

Neue Wege zur Gesundheit

Informationen
und
Ratschläge
für eine
aktive
Gesundheits-
vorsorge

In dieser Ausgabe: Darmreinigung und Darmpflege

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr persönliches Lebensglück ist eng mit Ihrer Gesundheit verbunden. Großartigste Erfolge verblissen, wenn eine Krankheit und die damit verbundene Not ereilen. Das Wissen um diese Gefahr spornt zu Recht viele Menschen an, sich selbst aktiv um die eigene Gesundheit zu sorgen. Unsere regelmäßigen Veröffentlichungen sollen Ihnen helfen, auf dem laufenden der Entwicklung im Nahrungsergänzungsmittelbereich zu bleiben sowie auch grundsätzliche Erwägungen über die möglichen therapeutischen Wege kennen zu lernen.

Im Bereich der Gesundheitsvorsorge sind die Erfolge der orthomolekularen Ernährung unstrittig. Orthomolekulare Ernährung hat zum Ziel, „alle Nährstoffe in richtiger Konzentration und an der richtigen Stelle im Körper“ zur Verfügung zu stellen. Dies ist heute über die normale Ernährung in der Praxis nicht mehr leistbar.

Orthomolekulare Medizin wurde von Professor Linus Pauling wie folgt definiert:

„Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.“

Die Idee der orthomolekularen Medizin wurde eher zufällig 1937 in den USA geboren. Gerade in den Südstaaten der USA gab es zum damaligen Zeitpunkt viele Menschen, die (letztlich durch die neuen Landbaumethoden) an „Pellagra“ erkrankten, einer Haut- / Darm-erkrankung, die unbehandelt zu schweren psychischen Störungen führt. Untersuchungen ergaben, dass durch die Ernährung gerade der armen Schichten mit Mais oder ausgemahlenem Mehl die Menschen mit Vitamin B 3 (Niacin) schlecht versorgt wurden. Dies führte zu der gefürchteten Erkrankung. Durch die Zufuhr von Vitamin B 3 konnten selbst schlimm erkrankte Menschen schnell geheilt werden und einige Wissenschaftler begannen, sich für die Wirkungsweise von hohen Dosen Vitamin B 3 - und in der Folge auch für die therapeutischen Wirkungsweisen der anderen Vitamine - bei psychisch Kranken ernsthaft zu interessieren. Aus den teilweise verblüffenden und dennoch in der europäischen Schulmedizin eher unbekanntem Erfolgen auf diesem Sektor wurde die „orthomolekulare Medizin“ geboren.

Heute wird in den USA Vitamin B 3 allen Auszugsmehlen beigegeben. Ob dies der richtige Weg ist, die Folgen des exzessiven Landbaus für die Umwelt und den Menschen zu mildern, darf bezweifelt werden. Da die Folgen latenter Mangelversorgung sich meist in unspezifischen Symptomen finden und erst spät - häufig erst nach vielen Jahren - in radikalere, pathologische Formen wechseln, hat es der Mensch so schwer, die Notwendigkeit einer sorgfältigen Ernährung auch unter Zuhilfenahme von Vitalstoffpräparaten zu verinnerlichen.

Ich würde mich freuen, wenn diese Zeilen Ihr Interesse an langfristigen aktiven Gesundheitsschutz neu beleben könnten und verbleibe

mit freundlichen Grüßen

Ihr Felix Henrichs

Verdauung und Gesundheit

von Dieter Henrichs

Wie unsere Verdauung funktioniert, davon hängt unsere allgemeine Gesundheit ab. Wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Nahrung richtig zu verdauen und Gift- und Schlackenstoffe effektiv aus dem Körper auszuscheiden, können wir nicht wirklich gesund sein. Lange sind die Zusammenhänge zwischen Verdauung und gutem Allgemeinbefinden kaum beachtet worden. Heute, angesichts der erschreckenden Verbreitung von Verstopfung, Reizdarm, Darmentzündungen, Pilzbefall und anderen Erkrankungen des Verdauungsapparates erhält die alte Volksweisheit „Der Tod sitzt im Darm“ ein ganz neues Gewicht. Fehlfunktionen in diesem Bereich verschlimmern alle eventuell sonst vorhandenen Gesundheitsstörungen, weil - durch die Ablagerung belastender toxischer Abfallprodukte im Organismus - die körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte nachhaltig geschwächt werden.

