahlungsverordungen entziehen den minderbemittelten, sozial schwachen, älteren und beruflich ausgesteuerten Menschen, sowie Rentnern eine geordnete, medizinische und medikamentöse Betreuung.

Die normale Todesursache früherer Generationen war die Altersschwäche. Nur noch wenige unserer Mitmenschen kommen in den Genuß dieses gnadenvollen und fast immer schmerzfreien Einschlafens im Kreise ihrer Familie.

Dagegen machen die Zivilisationskrankheiten und ihre Komplikationen (die klassische Medizin spricht von chronischen Krankheiten) heute fast 86 % aller Todesursachen aus, die meist immer von einer langen und oft qualvollen Leidenszeit in Intensivstationen der Krankenhäuser begleitet sind.

Kreislauferkrankungen - Die Nr. 1 der Volksleiden.

Die Zahl der Klinikpatienten mit diesen Symptomen nimmt ständig zu.
In der Sterblichkeitsstatistik nehmen diese Erkrankungen die Nr. 1 in ganz Europa und Nordamerika ein.
Die Zahlen der Menschen, die die erste Herz- und Schlaganfallattacke als Invaliden in den Rehabilitationskliniken überleben, sind so ungeheuerlich groß, daß Milliardenbeträge mit sechsstelligen Zahlen an Volksvermögen für Rehabilitationsmaßnahmen aufgewendet werden müssen. Gerade bei Schlaganfällen sind schwerwiegende, bleibende Schäden mit massiven Lebenseinschränkungen zu verzeichnen.
Während Gesundheitsbehörden und andere Apostel die hervorragende Rehaversorgung anpreisen, sowie tonnenweise Blutverdünnungsmittel verordnet werden (trotzdem bleibt komischerweise der Herzinfarkt oder Schlaganfall nicht aus), spricht die Medizin nur selten und wenn, dann ungenügend von Vorbeugung (Praevention), bzw. Verhütung von Herzinfarkt und Schlaganfällen.

Abgesehen von Leid und wirtschaftlicher Not der Betroffenen, noch vor 20 Jahren wurden Frauen und Männer in den mittleren und höheren Lebensjahren mit diesen Katastrophen betroffen, hat sich der Zeitpunkt gerade bei Frauen auf die Lebensjahre Ende 20, Anfang 30 vorverschoben.

Die Kosten der Vorbeugung/Verhütung von Herzinfarkt und Schlaganfall belaufen sich im Verhältnis:
Vorbeugung 1 : zur Reha 1.000

Die Grundlagen dieser sogenannten Zivilisationskrankheiten basieren, wie die Erfahrung gezeigt hat, teilweise auf genetischer Veranlagung, auf Unwissenheit, falschen Eß- und Lebensgewohnheiten. Auch Unvernunft und Gedankenlosigkeit fördern oft die Entstehung dieser oft vermeidbaren Krankheiten mit ihren verherenden Komplikationen Herzinfarkt und/oder Schlaganfall.

III. INTESTINALE ABWEHR/ MIKROORGANISMENSTAAT-MENSCH

→ Die drei Säulen der Gesundheit:
1. Darmregulation
2. pH-Werte (Säure-Basen-Balance)
3. Nährstoffsubstitution

Neben Zerkleinerung, Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe besteht eine wesentliche Aufgabe des Darms in der Produktion und Resorption von Vitaminen und Enzymen, Ausscheidung von Toxinen und Schlacken, Regulierung des Flüssigkeits- und Elektrolytenhaushalts sowie in Aufbau und Stärkung des humoralen Immunsystems.

Die innere Oberfläche des Darms umfasst ca. 200-300 m^2. Auf diesem Areal halten sich ca. 1014 Bakterienspezies auf. Die Entwicklung unseres Immunsystems ist sehr eng mit dem Darm verbunden. Die Darmbakterien fungieren als wichtige Immuntrainer: Bereits bei der Geburt beginnt der Lernprozess für das Immunsystem. Das neugeborene Kind schluckt Keime von der mütterlichen Vaginal- und Fäkalflora, die den Grundstein für das komplizierte mikrobiologische Ökosystem des Darms legen. Daher sind Kaiserschnittkinder im Gegensatz zu natürlich geborenen benachteiligt. Auch früher abgestillte oder nur mit Ersatzmilch ernährte Säuglinge besitzen einen mikroökologischen Nachteil.

In einer skandinavischen Studie mit 17.000 Mutter-Kind-Paaren konnte nachgewiesen werden, dass durch das Stillen die Gefahr von Darminfektionen und Allergiebereitschaft bei Kindern signifikant sinkt.

Das mikroökologische Darmmilieu besteht aus ca. 100 Billionen Bakterien, von denen die meisten in einem Symbioseverhältnis mit dem Darm leben. Bestimmte Darmbakterien sind in der Lage, schädliche Stoffwechselprodukte und Krebs fördernde Enzyme im Dickdarm abzubauen. Diese Enzyme spielen eine mehr oder weniger ausgeprägte Rolle bei der Entstehung von Dickdarmkrebs.

Das Kolon ist wegen der starken Konzentration des Darminhaltes und der bakteriellen Besiedlung der größten antigenen Exposition ausgesetzt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass gerade der Intestinaltrakt mit dem größten Abwehrsystem unseres Körpers ausgestattet ist. Ein Teil der Abwehr wird durch die Darmwand selbst ausgeführt. Die Darmflora und die Damrwände bilden einen Schutzschild, der zahlreiche Krankheitserreger, chemische Substanzen aus der Nahrung sowie Krebszellen abwehren kann. Die Darmschleimhaut stellt auch eine wichtige Abwehrbarriere gegen Allergene dar (viele Allergiker weisen eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut auf).

Innerhalb der Magen-, Dünndarm- und Wurmfortsatzschleimhäute kommen Lymphfollikel in einer diffusen Anordnung (in Gruppen oder einzeln) vor. Besonders zahlreich sind die plattenförmig zusammenwachsenden Follikel (Peyer-Platten) im Krummdarm (Ileum) vertreten.

Dieser Abwehrkomplex wird als darmassoziiertes lymphatisches System bezeichnet. Hier werden zahlreiche Antigene aus dem Darm aufgenommen und an Lymphozyten sowie Fresszellen (Makrophagen) zur Neutralisierung weitergegeben. Dieser Vorgang wird hauptsächlich über die sogenannten M-Zellen ausgeführt.

Aufbau der Darmwand
Die Aufgabe der Darmbakterien besteht u.a. in der Herstellung von Substanzen, die der Energieversorgung der Darmschleimhautzellen dienen (kurzkettige Fettsäuren). Darmbakterien stabilisieren mit Hilfe Ihrer Stoffwechselprodukte die Schleimhaut des Dams und bewirken, dass diese ihre Barrierefunktion erfüllt. Gerät diese komplizierte Mikrowelt aus dem Gleichgewicht, so können Störungen entstehen, die mittelfristig zu verschiedenen Krankheiten führen.

Entgleisungen im Verdauungssystem können sich schwächend auf die gesamte Abwehr auswirken und das Entstehen von Allergien, Autoimmunkrankheiten und Krebs fördern.

Besonders negative Auswirkungen auf die intestinale Abwehr kommt durch exogene Noxen. So lebensrettend Antibiotika auch sein mögen, ihre zerstörerrische Auswirkung auf die Darmflora ist längst bekannt. Auch unter Strahlentherapie gehen zahlreiche Darmbakterien zugrunde. Das alte Sprichwort "Der Tod sitzt im Darm" ist in diesem Zusammenhang aktueller denn je.

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom gehört zu den am häufigsten diagnostizierten Erkrankungen in der gastroenterologischen Praxis. Auch Naturheilpraxen werden zunehmend von Patienten aufgesucht, die unter den typischen Leitsymptomen leiden:

→ Bauchschmerzen
→ Diarrhoe
→ Obstipation
→ Meteorismus

Epidemiologische Studien belegen, dass in den westlichen Industrielänndern kampp 20% der Bevölkerung an einem Reizdarmsyndrom leiden. Besonders betroffen sind ältere Patienten über 60 Jahre und Frauen (dreifach häufiger als Männer).

Die spezifischen Symptome, die von Fall zu Fall unterschiedlich ausfallen, umfassen u.a.: Druck und Schmerzen in der ganzen Bauchregion, Veränderung der Stuhlkonsistenz (breiig bis hart), Gefühl der unvollständigen Entleerung, Schleimabgang, plötzlicher Stuhldrang, Verstärkung der Beschwerden nach den Mahlzeiten und durch psychischen Stress, Flatulenz und Völlegefühl, deutliche Besserung der Beschwerden nach Stuhlentleerung.

Ursachen

Die Ursachen sind vielfältiger Natur und dürfen nicht nur alleine im Darmbereich gesucht werden.