Im folgenden wird dargestellt, wie Sie die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Verdauung zu Ihrem Wohl im eigenen Alltagsleben beachten und so Ihrem Organismus helfen können, die lebenswichtigen Vorgänge der Verarbeitung der Nahrung in Körpersubstanzen und Energie, die wir unter dem Begriff „Verdauung“ zusammenfassen, optimal zu erfüllen.

„Das Wunder des Gesundbleibens“

In letzter Zeit ist, nicht zuletzt ausgelöst durch den drohenden Kollaps des Gesundheitssystems, die Notwendigkeit erkannt worden, die der Gesundheit selbst zugrundeliegenden Bedingungen genauer zu untersuchen. Es geht also um die Frage: Wie entsteht Gesundheit, was braucht sie für ihr Gedeihen? Der „Vater“ dieser Bestrebungen, Aaron Anatschky, prägte dafür den Begriff Salutogenese (lat. Salus = Heil, griech. Genesis = Entstehung). Er staunte über das „Wunder des Gesundbleibens“ und suchte die grundlegenden Faktoren, die für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit maßgeblich sind. Bis heute ist die Medizin ja im wesentlichen immer noch mit „Pathogenese“ (griech. Pathos = Krankheit) befaßt. Sie beschäftigt sich eben intensiv mit den Störungen der Gesundheit, aber kaum mit der Gesundheit selbst und dem Gesunden an sich. Es ist offensichtlich, daß sich viel unnötiges Leid vermeiden ließe, wenn man das Krankwerden von vornherein verhüten oder es auf den mit zunehmendem Alter unvermeidlichen Verbrauch der Lebenskräfte beschränken könnte. Da Vorbeugen besser, wichtiger - und billiger - als Heilen ist, fordern die Anhänger der Salutogenese eine Gesundheitsmedizin als Grundlage und Ergänzung der bisher als Krankheitsmedizin orientierten Heilkunde. Die Medizin der Zukunft dagegen wird aus dieser Sicht in erster Linie Vorsorgemedizin sein: Vorsorgemedizin, die sich nicht darauf beschränkt, durch labormäßiges „Durchchecken“ des Menschen bereits vorhandene Erkrankungen frühzeitig zu entdecken. Gemeint ist vielmehr eine aktive Präventiv-Medizin, die den sogenannten Noch-Gesunden berät und anregt, aktiv Förderliches für die Erhaltung und Verbesserung seines Zustandes zu unternehmen.

Ein Verfechter der „Salutogenese“, vor hundert Jahren

Einer der Pioniere dieser Denkweise war der geniale Österreicher Franz Xaver Mayr, dem sich die für seine weit tragenden Einsichten entscheidenden

Fragestellungen schon als Student der Medizin ergaben. Mayr behandelte - das war um 1900 - in einer Kuranstalt Darmkranke. Er fragte sich einfach, woran er das Ziel seiner Behandlung, nämlich die Gesundheit, erkennen könne. Zu seiner Überraschung stellte er fest, daß weder verlässliche Kriterien der Gesundheit des Verdauungsapparates (mit dem er ja konkret befaßt war) noch solcher der Gesundheit des Menschen überhaupt bekannt waren.

Mayr wollte es nun wissen. Er wandte sich an den Chefarzt der Darmklinik und an die Professoren seiner Universität mit folgenden Fragen:

1. An welchen Merkmalen erkennt man die Gesundheit des Menschen im allgemeinen und seines Verdauungsapparates im besonderen?
2. Wie groß, wie geformt, wie beschaffen ist der gesunde Bauch? An welcher Grenze geht das Gesunde in das Krankhafte über?

Niemand der Experten wußte eine Antwort. Das stellte sich letztendlich als Segen heraus, denn nun hatte Mayr seine Lebensaufgabe gefunden. In jahrzehntelangem Forschen anhand penibler Untersuchungs- und Behandlungsreihen mit tausenden von Patienten entwickelte er jene Kriterien des gesunden Leibes, die ihn berühmt gemacht haben und die er als Lehre in einer „Diagnostik der Gesundheit“ zusammenfaßte. Mit ihrer Hilfe läßt sich zeigen, wie weit der Gesundheitszustand eines Menschen von seiner Optimalform abweicht. Dadurch können bisher unbeachtete Organschäden, Krankheitsvorstadien und Krankheitsstadien festgestellt werden. Es kann auf diese Weise auch ermittelt werden, ob sich der Gesundheitszustand verbessert oder verschlechtert hat und schließlich, welche Faktoren die Gesundheit günstig oder ungünstig beeinflussen.