1. Unzureichende Vorverdauung im Magen, z.B. durch Fermentmangel und häufige Gastritis, die mit einem dyspeptischen Symptomenkomplex einhergeht, begünstigen die Entstehung eines Reizdarmsyndroms.
   Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, epigastrische Schmerzen und Sodbrennen können als Begleiterscheinungen bzw. als Vorboten des Reizdarmsyndroms angesehen werden. Durch rechtzeitige Magenbehandlung können die negativen Auswirkungen auf den Darm in vielen Fällen vermieden werden.

2. Insuffizienz der Bauchspeicheldrüse, mangelnde Gallenabsonderung und Pfortaderstau wirken sich ebenfalls ungünstig auf den weiteren Verdauungsvorgang in den Därmen aus. Die nicht richtig aufgespaltenen Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate lösen vermehrte Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm aus, die wiederum Flatulenz und veränderte Darmperistaltik nach sich ziehen. Die Magen-, Leber- und Pankreasschwächezeichen können indologisch sehr gut beobachtet werden. Häufig sind diese Insuffizienzmerkmale genetisch vorprogrammiert, so dass ein künftiges Reizdarmsymptom nicht mehr als eigenständige Krankheit, sondern viel mehr als symptomatische Spätfolge dieser Entwicklung anzusehen ist.

3. Psychische Faktoren, Stress, Verkrampfungen und Verspannungen wirken sich bekannterweise über das vegetative Nervensystem auf die Verdauungsvorgänge aus. Somit kann das Reizdarmsyndrom allein psychisch ausgelöst werden und im Laufe der Zeit, durch verstärkte Reizung der Verdauungsorgane, sekundär auch körperliche Ursachen aufweisen.

4. Wiederholte Infektionen z.B. mit Salmonellen, Darmpilz, Wurmbefall können sich negativ auf die Verdauungsvorgänge auswirken.

5. Nahrungsmittelunverträglichkeit. Die von den Patienten oft erwähnten Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten auf ihre Eigenständigkeit als Maldigestion oder Malabsorption (z.B. Lactoseintoleranz) genauer untersucht und gegebenenfalls therapiert werden. Selbst ballaststoffreiche Ernährung wird nicht in jedem Fall gut vertragen. Rohkost, Körner und Weizenkleie können bei zahlreichen Patienten die Beschwerden verschlimmern und meteoristische Symptome auslösen.

6. Störungen der intestinalen Mikroflora. Die rund 1014 Keime der Darmflora repräsentieren eine komplexe ökologische Einheit mit vielfältigen metabolischen Funktionen und üben einen entscheidenden Einfluss auf das darmassoziierte Immunsystem aus. Verschiebungen zu Gunsten der pathogenen Einheiten stellen eine häufig diskutierte Grundlage für das Reizdarmsyndrom dar.

Darmmykosen

Neben dem bekannten Candida albaicans gehören auch Candida parapsilosis, C. stellatoidea, C. Glabrata, C. krusei oder Aspergillus niger zu den meist vertretenen Pilzarten.

Der Darmpilz ist sehr weit verbreitet. Eine negative Stuhlprobe ist leider kein Garant, dass der Darm frei von Mykosen ist. Der Darmpilz kann sich nämlich in den Darmzotten in oberen Darmabschnitten "verstecken" und jeder Stuhluntersuchung trotzen.

Folgende Symptome deuten auf einen möglichen Pilzbefall hin:

→ Blähungen, Neigung zu Durchfällen und Verstopfung, breiige Stühle
→ Starkes Verlangen nach Süßem
→ Appetitlosigkeit oder Heißhunger
→ Gewichtszunahme- oder Abnahme
→ Afterjucken
→ Infektanfälligkeit
→ Erhöhte Allergiebereitschaft
→ Erschöpfung durch sekundären Nährstoffmangel (Darmmykosen stören das gesunde Verhältnis in der Darmflora und verdrängen die nützlichen Darmbakterien, die an der Nährstoffresorption beteiligt sind).

Der Einsatz allopathischer Antimykotika (allgemeine Medikamente zur Pilzbekämpfung, z.B. mit dem Wirkstoff Nystatin) führt nur selten zum Dauererfolg. Zahlreiche Candidaarten sind inzwischen resistent gegenüber Antimykotika geworden. Auf der anderen Seite belasten synthetische Präparate den Körper und lösen nicht selten allergische Reaktionen aus.

Nach den neuesten Erkenntnissen kann ein bestimmtes Maß an Darmpilz sogar nützlich sein. Darmmykosen dienen als Depots für Krebszellen und Schwermetalle. Eine radikale Kur mit Antimykotika führt zur Auflösung dieser Depots und zum Verstreuen der Krebszellen im Körper bzw. Verlagerung der Schwermetalle ins ZNS.

Die Ausbreitung von Darmmykosen ist nur im gestörten Milieu möglich. Hier spielen vor allem pH-Wert-Verhältnisse und Dysbiosen im Darm eine entscheidende Rolle.

Folgende Faktoren tragen zur Ausbreitung von Darmmykosen bei:

→ Fastfood-Nahrung
→ Starker Zuckerkonsum
→ Antibiotika-Rückstände in den Lebensmitteln tierischen Ursprungs
→ Laxantienmissbrauch
→ Chronische Flatulenz mit Bildung von Fuselalkohol und Ammoniak

Mykosen treten nicht nur im Darm auf. Pathogene Pilze können sich auch im Blut ausbreiten und andere Organe befallen. Eine gute Diagnosemöglichkeit diesbezüglich liefert ein umfassender Bluttest.

IV. DER ANGRIFF AUF DIE DARMFLORA (DIE INNEREN SCHLEIMHÄUTE UND IHRE SYMBIONTEN)

Die Belastungen des Darmes und seiner in der Darmschleimhaut angesiedelten, Darmflora ist enorm groß. Es sind in erster Linie Abbauprodukte aus der Nahrung, Hormone, Insektizide, Schwermetalle und andere Umweltgifte, sowie Infektionskeime, die über die Atmungs- und Nahrungsbrücke in unseren Darm gelangen. Dies sind sog. Antigene. Angesichts der enormen antigenen Belastung des Darmes ist es kaum verwunderlich, dass die Natur unseren Darmtrakt mit einem ausgedehnten Immunsystem (körpereigene Abwehr) und dem größten Stoffwechselzentrum ausgestattet hat.

Die komplizierten chemischen, physikalischen, stoffwechsel und immunologischen Vorgänge in unserem Darm laufen aber nur dann reibungslos ab, wenn der Darm über eine ausgewogene Hauptflora verfügt (physiologischer Darm).

Übermäßiges Angebot an tierischem Fett und Eiweiß, synthetische Arzneimittel, Sulfonamide, Kortison, Antibiotika, chem. Abführmittel und die jahrelange Zuführung von Hormonen (Ovulationshemmer = Pille) dezimieren, bzw. zerstören den Bestand an säurebildenden Bakterien (Milchsäurebildner). Dies führt unweigerlich zu einer teilweisen Verschiebung des Säure-Basen-Verhältnisses in den Darmschleimhäuten.

Halten die schädigenden Faktoren über einen längeren Zeitraum an, verschiebt sich das Säure-Basen-Verhältnis langsam zum neutralen und dann in den basischen/alkalischen pH-Bereich. Aber genau dieser pH-Wert ist das Lebensoptimum für die 10 % pathogenen Bakterien in unserem Darm, die sich nun rasch vermehren können und in andere Darmbereiche abwandern. Mit ihren Enzymen spalten sie z.B. die zum Verdauungsprozess notwendige Gallensäure oder tierisches Eiweiß und Hormone in hochgiftige Substanzen um, die krebsfördernd sind.

Der Darm führt die natürlichen Entgiftungsvorgänge nicht mehr durch. Die endogen (im Körperinneren) erzeugten Darmtoxine (Gift) belasten das Immunsystem, die Leber, die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und die Versorgung der Zellen. Die Versorgung von Gewebe und Blut mit Elektrolyten zur Pufferung der Übersäuerung ist nachhaltig durch Resorptions- und Assimilationsschwäche gestört. Verdauungsvorgänge und Stoffwechsel laufen schon in einer sehr frühen Phase der Veränderung der Säureschutzbarriere nicht mehr reibungslos ab. Der Darm ist unphysiologisch geworden.

Erste klassische Symptome eines in seinen chemisch-physikalischen Abläufen gestörten Darmes treten auf. Am Anfang sind es oft unregelmäßige Stühle, später kann die Verstopfung (Obstipation) mit bis zu 3 - 6 Tagen verzögerten Stuhlpassagen kommen. Völlegefühl, aufgetriebener Oberbauch (Fäulnisprozesse mit Gasbildung, Ammoniak) insbesondere nach den Mahlzeiten, abgehende, übelriechende Winde. Nicht selten gehören Ziehen, Schmerzen, Darmkoliken, Stuhldrang, saures Aufstoßen, bis hin zu unmotivierten, sporadischen oder auch tagelang anhaltenden, durchfallartigen Stühlen zu den unangenehmen und lästigen Begleiterscheinungen.