Mayr begründete mit seiner „Diagnostik der Gesundheit“ die Lehre oder Wissenschaft vom gesunden Menschen, die sich neben der Erkennung vor allem die Erhaltung des bestmöglichen Gesundheitszustandes zum Ziel setzt. Er war mit dieser Sichtweise seiner Zeit weit voraus!

Dr. F. X. Mayr, ein Pionier der Darmreinigung

Der junge, energische Dr. Mayr bewies auch in seinem Fachbereich, der Behandlung von Erkrankungen des Verdauungsapparates, enormen Weitblick und ein sicheres wissenschaftliches Urteil. Er erkannte, daß der Darmtrakt der meisten heutigen Menschen „nicht mehr sauber, nicht mehr voll leistungsfähig und daher auch nicht gesund“ sei. Durch „abgelagerte Rückstände oder Schlacken“ sei er „mehr oder weniger verschmutzt, oft entzündet und durch Verunreinigungen zu einer gefährlichen Giftquelle geworden. Diese untergrabe die Gesundheit und mache den Menschen früher krank, alt und häßlich.“

Dr. Mayr forderte daher im Interesse der Gesundheit jedes nicht vollgesunden Menschen die gründliche Säuberung seines Verdauungsapparates. (Zitat nach Dr. med. Erich Rauch)

Die immense Bedeutung seiner Entdeckung erhartete sich durch seine originelle Behandlungsmethodik. Mayr behandelte nämlich alle seine Patienten, „gleichgültig, ob sie nun wegen Kopf-, Hals-, Lungen-, Herz-, Magen- oder Unterleibsbeschwerden zu ihm gekommen waren, so als ob sie verdauungskrank wären. Er sorgte für gründlichste Säuberung der Verdauungsorgane aller Patienten, auch derer, die scheinbar verdauungsgesund waren. Dabei kam er zu dem verblüffenden Ergebnis, dass

1. auch die angeblich Verdauungsgesunden nicht völlig gesund, sondern oft schon erheblich verdauungsgeschädigt (und verschlackt!) waren, und
2. mit der Gesundung und Reinigung des Verdauungsapparates auch die meisten anderen Leiden, zum Beispiel der Lungen, des Herzens, des Unterleibes usw. sich zurückbildeten oder gänzlich schwanden.“ (Zitat nach Dr. med. Erich Rauch)

Die Darmträgheit und ihre Folgen

Selbstvergiftung (intestinale Autointoxikation)

Die krankmachende Darmträgheit manifestiert sich typischerweise durch Verstopfung. Man hat lange geglaubt, daß Darmträgheit sich auf den Dickdarm beschränkt. Mayr wies aber nach, daß bei der „überwiegenden Mehrzahl aller Zivilisationsmenschen (auch) eine Dünndarmträgheit besteht“. Dadurch stockt der Transport des verderblichen Speisebreis, es treten Zersetzungsprozesse auf, die zu Schleimhautreizungen, Gasbildungen, Auftreibung des Leibes und Blähungen führen. Im erschlafften Darm entstehen Zersetzungsstoffe, z. B. Gärprodukte wie Säuren und Alkohole (aus Zucker und kohlenhydratreichen Speisen) oder andere hochgiftige Fäulnisstoffe (aus eiweißreicher Nahrung wie Fisch oder Fleisch). Gelangen die im Darm entstehenden Gifte in die Blutbahn (was z. B. durch entzündlich veränderte Darmschleimhäute begünstigt wird), können sie allmählich eine chronische Selbstvergiftung aus dem Darm hervorrufen (intestinale Autointoxikation). Nach Dr. Rauch, einem persönlichen Schüler von Dr. Mayr, können als Symptome der intestinalen Gifteinwirkung u. a. auftreten: „Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens, Arbeitsunlust, Mißmut, Gereiztheit, Erregbarkeit, Nervosität, übler Körper- und Mundgeruch, Zungenbelag, Rücken- und Kreuzschmerzen, Gelenkschmerzen, Schlaf- oder Störungen, Kopfschmerzen oder Kopfdruck, Migräne, Herzbeschwerden, Atemnot, Gefäßkrämpfe (mit ständig kalten Händen und Füßen), Schwindelgefühle, Erschöpfungszustände, starkes Schwitzen, Bluthochdruck, Neuralgien.“ Dr. Rauch ergänzt: „Die Quelle solcher Vergiftungserscheinungen ist vielen Menschen bekannt, da diese Beschwerden gerade im Falle einer gelegentlichen Stuhlverstopfung auftreten oder sich zu intensivieren pflegen. Beträchtlich Stuhlverstopfte leiden fast ständig darunter. Die objektiven Folgen dieser „Autointoxikation“