Dabei ist das Allgemeinbefinden mehr als schlecht. Übellaunigkeit, Gereiztheit, häufige Müdigkeit, Depressionen, eingeschränkte Vitalität sind parallel laufende Symptome.

705 Stuhluntersuchungen, von an chronischen Erkrankungen leidenden Patienten am Ludwig - Boltzmann - Institut für Rheumatologie und Fäkalgeschehen, unter der Leitung von Dr. Perger Wien, wurden durchgeführt. Sie ergaben, dass nur 21 Befunde guten Gewissens als normal bezeichnet werden konnten. Bei 382 Patienten = 54,18 % wurde sogar das komplette Fehlen von säurebildenden Bakterien festgestellt.
Diese wissenschaftlichen Ergebnisse stellen keine Anhäufung von Zufälligkeiten dar.

So berichtete der Heidelberger Dr. A. Rost, int. bekannter Wissenschaftler in der Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren, dass unter 1.000 Patienten mit chronischen Erkrankungen ("Zivilisationskrankheiten") nicht weniger als 926 Patienten mit schweren und 46 mit mittelschweren thermoregulatorischen Störungen im Bauchbereich (Darm, Leber, Galle, Pankreas, Milz) diagnostiziert wurden.

Bei diesen stoffwechselabhängigen, sog. Zivilisationskrankheiten ist also die Häufigkeit der gestörten und reduzierten, säure- und basenbildenden Darmbakterienflora enorm hoch. Fast alle Patienten mit stoffwechselabhängigen Erkrankungen weisen gravierende Immunschwäche und Mangelverwertung, hinsichtlich der Mineralstoffe und des Blutsauerstoffs, auf.

Zu den stoffwechselabhängigen Zivilisationskrankheiten zählt man z.B.: Die Volksseuche Nr. 1, die Obstipation (Verstopfung) und die daraus basierenden Darmerkrankungen, wie das Colon irritabile, die Dysbiose, persistierende Darmentzündungen, die Divertikulose, der Morbus Crohn (Darmfistel), die Darmpolyposis (Polypen), die Colitis in allen Formen und das Darmcarcinom, koronare Herz- und Kreislauferkrankungen incl. Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Leber- und Gallenblasenerkrankungen, Pilzbefall, periphere Durchblutungsstörungen, die Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, Multiple Sklerose, Zahn- und Skelettverfall, Krebs, Leukämie und der Bluthochdruck, entzündliche Prozesse der oberen Luftwege, der Nebenhöhlen, Allergien und Hautausschläge (Neurodermitis).

Aber auch immer mehr jüngere Menschen, Anfang der 30iger, werden mit den Problemen dieser Erkrankungen konfrontiert. Natürlich sind auch andere, den Organismus belastende Faktoren, wie z.B. Stress, seelische Belastungen, negative Einstellung zum Leben, Verlust des Arbeitsplatzes, mangelnde Bewegung usw., entscheidend beteiligt.

Lebensmittel-Unverträglichkeiten und wie sie sich auf unseren Körper auswirken

→ **Laktose-Intoleranz:** Laktose (Milchzucker) kommt in Milchprodukten wie Käse, Quark, Joghurt vor.
Defekt: Funktion des Enzyms Laktase ist eingeschränkt (spaltet Milchzucker auf).
Folge: Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen.

→ **Fruktose-Unverträglichkeit (Fruktosemalabsorption):** Fruktose ist ein Einfachzucker, der in Früchten und Honig vorkommt.
Defekt: Transportmittel-Protein "Glut5" im Dünndarm gestört. Fettsäuren und Gase kommen in den Dickdarm.
Folge: Übelkeit, Völlegefühl und Durchfall.

→ **Sorbit-Unverträglichkeit:** Der Zuckeraustauschstoff kommt in Kaugummis, Birnen und Light-Produkten vor.
Defekt: Wie bei Fruktose-Unverträglichkeit Störung des Proteins "Glut5".
Folge: Bauchschmerzen und Durchfall.

→ **Histamin-Empfindlichkeit:** Das Protein Histamin kommt in Hartkäse, Rotwein oder Wurstwaren vor.
Defekt: Empfindlichkeit gegenüber hoher Dosis.
Folge: Migräne, Nesselsucht, Atembeschwerden.

Zöliakie

Wenn Gluten eine Immunreaktion im Dünndarm auslöst, spricht man von Zöliakie. Dabei verklumpt das Getreideeiweiß in Dünndarm mit körpereigenen Enzymen. Die länglichen Erhebungen im Darm, die "Darmzotten", entzünden sich und bilden sich zurück. Der Körper kann keine Nährstoffe und Vitamine mehr aufnehmen.

V. DER ALTERSDARM

Besondere Beachtung muss den Altersgruppen des 50. und 60. Lebensjahres geschenkt werden. Hervorgerufen durch einen allgemeinen biologischen Abbau der Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus und seiner Organe, vollzieht sich auch im Darm eine Umstrukturierung der Mikroflora. Während sich normalerweise die Säuerungsflora (z.B. Lacto- und Bifidobakterien) in dieser Phase langsam zurückbildet -dadurch teilweiser Verlust der Säureschutzbarriere- bleiben z.B. die E. coli und Clostridienkeime (pathogene Bakterien) von diesen Vorgängen unberührt. Die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, des Immunsystems, die Aufbereitung und den Transport der Nährstoffe in die Blutbahn (Resorption), bei reduziertem oder fehlendem Säureschutz, wurden bereits besprochen. Das unphysiologisch werdende Dickdarmmilieu trifft also auf den alternden Gesamtorganismus. Der Zeitpunkt, bis es zu den ersten Symptomen der bereits beschriebenen Erkrankungen kommen kann, ist relativ kurz.

Ein besonderes Problem bildet die Funktionsminderung des Resorptionssystems (Stofftransport) beim Altersdarm. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sauerstoff bilden die Grundlage eines funktionellen Ablaufes der Aufgabenbereiche der Zellen und der chemisch-physikalischen Systeme in unserem Organismus. Sind die Depots mit diesen Stoffen (sie zählen zu den Schutzfaktoren) nicht ausgewogen gefüllt, kommt es zu Beschwerden und später zu Mangelerkrankungen mit Komplikationen.

Das Fehlen von Nährstoffen, Aminosäuren, Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen muss nicht unbedingt resorptionsbedingt sein (Verflüssigung und chemische Spaltung).
Eine unausgewogene Ernährung, mit zu wenig frischem Obst, Gemüse, Salaten, Konserven-, Kantinen- oder Schnellimbisskost, wobei man davon ausgehen muss, dass in diesen Küchen teilweise oder regelmäßig denaturierte Fabrikrohstoffe verarbeitet werden, führt zu Mangelerscheinungen.

Berücksichtigen sie bitte, dass ein großer Teil von Obst, Salaten, Tomaten, Kartoffeln und anderen Gemüsen die chemisch belastet sind oder mit Kobalt 60 und Cäsium bestrahlt wurden.
Alle Nährstoffe und natürlichen Schutzfaktoren, die gerade für junge und ältere Menschen wesentliche Lebensbausteine enthalten, sind zerstört. Biologisch sind diese Waren ihrer natürlichen, energetischen Schwingung beraubt und zur gesunden Ernährung völlig wertlos. Ein offizieller, von den Verantwortlichen unter dem Aspekt europäische Gemeinschaft geduldeter Betrug. Dadurch werden Mangelerkrankungen an Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen forciert.

Wie folgenschwer der Mangel an Mineralstoffen sich auswirken kann, soll beispielsweise an den Mineralstoffen Magnesium + Calcium (Sango Koralle) aufgezeigt werden.
Hierbei spielt die Ursächlichkeit des entstandenen Mangels keine Rolle. Nur die Zeitdauer des Mangels bestimmt die massiven Folgen. Magnesium- und Calciummangel wirken sich mit Beschwerden z.B. am Herzen und an den Muskeln aus. Auch können Lebensmittelunverträglichkeiten die Folge sein.

Mikroorganismenstaat-Mensch

Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes. Regulative (Symbionten) Mikroorganismen für das gesamte Verdauungssystem.

Die Säure-Basen-Balance wird im gesunden Organismus durch verschiedene Puffersysteme aufrecht erhalten. Ein wesentlicher Teilbereich fällt dabei auf die Ernährung.

Bewegungsmangel, Stress, unsachgemäßer Umgang mit Genussmitteln führen zu einer Veränderung der Befindlichkeit und zu einer Verringerung der Pufferkapazität mit der Folge einer Entmineralisierung des Bindegewebes.

Dieses Phänomen der Übersäuerung beobachten wir in unserer modernen Gesellschaft zunehmend. Viele Befindlichkeitsstörungen haben hier ihre Ursache und führen letztendlich zu ernsthaften Erkrankungen. Um Vitalität und Gesundheit zu gewährleisten, muss dafür gesorgt werden, dass der Körper Stoffwechselprodukte, sowie Schadstoffe (Schlacken) ausscheiden kann, um auf der anderen Seite Platz zu schaffen für die Einlagerung von Vitalstoffen.

Jede Zelle im Körper kann nur so gut funktionieren wie das sie umgebende Milieu ist. Diese Grundsubstanz (extrazelluläres Milieu) kann allerdings, wie besprochen, empfindlich gestört werden, was zu einer Fehlversorgung der Zelle führt. Die Beschwerden reichen von allgemeinen Störungen (Müdigkeit, Bewegungsschmerzen, usw.) bis zu manifesten Organerkrankungen. Diese Beschwerden werden auch so lange manifest bleiben, bis das extrazelluläre Milieu wieder reaktionsfähig ist. Ziel einer Darmregulation ist somit, wie oben besprochen, die Entlastung der Grundsubstanz (extrazelluläre Systeme = Pischinger System). Eine einfache aber hocheffektive Möglichkeit dies zu erreichen, stellt ein neues, einfach anzuwendendes Darmregulationssystem dar. Hierdurch kann direkt über das Darmversorgungssystem auf das Pischinger System Einfluss genommen werden.

Daher ist es zwingend notwendig die Regulation des gesamten Verdauungssystems über einen Ausgleich des Säure-Basen-Gleichgewichts und einer Besiedelung mit gesunden Mikroorganismen zu gewährleisten (säuernder Ausgleich = Microflorana-F, Basenausgleich = Micro-Basic).

Diese Regulation des gesamten Verdauungstraktes ist notwendig, um den Organismus auf Gesundheit zu programmieren. Diese traditionelle Methode ist in der Naturheilkunde die wichtigste Säule. Eine überzeugende und einfach anzuwendende Methode ist jetzt mit den Nahrungsergänzungsmitteln Microflorana-F und Micro-Basic möglich.

VI. DER SÄURE - BASEN - HAUSHALT IM GEWEBE UND BLUT

→ Siehe auch Literatur "Säure-Basen-Balance"

Zur einfachen Kontrolle besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke ein Päckchen INDIKATORPAPIER Teststreifen mit einer pH-Farbskala 5,6 - 8,0 in 0,3er Schritten. Geben Sie jeweils, am besten gleich morgens, 1 - 2 Tropfen Urin auf den Teststreifen. Sofort nach Auftragen wird sich das Papier verfärben. Anhand der Farbskala auf der Packung können Sie nach Vergleich der Farben ablesen, wie "sauer" oder wie "neutral/basisch" Sie sind.

Was tun, wenn Sie morgens im s a u e r e n pH-Bereich sind?

Die med. Norm des Blut-pH liegt bei 7,45. Die Statistik weist den kritischen Zeitraum zwischen 24.00 Uhr bis 10.00 Uhr morgens für Schlaganfall-/ und Herzinfarktgefährdete aus.
Der Organismus arbeitet in der Nacht- und Frühvormittagsphase mit nur 25 - 40 % seiner normalen Leistungsfähigkeit. Hierbei kommt es zur verminderten Zufuhr von Elektrolyten, zur Pufferung der Säure im Blut. Besteht also am Abend bereits ein Defizit an Elektrolyten, z.B. pH 7,15, kann es in der kritischen Nacht- und Frühvormittagsphase zu einem weiteren Absinken des Blut-pH unter 6 kommen. Damit entsteht ein enormer Risikofaktor.

Es ist daher dringend nötig, am Abend vor dem Schlafen eine Kontrolle mit den INDIKATORPAPIER Teststreifen durchzuführen.

Bei ermittelten Werten unter pH 7,0 löse man einen gehäuften Plastiklöffel Entsäuerungspotential Formula-Basic oder Formula-Basic-Organic Pulver in 1/4 l Wasser auf. Unterstützend dazu empfiehlt sich als basische Ergänzung Calcium und Magnesium aus der Sangokoralle (SangoQi) und als Unterstützung der Entsäuerung ein basischer Tee (Formula-Basic Tee).

Der Kontrolltest am frühen Morgen, eventuell sicherheitshalber auch in der Nacht, zeigt ob der gehäufte Plastiklöffel vom Abend ausgereicht hat. Ist der pH-Wert trotzdem nur 7,0 empfiehlt es sich sofort einen Löffel und am darauf folgenden Abend 1 1/2, wenn notwendig 2 Plastiklöffel Basenpulver in 1/4 l Wasser anzurühren. Idealer pH-Wert am Abend wäre pH 7,4 - 7,5 und am Morgen pH 7,2 - 7,3.
Es gelingt nicht, über die Ernährung eine schnelle Entsäuerung zu erreichen. Es empfiehlt sich daher, über einen längeren Zeitraum eine Pufferung mit Elektrolyten durchzuführen (Wirkung innerhalb 25 Minuten) und täglich zu kontrollieren. Um eine bessere Kontrolle zu haben wäre es von Vorteil einen Testbogen zu führen.
In der Apotheke können Sie sich die Produkte Formula-Basic und Formula-Basic-Organic, SangoQi und Formula-Basic-Tee als Entsäuerungsgrundlage, zur Versorgung mit basischen Vitalstoffen und zur Unterstützung bei der Entsäuerung besorgen.
Der pH-Wert muss täglich morgens und abends überprüft werden, damit die Dosierung des Entsäuerungspotentials (Basenmischung) eingestellt werden kann. Eine säuerungsarme Ernährung ist empfehlenswert.

Säure-Basen-Balance

Bitte beachten Sie, dass der im Dickdarm zur Erhaltung der Gesundheit notwendige sauere pH-Wert mit dem nicht erwünschten saueren Blut-pH-Wert, keinesfalls identisch ist. Der Blut-pH-Wert soll im basischen Bereich - bei ca. 7,40 pH - liegen, der im Dickdarm bei ca. 5,58 - 6.

VII. DIE PHYSIOLOGIE DER DARMFLORA BEIM SÄUGLING, KLEIN- UND SCHULKIND

Der Darm des ungeborenen Kindes ist weitgehend steril, d.h. es sind noch keine nennenswerten Mikroorganismen vorhanden.
Beim Geburtsvorgang findet durch die Vaginalflora der Mutter die erste Übertragung von Lactobazillen und Bifidobakterien statt. Durch die anatomisch bedingte Nähe des analen Bereiches werden auch in großer Anzahl pathogene Bakterien der Darmflora der Gebärenden auf das Neugeborene übertragen.
Dies ist ein vollkommen normaler und lebenswichtiger Vorgang.
Die, durch die Vaginalflora, aber auch über die Bruststillung, übertragenen Mikroorganismen vermehren sich rasch und säuern das Darmmilieu des Neugeborenen an (eubiotischer oder physiologischer Darm).

Man sieht hierin den Grund, dass sich gas- und fäulniserregende, pathogene Bakterien nicht nachhaltig vermehren können, da ihr Lebens- und Wachstumsoptimum bei pH-Werten über 6 liegt (Dickdarm).
Gerade Säuglinge, Kleinkinder oder auch ältere Kinder mit einer normal besiedelten, physiologischen Darmflora sind besonders widerstandsfähig gegen Krankheitserreger. Die Entwicklung dieser Neugeborenen vollzieht sich meist problemlos.

Ganz anders reagieren Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder, deren Mütter eine in der Besiedlung ihrer Vagina gestörte Lactobazillenflora aufweisen (z.B. übermäßige Intimhygiene mit Deodoranten oder Antibiotika). Dies gilt auch für Kinder, deren Geburtsvorgang über eine operative Entbindung vollzogen wurde.

Spezielle Nahrungsunverträglichkeiten, Brechen, Blähungen, Durchfälle, allergische Reaktionen, Hautausschläge, des Öfteren Infektionen der oberen Luftwege, des Rachenraumes, entzündliche Prozesse der Nebenhöhlen und Bronchien, auch Asthma, sind unverkennbare Symptome funktioneller Disharmonie mit Immunschwäche im kindlichen Darm.

Man geht davon aus, dass die mangelnde Zahl an Mikroorganismen eine ausreichende Produktion von Milchsäure nicht zulässt, wodurch es zum Anstieg des pH- Wertes über 6 in Richtung des neutralen Bereichs (pH - 7) kommt.

Hier sind kleine Gaben, ab dem 3. Lebensmonat, von täglich 10 Tropfen DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F (Apotheke), gemischt mit ca. 50 ml verdünntem Obst- oder Gemüsesaft zur Ansäuerung des Dickdarmbereiches empfehlenswert.
Ab dem 5. - 6. Lebensmonat empfiehlt sich eine 4 Wochenkur mit hochdosierten Lacto- und Bifidokulturen zum Aufbau einer Symbiontenflora, zusammen mit Microflorana-F, die das Immunsystem positiv stimuliert.
Das nahrungsergänzende Produkt, "MIXTURA BIFIDO-ACID CS8 Kapseln", mit hochdosierten, vermehrungsfähigen Lacto- und Bifidokulturen ist in Ihrer Apotheke erhältlich. Colipräparate sollten weitgehend gemieden werden.