(Selbstvergiftung) bestehen in einer Schädigung aller Körperzellen und Organe, wobei Sinnesorgane, Nerven, Gefäße und Hormondrüsen besonders empfindlich reagieren.“

Dysbiose

Zu den am meisten verbreiteten Folgen der Darmträgheit gehört die Dysbiose. Damit bezeichnet man die krankhafte Veränderung der Darmflora, also der Bakterienbesiedlung des Darms. Bestimmte Bakterien sind die Hauptverbündeten bei den Stoffwechselfvorgängen im Darm. Sie leben in Symbiose, d. h. zum gegenseitigen Nutzen, mit ihrem Wirtsorganismus. Dieser harmonische Zustand des wechselseitigen Nutzens wird als Eubiose bezeichnet. Normale Darmbakterien kön-

„Die Gifte im Darm sind es nachweisbar, die den Menschen krank, vorzeitig alt und häßlich machen!“ (Dr. F. X. Mayr)

nen u. a. Krankheitskeime und Parasiten vernichten. Sie stärken die Grundgesundheit, z. B. durch ihre Fähigkeit, bestimmte Vitamine zu erzeugen. Wird die normale Bakterienbesiedlung gestört, z. B. durch den übermäßigen Verzehr kohlenhydratreicher Nahrung, oder geschädigt, z. B. durch Antibiotika, ist die Überwucherung der Darmflora durch bakterielle Degenerations- und Schmarotzerformen die unausbleibliche Folge. Diese Mikroorganismen zersetzen dann den infolge der Darmträgheit gestauten und teilweise an den Darmwandungen festhaftenden Darminhalt und bilden gesundheitsschädigende Gifte. Behoben kann dieser Zustand nur, indem durch gezielte Symbioselenkung wieder eine gesunde Darmflora hergestellt wird. Symbioselenkung bedeutet, die Überwucherung durch schädliche Mikroorganismen zu beseitigen und die Besiedlung der Darmflora durch körperfreundliche Bakterien aufzubauen. Eubiose ist also Ziel der Symbioselenkung.

Organschäden

Darmträgheit kann zur Erkrankung sämtlicher Verdauungsorgane führen. Es ist leicht einsehbar, daß die chronische Belastung mit Darmgiften die mit dem Stoffwechsel befassten Organe wie Leber, Magen, Galle oder Bauchspeicheldrüse auf Dauer schädigen kann. Die Entstehung von Zwölffingerdarm-Entzündungen und -Geschwüren, Divertikulitis, Hämorrhoiden, Darm-Polypen, entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und leider auch Darmkrebs werden durch den chronischen Verdauungsschaden Darmträgheit begünstigt. Umso wichtiger ist es, schon aus Vorbeugungsgründen für die regelmäßige Entgiftung des Organismus zu sorgen.

Verschlackung des Körpers

Wenn der Darm den Stoffwechsel nur noch ungenügend entlasten kann und die anderen Ausscheidungsorgane (Nieren, Haut und Lunge) diesen Mangel nicht mehr vollständig ausgleichen können, werden die rückgestauten Stoffwechsel-Abfallprodukte im Körper abgelagert; zunächst im Fett- und Bindegewebe, später auch in Sehnen, Kapseln und Muskeln. Manifestationen dieser Schlackenablagerungen im Unterhautgewebe ist z. B. die Cellulitis. In Kapseln und Gelenken werden die Ablagerungen als Versteifungen und Arthrosen spürbar, Ablagerungen in den inneren Organen wie Herz, Nieren oder Leber tragen zur vorzeitigen Degeneration dieser Organe bei. Schließlich führt die Verschlackung dazu, daß alle Zellen schlechter ernährt werden. Schlecht ernährte Zellen und Organe sind weniger leistungs- und widerstandsfähig. Dadurch altern wir vorzeitig, denn die Hauptträger der Vitalität werden geschwächt. Die Skelettmuskulatur ermüdet schneller und leistet weniger, die Herzmuskulatur wird

anfällig für Erkrankungen. Schlecht ernährte Drüsenzellen bewirken vorzeitiges Altern, schlecht ernährte Hirnzellen rufen Gedächtnisstörungen hervor. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Darmträgheit und generellem Leistungsabfall von Gehirn und Nervensystem, bis hin zu Gemütsstörungen wie Depressions- und Gereizheitszuständen, unklarem (verbebeltem) Denken und nachlassender Konzentrationsfähigkeit.

Die Mayr-Kur

Dr. Mayr behandelte seine Patienten kurmäßig und auch heute gibt es zahlreiche Kurhäuser, die auf Mayr-Kuren spezialisiert sind; sowie auch Ärzte, die ambulant die Schonkur nach Dr. Mayr durchführen.

Die typische Mayr-Kur (Fasten-, Diät- und Darmregenerationskur) dauert wenigstens 2, besser 3 Wochen, und umfaßt im allgemeinen strenges Heil- und Teefasten, später Milch-Semmel-Diät oder erweiterte Schonkostformen, Darmsäuberung (mit Karlsbader oder Glauber-Salz) und manuelle Bauchbehandlung sowie Training des richtigen Essens. Die Kur sollte idealerweise jedes Jahr wiederholt werden. (Wärmstens zu empfehlen!)

Darmreinigung und Entgiftung - aus orthomolekularer Sicht

Was tun bei Darmträgheit?

Vielleicht können wir nicht jedes Jahr eine Mayr-Kur machen, aber sicher können wir jeden Tag viel dafür tun, unseren Verdauungsapparat gesund und vital zu erhalten. Und wir können dabei die grundlegenden Erkenntnisse nutzen, die ganzheitlich denkende und arbeitende Ärzte und Wissenschaftler wie Dr. Mayr vermittelt haben.

Verstopfung

Dies ist mit Abstand die häufigste Störung des Verdauungsapparates. Die - oft chronische - Verstopfung ist durch harten Stuhl oder seltenen, d. h. nicht täglichen, Stuhlgang gekennzeichnet. Besonders Frauen und ältere Menschen sind von diesem typischen Zivilisationsleiden betroffen. Bewegungsmangel, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme (es sollten 2 - 3 Liter stilles Quell- oder Mineralwasser täglich sein) und eine Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen sind bekanntermaßen beteiligte Faktoren.

Im Arbeitsleben stehende und oft eben auch gerade ältere Menschen können eine optimale, vitalstoffreiche Ernährung nicht immer sicherstellen. Hier ist die Nahrungsergänzung mit bestimmten Vitalstoffen eine große Hilfe. So zieht Vitamin C Wasser in den Darm und macht den Stuhl weich. Man muss seine individuelle Dosierung (meist zwischen 1 und 3 g) herausfinden, bis man bei der Dosis angelangt ist, die die Verstopfung lindert. Diese nimmt man (als Einzeldosis) morgens nach dem Aufstehen. Vitamin B 5 (Pantothensäure) ,250 mg täglich, regt die Darmtätigkeit an und mildert Verstopfung. Magnesium, (400 - 800 mg täglich) regt die Darmtätigkeit an und mildert Verstopfung. Unerlässlich sind zusätzliche Nahrungsfasern, am besten Flohsamen (Psyllium). Nahrungsfasern, oft auch als Ballaststoffe bezeichnet, sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, z. B. Zellulose, die unversehrt in den Darm gelangen und dort Wasser aufsaugen, was ihr Volumen und das Volumen des Stuhls vergrößert und ihn weicher macht. Dies regt die Tätigkeit der Muskeln im Darm (Peristaltik) an, die den Stuhl schneller voranschleichen. Weiterhin besonders hilfreich bei Verstopfung sind freundliche Lacto-Bazillen wie Acidophilus und Bifidus sowie Verdauungsenzyme, die mit der Nahrung aufgenommene Kohlen-