Wegen dem typischen milchsauren Eigengeschmack von DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F empfiehlt es sich, die Teelöffelgabe mit z.B. ca. 50 ml Karotten- oder Aprikosensaft verdünnt zu verabreichen. Bei Durchfällen kann man die Teelöffelgabe mit einem geriebenen Apfel mischen. Der Teelöffel DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F kann auch auf morgens und abends verteilt gereicht werden. Zur basischen Ergänzung während der Einnahme von DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F, einfach ca. 15 bis 20 Minuten später 1 Teelöffel "MICRO-BASIC" Pulver in einem Glas Quellwasser aufgelöst, trinken.

Schwer therapierbar, unangenehm für die kleinen Patienten und große Sorge bereitet den Eltern der Befall mit Spulwürmern (Ascaris lumbricoides). Diese Darmparasiten halten sich in geschlechtsreifer Form im Dünndarm des Kindes auf. Die Infektion erfolgt durch larvenhaltige Eier. Die Übertragung kann durch mit Gartenerde oder Sand verschmutzten Händen, trinken von verunreinigtem Wasser (Wasserbecken, Gartenteiche), altem Gemüse oder durch Fliegen auf Lebensmitteln abgelegten Eiern erfolgen.

Die Larven führen im Körper des Kindes eine Wanderung durch. Nachdem sie aus den Eiern geschlüpft sind, durchdringen sie die Darmwand und gelangen mit dem Blutstrom durch die Leber in die Lunge. Nervöse Störungen, Abmagerung, Reizhusten sind Begleitsymptome.

Ein weiterer Parasit, der den kindlichen Dickdarm befallen kann, ist der Madenwurm (Enterobius vermieularis). Die Weibchen sind ca. 10 mm, die Männchen ca. 3 mm lang. Vorwiegend nachts treten die Weibchen in den Enddarm und die Aftergegend über, um hier in großer Zahl ihre Eier (bis zu 13.000 pro Weibchen) abzulegen. Durch Kratzen der juckenden Aftergegend gelangen die Eier unter die Fingernägel und von dort mit der Nahrung in den Mund und den Dünndarm, wo sie ausschlüpfen und sich zur Geschlechtsreife entwickeln.

Spulwürmer sind durch mikroskopische Stuhluntersuchungen nachweisbar. Bei den Madenwürmern ist der Befall meist so massiv, dass die Parasiten aus dem After des Kindes austreten und im Bett auffindbar sind. Auch eine Kontrolle des Stuhles durch die Mutter bringt Klarheit. Typische Symptome bei Madenwürmern sind Afterjucken, Nervosität und gestörter Schlaf.

Selbst mehrere Wurmkuren mit einschlägigen Arzneimitteln bringen oft nicht den gewünschten Erfolg, belasten aber die Darmflora und die Leber stark. Erfahrungen haben gezeigt, dass eine große Anzahl von Parasiten gegen Säure sehr anfällig sind. Dies trifft im Besonderen auch auf Eier und Larven zu.

Durch zusätzliche Ansäuerung des Darmkanals mit DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F kann die Fortpflanzungskette der Parasiten unterbrochen werden, während gleichzeitig ein ausreichender Schutz der säurebildenden Mikroorganismen und der Leber gegen die oft aggressiven, chemischen Substanzen der Wurmkur erreicht wird.

Es empfiehlt sich daher bei älteren Säuglingen und Kleinkindern unter Kontrolle des Arztes, folgende Dosierung:

1. Woche:	je 10 Tropfen bzw. 1/2 - 1 Teelöffel morgens und abends vermischt mit ca. 50 ml Frucht- oder Gemüsesaft jeweils 30 Min. vor den Mahlzeiten!
2. Woche:	je 15 Tropfen bzw. 1 Teelöffel morgens und abends vermischt mit ca. 50 ml Frucht- oder Gemüsesaft jeweils 30 Min. vor dem Essen!
3. 4. - 5. Woche:	wie 2. Woche!

Die verschiedenen Darreichungs-Formen von DIÄTETIKUM MICROFLORANA®-F:

Microflorana®-F als Konzentrat	->	mit gutem Quellwasser oder naturbelassenen Frucht- oder Gemüsesäften zu vermischen
Microflorana®-F Direct 10 oder	->	trinkfertige Portion, zur vereinfachten Einnahme unterwegs auf Reisen, gut geeignet auch für Kinder
Microflorana®-F Pulver	->	mit gutem Quellwasser zu vermischen
Microflorana®-F Kapseln	->	zur vereinfachten Einnahme unterwegs oder auf Reisen

VIII. LEBEN BRAUCHT SICHERHEIT

Als Eltern sollte man die einmalige Chance, das Kind problemlos an eine **gesunde** und **vollwertige** Kost im Rahmen der ganzen Familie zu gewöhnen voll nutzen, d.h. für die Eltern:

"Vorleben"!

Sie schaffen Ihrem Kind mit der Vollwertkost eine hervorragende Lebenshypothek.

Eine kostenlose Versicherung!

Sie sind jetzt eingehend über die Folgen und Komplikationen einer reduzierten, Mikroorganismen bildenden Hauptflora mit einer Verschiebung der Säure-Basen-Haushalts mit einer sinkenden Säureschutzbarriere informiert worden.
Um wieder ein physiologisches Darmmilieu herzustellen und um den notwendigen Wiederaufbau der Darmflora zu unterstützen, ist es notwendig den Dickdarm nachhaltig anzusäuern und den Dünndarm mit basischen Mikroorganismen zu versorgen.

Dies kann durch die Zuführung eines dafür geeigneten Diätetikums Microflorana-F (Dickdarm), sowie eines Basenpräparates Micro-Basic (Dünndarm), die durch Fermentation mittels speziellen Symbiontenkulturen, einem aktivierten Nährstoffgemisch, sowie einem patentierten Herstellungsverfahren gewonnen wird, geschehen.

In der Heilkunde bekannte Stoffwechsel aktivierende Heilpflanzen, Blätter, Stängel und Wurzeln, rotkörperhaltige Früchte, Blütenpollen (wird verstoffwechselt), Vitamine, Mineralstoffe und die aus dem Nährstoffgemisch resultierenden Aminosäuren, sowie die aus speziellen Bakterienkulturen gewonnene L(+)- Milchsäure, runden diese ausgewogene, bewährte Rezeptur ab.
Der Therapeut Ihres Vertrauens versucht also über die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes sowie den Wildsymbionten ein physiologisches Darmmilieu aufzubauen. Hierbei wird die Möglichkeit zur Bewältigung der natürlichen Entgiftungsaufgaben des Darmes gewährleistet. Damit kommt es auch zur Entlastung der Leber, den Regelsystemen des darmabhängigen Immunsystems und der Bauchspeicheldrüse. Ihr Therapeut wird nun die Behandlung Ihrer Erkrankung, auf der Grundlage eines physiologischen Darmes, mit altbewährter Heilkunst angehen können.

Bei den Bemühungen Ihres Therapeuten um die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit sollten Sie ihn unbedingt unterstützen.

Da gerade von einem physiologischen Darm der Erfolg der Therapie abhängt, sollten Sie die vorgeschriebene Dosierung des diätetischen Produktes und die Dauer der Anwendung genau einhalten.
DIÄTETIKUM MICROFLORANA-F ist zusammen mit dem Basenpräparat Micro-Basic in Ihrer Apotheke erhältlich.

IX. DIE ERNÄHRUNG ALS VORBEUGENDE UND BEGLEITENDE THERAPIE

Natürlich hat auch unsere moderne Medizin ihre Kehrseite. Antibiotika bei Banalinfektionen schon im Kindesalter. Statt colifreie Darmsanierung, von Rückfall zu Rückfall, erneute Antibiotika-Therapie. Bei Einnahme der Pille kommt es fast immer bei Mädchen und jungen Frauen nach ca. 8 - 10 Jahren zu Obstipationen (Verdauungsbeschwerden), die meist sofort mit Abführmitteln in Mengen und in Selbstmedikation "bekämpft" werden. Oft ist der Therapeut noch der "Empfehlende".
Antibiotika und Ovulationshemmer (Pille), wie auch Laxantia (Abführmittel) sind zumindest "vermeidbare Kunstfehler", um die Darmflora, das Immunsystem, die Leber, die Galle, Pankreas, die Venen (Pille) und die Zellen zu schützen und nicht zu schädigen.

Hierbei lassen sich durch Wissen und Vorbeugung und letztendlich durch konstruktive Kritik und Suche nach Alternativen lebenslange Erfolge erzielen.
Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich bei der Vorbeugung, bei manifesten, stoffwechselabhängigen Erkrankungen, wie auch unterstützend bei dem Wiederaufbau der Darmflora, wahre Wunder erzielen. Allerdings muss festgestellt werden, die Ernährungsumstellung gestaltet sich für den Patienten oft zu der schwierigsten Disziplin einer Therapie.

Doch wer den Willen zur Gesundung hat wird dieses, nur am Anfang der Ernährungsumstellung stehende, Problem bald meistern.

Ist darüber hinaus die Familie des Patienten bereit sich ebenfalls auf die sehr schmackhafte Vitalkost einzustellen, ist für alle ein großer Schritt in Richtung Gesundung und Gesundheitsvorsorge getan.

Bitte denken Sie mal nach! Wie oft schweigen Sie irgendwas gedankenlos in sich hinein. Wählen Sie sorgfältig Ihre Mittel zum Leben "LEBENSMITTEL". Überfordern Sie nicht ständig Seele, Geist und Körper!
Was dürfen Sie, bzw. sollten Sie essen, vorausgesetzt Ihr Therapeut hat Ihnen keinen speziellen Diätplan ausgearbeitet.

Bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten wie bspw.:

→ **Laktose-Intoleranz**
→ **Fruktose-Unverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)**
→ **Sorbit- Unverträglichkeit**
→ **Histamin-Empfindlichkeit**
→ **Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie)**

bitte speziellen Ernährungsplan erstellen lassen!

Hier als Beispiel einen Ernährungs- bzw. Schonkostplan der BDS GmbH:

Ernährungsplan / Schonkostplan

Frühstück:

Ein köstliches und gesundes Frühstück lässt sich wie folgt zusammenstellen:
Verschiedene Obstsorten, je nach Jahreszeit und Verträglichkeit (Apfel, Banane, Mango, Ananas o.ä.) - das ist die ideale, weil leichteste - Variante. Der Körper wird hier optimal bei der Ausleitung unterstützt. Erklärung: zwischen 5.00 Uhr morgens und 12.00 Uhr mittags ist der Körper auf Ausleitung programmiert. Während dieser Zeit versucht er, die in der Nacht angefallenen Schlacken auszuscheiden. Alle während dieser Zeit zugeführten Säurebildner behindern diesen Prozess.
Falls Sie Obst morgens nicht - oder nicht ausschließlich - mögen, wäre als Alternative folgendes zu empfehlen:

==> 1 Glas gutes Mineralwasser
==> 1 TL Leinsamen (abends einweichen, morgens trinken)
==> 1 TL Flohsamen (abends einweichen, morgens trinken)
==> Hafer- und Dinkelflocken möglichst in Soja-, Reis- oder Hafermilch
==> Müsli (ohne Zuckerzusatz) möglichst in Soja-, Reis- oder Hafermilch
==> Dinkelbrot oder Knäckebrot mit veganem Brotaufstrich

(Anmerkung: Die Sojamilch aus dem Reformhaus mit Calcium und Vanille schmeckt sehr gut)

Wichtig: Bitte geben Sie anfangs kein Obst zum Getreide. Solange Ihr Magen-Darmsystem noch nicht in Ordnung ist, sollten das Obst und die Getreidemahlzeit immer getrennt voneinander verzehrt werden. Der Abstand sollte mindestens ca. 45 Min. betragen.

Bitte nicht erschrecken:
Möglichst kein Brot, alternativ wäre: Knäckebrot, Reiswaffeln und Sesambutter, zumindest solange bis Ihre Magen Darm Trakt in Ordnung ist.

Als Getränk eignet sich jeder Grüne Tee, Rotbuschtee, Mate-Tee oder Kräutertee, ayurvedische Tees sind z.B. ganz köstlich.

Grundsätzlich:

Essen Sie viel frisches Obst und leicht gedünstetes Gemüse - in allen Variationen - hauptsächlich mit vollwertigem Getreide (Reis- (nicht geschält!); Vollkorn- Soja- oder Hirsenudeln) oder Kartoffeln.
==> Eiweiß- und Zuckerverzehr drastisch senken
==> Essen Sie keinen Senf (Zucker, Essig), keinen Ketchup (besteht zu 80% aus Zucker), und keine Mayonnaise (tierisches Eiweiß, 80% Fett)
==> Vermeiden Sie jegliche Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Aromastoffe, etc. (Enzymblocker*)

==> Essen Sie abends keine Rohkost (Salate, Obst). Am Abend kann Ihr Darm das nicht mehr verwerten; es bleibt halbverdaut im Dickdarm hängen und fault und gärt vor sich hin. Gut für den Abend wäre leicht gedünstetes Gemüse mit Vollwert-Reis oder Vollwert-Nudeln, Gemüsesuppen, Dinkelbrot oder Knäckebrot mit veganem Aufstrich.
==> Trinken Sie am Vormittag möglichst 1 Liter eines guten Kräutertees (bis 12.00 Uhr).
==> Trinken Sie nichts zum Essen! Die Magensäure wird dadurch verdünnt und ist nicht mehr aggressiv genug, um die Nahrung richtig zu verdauen.

Bereiten Sie Ihren Salat ausschließlich mit einem guten Öl, Bio Tamari (Sojawürze aus dem Reformhaus) und vielen frischen (oder getrockneten Kräutern), evt. Bärlauch oder Knoblauch zu, damit der Salat basisch bleibt! Durch die Verwendung von Essig oder Zitrone wird der Salat sauer; durch die Verwendung von Joghurtdressing wird der Salat zusätzlich auch noch sehr schwer verdaulich. Außerdem führt die Kombination von tierischem Eiweiß und Zucker zu Enzymblockaden.*

* Hier wird die Enzymtätigkeit blockiert; die Nährstoffe in der Nahrung können nicht richtig aufgespaltet werden. Das führt zu Fäulnisprozessen im Darm. Außerdem wird die Resorption der Vitalstoffe aller anschließend aufgenommener Lebensmittel für 8 - 12 Stunden verhindert.

Mittagessen:

=> Gedünstetes Gemüse, Reis, Kartoffeln, Nudeln (Vollkorn) ohne Ei
=> etwas Rohkost vor der Mahlzeit (geriebene Äpfel und Möhren), würzen mit Taomisauce und Sojadream (kein Essig oder Zitrone!)
=> Gedünstetes Gemüse mit Misosuppe
=> Getränke erst ca. 30 Minuten nach der Mahlzeit

Als Zwischenmahlzeit:
=> Apfel, Banane oder ganze Möhren, gut kauen.

Als weitere Zwischenmahlzeit (aber nicht mit Obst zusammen!)
=> Reiswaffeln ohne Belag

Als Ersatzmahlzeit könnten Hirseflocken, Reisflocken oder Haferflocken mit etwas Soja oder Reismilch gegessen werden (z.B. Sojamilch mit Vanille schmeckt ganz lecker). Aber auch Knäckebrot mit Pflanzenbrotaufstrich (Streich - aus dem Reformhaus oder Bioladen) mit einem Glas guten Gemüsesaft (Bioladen oder Reformhaus) eignen sich als Zwischenmahlzeit.

Abendbrot:

=> Knäckebrot, Hefefreies Backrot (Reformhaus) mit etwas (Käse - Pflanzenbrotaufstrich - mit frischen Gartenkräutern) - oder Nudeln, Reis mit gedünsteten Gemüse - oder Getreidebrei mit Soja oder Reismilch

Getränke
=> Kräutertees (Brennnessel, Birke, Zinnkraut, Fenchel, Melisse) auch als Mischung geeignet.
=> Gemüsesäfte (Möhrensaft) wenn möglich mit Wasser verdünnt.
=> Gutes Mineralwasser.

Außer den üblichen Getränken wie oben beschrieben sollten etwa 1,5 bis 2 Liter gutes Quellwasser getrunken werden.

Die schlimmsten Ernährungsfehler

Folgende Kombinationen blockieren sowohl die Enzymtätigkeit, als auch die Ausscheidung von Schlacken für ca. eine Woche.

Dann braucht der Körper eine weitere Woche, um sich wieder auf Entschlackung zu programmieren. Man fängt also nach ca. 14 Tagen wieder von vorne an.

=>	tier. Eiweiß kombiniert	- mit Salz (in erster Linie denaturiertes Kochsalz) - mit Säure (Mayonnaise, Salat mit Putenbrust etc.) - mit Getreide (Müsli mit Milch) - mit pflanzlichem Eiweiß (Milch mit Soja; Fertigprodukte)
=>	Milchprodukte	- mit Zucker (Joghurt, Quark, Eis, Sahne) - mit Obst (Müsli, Fruchtjoghurt, Eis)
=>	Getreide kombiniert	- mit Zucker (gezuckertes Müsli, Müsli mit Obst, Brot mit Marmelade oder Nutella)

Wenn Getreide nicht richtig verdaut wird, wie z.B. bei einer Dysbakterie, bilden sich Enzymverbindungen, die die Verwertbarkeit der aufgenommenen Mineralien verhindern.