hydrate, Eiweiß und Fett verdauen helfen. Es gibt hervorragende kombinierte Vitalstoff-Präparate, die auf völlig natürliche Weise bei Verstopfung helfen. Ein herausragendes Beispiel ist „Colon Clean“ von Élan Vital. Dieses Produkt enthält reichlich Ballaststoffe (Floh-samen und Rote Beete-Fasern), Acidophilus und Bifidus zur Harmonisierung der Darmflora, Vitamin C und Acetola-Pulver sowie die Verdauungsenzyme Papain, Protease und Amylase. Die Inhaltstoffe sind als Pulver gemischt. Man nimmt morgens ca. 10 g (2 gehäufte Eßlöffel) in einem großen Glas Wasser. Diese Kombination hat sich, wie viele Verwender des Präparates bestätigten, als ebenso angenehm wie hilfreich erwiesen.

Nehmen Sie keine Abführmittel! Allenfalls als äußerste Notmaßnahme und nie über einen längeren Zeitraum. Die meisten Abführmittel beeinträchtigen die normale Darmfunktion und die Aufnahme von Nährstoffen. Sie machen leicht abhängig und können auch die Entwicklung von Darmreizungen beschleunigen.

Gestörte Darmflora und Pilzbefall

Seit den Tagen von Dr. Mayr sind die Belastungen, denen unser Organismus ausgesetzt ist, in zwei Lebensbereichen dramatisch angestiegen: Einmal durch die Einwirkung von Umweltgiften und problematischen Stoffen in der Nahrung selbst, wie etwa die vielen verschiedenen Zusatzstoffe, Aroma- und Konservierungsmittel. Von diesen Stoffen, deren gesundheitliche Wirkung meist völlig ungeklärt ist, nehmen wir jährlich etwa 5 – 7 kg mit der Nahrung auf! Zum andern durch die Invasion der Pilze, die zunächst die Darmflora, später oft den ganzen Organismus durcheinanderbringen. Dysbiosen der heute vorherrschenden Art, Schwere und Häufig-

keit waren noch vor wenigen Jahren völlig unbekannt. Experten schätzen, daß gegenwärtig ca. 30 – 40 Millionen Deutsche an Pilzkrankungen leiden. Allein in den Jahren zwischen 1968 bis 1976 hat sich die Zahl der Hefepilzkranken nach einer Statistik der Hautklinik der Universität Düsseldorf verzweifacht.

Vor allem der Hefepilz *Candida albicans*, an sich ein normaler Bewohner des Dickdarms, kann die bestehende Darmflora, die aus vielen verschiedenen Arten nützlicher Mikroorganismen besteht, völlig überwuchern. *Candida*-Überwucherung ist typischerweise verbunden mit einem oder mehreren Symptomen wie wechselnden Perioden von Durchfall und Verstopfung, ständig wiederkehrenden Blaseninfektionen, weißlichen Belägen in Mund und Hals, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und „vernebeltem“ Denken („brain fog“). Diese Symptome führen oft zu weitergehenden Krankheitsbildern wie dem Chronischen Müdigkeits-Syndrom, genereller Infektanfälligkeit oder entzündlichen Darmerkrankungen. Das alles ist nicht besonders verwunderlich, wenn man bedenkt, daß die außer Kontrolle geratene *Candida*-Organismen nicht weniger als 79 verschiedene Giftstoffe produzieren, darunter Formaldehyd und das sonst in hochprozentigem Alkohol enthaltene Acetaldehyd, das den „Hirnebel“ verursacht.

Die Überwucherung wird ausgelöst durch zwei Hauptfaktoren, auf die wir deshalb achten müssen:

1. Behandlungen mit Antibiotika.
2. Zucker

Jede Behandlung mit Antibiotika tötet einen großen Teil der „freundlichen“ Bakterien der Darmflora ab. Dadurch entsteht Raum für schädliche Mikroorganismen. Soweit die Anwendung von Antibiotika unumgänglich ist, muß also durch die Gabe von Nährstoffpräparaten, die Lacto-