In Fett gebackene Nahrungsmittel (Pommes, Bratfisch, -wurst, Fischstäbchen) verhindern die Resorption der Vitalstoffe der anschließen aufgenommenen Nahrung für 8 bis 12 Stunden. Die Struktur des Fettes verändert sich bei derart hohen Temperaturen. Ungesättigte Fettsäuren werden auf diesem Weg zu gesättigten Fetten.

Salate sollten immer die Basennahrung darstellen, daher niemals mit Essig anmachen. Wenn Zitrone verwendet wird, sollte sie für 10 bis 15 Min. in den Backofen; sie darf aber nicht auslaufen. So wird die Zitrone reif* gemacht (sie wird immer unreif geerntet). Durch dieses Verfahren verliert die Zitronensäure an Aggressivität und kann basisch verstoffwechselt werden.

* Die meisten Früchte werden unreif geerntet. Unreife Fruchtsäuren sind sehr schädlich für den Körper.

Salat und Obst sollten nicht kombiniert werden (Ausnahme: Möhre und Apfel). Die Bauchspeicheldrüse wird als erstes das leicht verwertbare Obst verstoffwechseln. Für den Salat bleibt dann nicht mehr ausreichend Energie übrig: das führt dann zu Gährungsprozessen (Blähungen).
Vorher gegessen regt das Obst den Stoffwechsel und die Enzymtätigkeit an.
Obst sollte immer alleine gegessen werden und nicht später als 18.00 Uhr (max. 19.00 Uhr).

Die Verwendung von denaturiertem Salz und weißem Zucker verbietet sich von selbst.

Schonkostplan

Grundsätzlich gilt: Durch die Verstoffwechselung bestimmter Lebensmittel entstehen in unserem Körper diverse Säuren. Diese müssen durch Basen (hochwertige, natürliche Vitalstoffe) von Ihrem Organismus neutralisiert werden, damit sie Ihren Organen nicht schaden. Je mehr Säuren dem Körper zugemutet werden, umso mehr Basen muss er zur Neutralisation dieser Säuren zur Verfügung stellen. Es ist immer eine Frage der Zeit, wann der Körper das Säure-Basengleichgewicht nicht mehr aufrecht erhalten kann. Die Folge: der Körper übersäuert.

Besonders starke Säurebildner im Bereich der Lebensmittel sind: Alkohol, schwarzer Tee, Säfte und andere süße Getränke (auch sämtliche Light-Produkte), Cola, kohlensäurehaltiges Mineralwasser, tierische Eiweiße (Fleisch, Wurst Fisch, Eier, alle Milchprodukte), Weißmehlprodukte (Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Nudeln etc.) und **Zucker jeder Art**.

Zur Verstoffwechselung der tierischen Eiweiße ist z.B. ein besonders erhöhter Bedarf an basischen Vitalstoffen nötig, um die anfallenden Säuren zu neutralisieren. Ein Zuviel an tierischem Eiweiß ist nicht "nur" schwer verstoffwechselbar, **sondern bringt die empfindliche Darmflora aus dem Gleichgewicht (Dysbakterie).**
Außerdem ist das tierische Eiweiß ein sehr starker Säurebildner. Bei der Verstoffwechselung dieser Eiweiße entstehen die Harn-, die Schwefel- und die Salpetersäure. Jede dieser Säuren muss durch Basen (Mineralien und Spurenelemente) abgepuffert werden. Diese Basen haben Sie allerdings zurzeit sicher nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung, da Sie bereits übersäuert sind.

Sowohl die Milch, als auch sämtliche Milchprodukte (insbesondere auch Käse und Joghurt), fördern die Schleimproduktion. Dieser Schleim legt sich wie ein Film um den Darm und behindert ihn in seinen vielfältigen Aufgaben.

Ein **gesunder** Darm kann übrigens täglich nur maximal ca. 100 g tierischer Produkte problemlos verstoffwechseln! ! !

Der Darm - Die Wiege der Gesundheit

Voraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem ist eine gesunde Darmflora. Diese Darmflora dient als natürlicher Schutz gegen krankmachende Viren, Bakterien, Keime, etc.. Bei einer gesunden Darmflora befinden sich Bakterienstämme in Symbiose (Gleichgewicht).
Über den Zustand der Darmflora entscheidet vor allem (jedoch nicht ausschließlich) die Ernährung. Eine zuckerreiche, ballaststoffarme und eiweißreiche Ernährung - wie sie heute nur allzu üblich ist - bringt das empfindliche Ökosystem Darm aus dem Lot. Aber auch andere starke Säurebildner wie z.B. Stress, Gifte, Impfungen, Medikamente, etc., können zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Dysbakterie führen; d.h.: das Gleichgewicht (die Balance) der Mikroorganismen wird verändert. Diese Dysbakterie sorgt u.a. dafür, dass ein Großteil der benötigten guten Darmbakterien für die Verstoffwechselung der Nahrung nicht mehr zur Verfügung steht. Auf der einen Seite entsteht so auf Dauer ein Vitalstoffmangel; auf der anderen Seite bleiben die Nahrungsreste halbverdaut im Darm hängen und zersetzen sich dort.
Durch die dadurch einsetzenden Gärungs- und Fäulnisprozesse (Blähungen) entsteht ein idealer Nährboden für aggressive Bakterien und Pilze, und demnach auch für verschiedenste andere Krankheiten.
Bitte bedenken Sie auch, dass 80% unseres Immunsystems im Darm lokalisiert sind. Das macht den außerordentlich hohen Stellenwert dieses Organs deutlich.
Sie sehen also, dass Gesundheit, Vitalität und Schaffenskraft in großem Maße von einem harmonisch funktionierenden Magen-Darmsystem abhängig sind.

Wichtige Informationen:

Herkömmliches Speisesalz enthält nichts anderes, als eine Verbindung von Natriumchlorid und Aluminiumsulfat. Diese Kombination wirkt in der üblich verwendeten Menge als Zellgift.

Dass Salz Wasser im Körper bindet, ist bekannt. Dass es sich jedoch mit den bereits im Bindegewebe eingelagerten Eiweißen verbindet, diese verklebt und so die Entschlackung des Bindegewebes verhindert ist weniger geläufig. Zu allem Überfluss kristallisiert die klebrige Verbindung anschließend auch noch. Die daraus entstandenen Kristalle lagern sich in den Gelenken ab (Rheuma, Gicht, Arthrose, etc.). Verwenden Sie zum Salzen Ihrer Speisen daher ausschließlich ein Ursalz (nicht Meersalz!) Ansonsten würzen Sie mit vielen (möglichst) frischen oder getrockneten Kräutern.
Verzichten Sie aus diesem Grund auch konsequent auf alles Salzige wie z.B. Chips, Flips, Salzstangen, gesalzene Nüsse, etc.

Trinken Sie täglich unbedingt 2 bis 3 Ltr. stilles Wasser (möglichst reines Quellwasser). Der Körper benötigt diese Menge an Flüssigkeit, damit die Nährstoffe transportiert und die Schlacken (ausgeschwemmt werden können.
Über die Umstellung der Ernährung entlasten Sie auf der einen Seite das gesamte Magen-Darmsystem, und auf der anderen Seite führen Sie Ihrem Organismus vollwertige (und keine entwerteten) Lebensmittel zu. Das alleine reicht jedoch zur Lösung Ihres Problems nicht aus. Die Vitalstoffdefizite, die sich im Laufe der Jahre bei Ihnen entwickelt haben, können Sie alleine über die herkömmliche Form der Ernährung nicht ausgleichen.

Unsere Beratung erhebt nicht den Anspruch, den Arzt/Heilpraktiker zu ersetzen!

X. IM DARM LAUERN TAUSEND KRANKHEITEN

(Zhang Yuansu, chin. Weisheit 13 Jahrh.)

Erfahrungsgemäß werden die Vorwarnungen unseres Körpers oft nicht erkannt oder in den Wind geschlagen. Z.B. Völlegefühl, auch nach einem vermeintlich "gesunden" Essen, mit nachfolgender Müdigkeit, Blähungen im Oberbauch, Darmkrämpfe, saures Aufstoßen, Sodbrennen, Mundgeruch, Übelkeit, Leistungsschwäche, fehlender Aufschwung, Kopfschmerzen, vor allem aber Verstopfung und/oder Durchfälle sind geradezu klassische Symptome eines kranken Darmes.

Auslösende Faktoren sind: Falsche Lebens- und Essgewohnheiten, aber auch nebenwirkungsreiche Arzneimittel, Antibiotika, Kortison, Chemo- und/oder Strahlenbehandlung, Abführmittel, die "Pille", mangelnde Bewegung, ebenso seelische Faktoren, wie Stress wirken sich ebenfalls nachhaltig und folgenschwer auf die milchsäurebildenden Bakterien im Darm, den Stoffwechsel und damit auf das humorale und zelluläre Immunsystem aus.

Es kommt zu einem deutlichen Verlust der säurebildenden Darmflora (Säureschutzbarriere), der große Aktivitäten der krankmachenden Bakterien, verbunden mit Fäulnis- und Gärungsprozessen, auslöst. Die Obstipation (Verstopfung) zählt unter anderem zu den klassischen Symptomen eines kranken Darmes.

Dr. Perger/Wien, stellte bereits in den frühen 80er Jahren fest, dass der Verlust von Bifido- und Lactobakterien in allen Fällen das Immunsystem stark einschränkt. Der Griff zum Abführmittel stellt keine Lösung des Problems dar.

Die Vergiftung über den Darm und die sich bildenden Krankheiten

Bedauerlicherweise schreiten die Vergiftungsprozesse und die Entwicklung stoffwechselabhängiger Erkrankungen trotz Abführmittel (Laxantia) weiter voran. Die wenigsten sehen einen Zusammenhang mit dem Darm. Das ist ein folgenschwerer Irrtum.

Aus eingangs geschilderten Symptomen können sich erfahrungsgemäß rheumatische und Gelenkerkrankungen, akute Leber- und Gallenbeschwerden, Diabetes (Bauchspeicheldrüse), erhöhte Harnsäurewerte, Gicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, psychosomatische Erkrankungen und Depressionen entwickeln.

Die Art sich entwickelnder Krankheiten hängt oft vom einzelnen Organismus und seiner ererbten Schwäche ab (Gene). Bei fortschreitenden Vergiftungsprozessen durch die Stoffwechselprodukte krankmachender Keime (z.B. E-Coli, Fäulnisbildnern, Chlostridien, usw.) können sich ebenfalls spezifische Darmerkrankungen im unphysiologischen Darm, wie z.B. Darmentzündungen mit scheinbar unmotivierten Durchfällen, Diverticulose, Darmpolypen, Morbus Chron mit Darmfisteln, Colitis und Colitis ulcerosa (Geschwüre), teilweise 20-25 blutige Stühle täglich, die zu gravierenden Gewichts- und Mineralstoffverlusten führen und in Folge letztlich, das wegen seiner Häufigkeit gefürchtete Dickdarm-Carcinom, bilden.

Die Problemlösung für Darm, Gesundheit und Lebensqualität:
Das Diätetikum Microflorana-F + Basen-/ Symbiontenpulver Micro-Basic.

Auch in den EU-Ländern Holland, Belgien, Italien, Spanien, Frankreich und Österreich wird Microflorana-F mit großem Erfolg durch niedergelassene Therapeuten als ausgleichendes, diätetisches Produkt zur Regulierung der L(+)-milchsäurebildenden Hauptflora bei biologisch unausgewogener Darmkeimbesiedelung, zur Entgiftung und zur physiologischen Harmonisierung des Darmstoffwechsels eingesetzt.

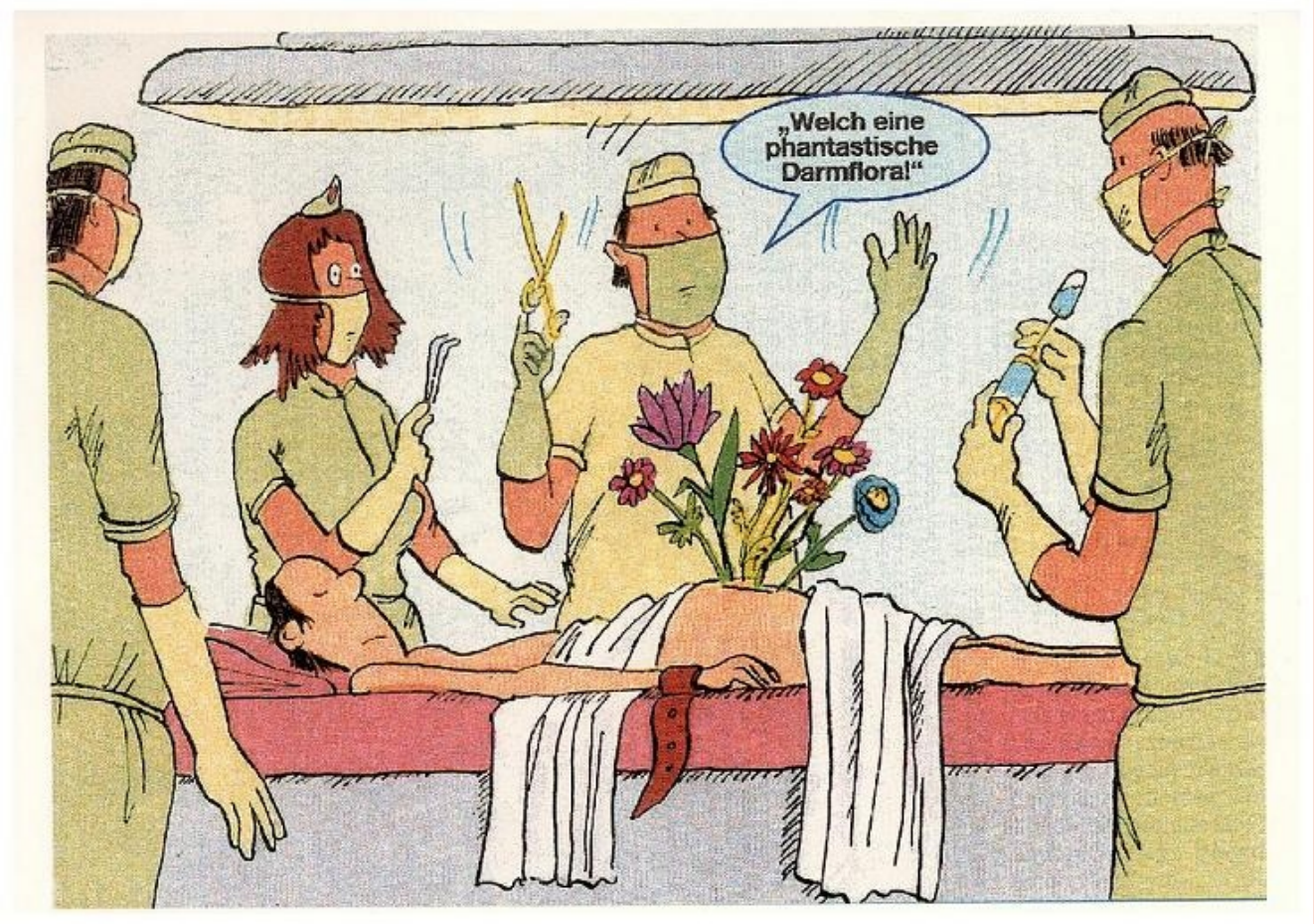
Diätetikum Microflorana-F, mit etwas Mineral- oder stillem Wasser verdünnt, senkt mittels seines hohen Gehaltes an physiologischer flüssiger Phase den Dickdarm pH-Wert in den Normbereich und stoppt dadurch die innerliche Vergiftung.

Microflorana-F wird auch in der Kinderheilkunde als Basismittel zur Darmsanierung eingesetzt. Wenige Tropfen in verdünntem Fruchtsaft täglich genügen, um den kindlichen Darm zu entgiften, zu normalisieren und eine Darmflora aufzubauen.

Durch das sich aufbauende physiologische Milieu wird den krankmachenden Bakterien (z.B. E-Coli, Clostridien, usw.) das Lebensoptimum für Ihre Stoffwechselaktivitäten genommen. Die Darmmotorik beginnt wieder zu arbeiten, leitet die hochgiftigen Stoffe aus, Enzym- und Lymphblokaden lösen sich, und die Regelmechanismen des Immunsystems beginnen wieder normal zu arbeiten.

Die verschiedenen Darreichungs-Formen von DIÄTETIKUM MICROFLORANA®-F + Basen-/ Symbiontenpulver Micro-Basic:

Microflorana®-F als Konzentrat	->	mit gutem Quellwasser oder naturbelassenen Frucht- oder Gemüsesäften zu vermischen
Microflorana®-F Direct 10	->	trinkfertige Portion, zur vereinfachten Einnahme unterwegs oder auf Reisen, gut geeignet auch für Kinder
Microflorana®-F Pulver	->	mit gutem Quellwasser zu vermischen
Microflorana®-F Kapseln	->	zur vereinfachten Einnahme unterwegs oder auf Reisen
Micro-Basic Pulver	->	mit gutem Quellwasser oder naturbelassenen Frucht- oder Gemüsesäften zu vermischen
Micro-Basic Tabletten	->	zur vereinfachten Einnahme unterwegs oder auf Reisen

Zur Entsäuerung und basischen Ergänzung:

Formula-Basic	->	anorganisches Entsäuerungs-Pulver, mit gutem Quellwasser vermischt einzunehmen
Formula-Basic-Organic	->	organisches Entsäuerungs-Pulver, mit gutem Quellwasser Vermischt einzunehmen
Formula-Basic-Tee	->	zur Unterstützung bei einer Entsäuerung bzw. Ausleitung
SangoQi	->	basische Versorgung mit Calcium und Magnesium