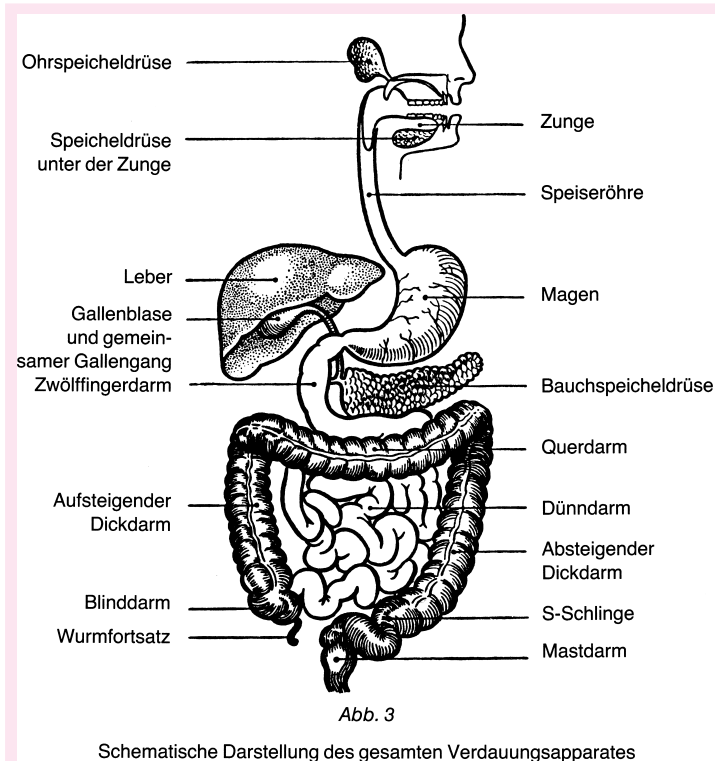
Bacillus Acidophilus und *Bifido-bacteria* enthalten, dafür gesorgt werden, daß sich die gesunde Darmflora wieder aufbaut, bevor *Candida*-Organismen das Terrain besetzen und die Überhand gewinnen.

Der (Wieder-)Aufbau einer harmonischen Darmflora wird auch gefördert durch Präparate mit reinen Fructooligo-Sacchariden, z. B. NutraFlora FOS Pulver. (Die Ansiedlung „freundlicher“ Bakterien wie *Lacto-bacillus* und *Bifido-bacteria* oder *Bulgaricus* wird durch die Anwendung von NutraFlora FOS Pulver verfünffacht).

Neben Antibiotika begünstigen synthetische Hormone, z. B. die Antibaby-Pille, die Überwucherung mit *Candida*.

Zucker aber ist der Hauptfeind! *Candida*-Hefepilze leben von Zucker. Sie sind süchtig danach. Um eine Überwucherung zu vermeiden, muß deshalb der Zuckerkonsum drastisch eingeschränkt werden. Es geht dabei keineswegs nur um die drei Stückchen Würfelzucker, die wir in unseren Espresso geben, auch der „indirekte“ Zucker aus Fruchtsäften, Limonaden oder Cola-Getränken, Honig usw. ist – ebenso wie Alkohol - zu vermeiden.

Liegt eine Candidiasis vor, ist die Einhaltung einer streng kohlenhydrat-armen, zuckerfreien Ernährung die erste, entscheidende Voraussetzung zur Gesundung. Der nächste Schritt ist die Bekämpfung der *Candida*-Pilze mit fungizid wirkenden Pflanzenextrakten. Außerordentlich bewährt haben sich hier der Extrakt von Olivenblättern, Oil of Oregano und auch der Extrakt von Grapefruchtsamen. Das klassische Mittel aus orthomolekularer Sicht zur Bekämpfung von *Candida*-Pilzen ist Caprylsäure.



Der Verdauungsapparat (nach Dr. F. X. Mayr)

Der menschliche Verdauungsapparat, ein schlauchförmiger Kanal, erreicht beim erwachsenen Menschen eine Länge bis zu 9 Metern. Der Verdauungstrakt beginnt mit den Lippen des Mundes und endet mit dem After. Er umfaßt Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Magen, Dünn- und Dickdarm. Zu ihm gehören ferner Anhangdrüsen, wie die Speicheldrüsen der Mundpartien, die Leber mit der Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse sowie Milliarden von Schleimhautdrüsen im Magen-Darm-Bereich.

Das harmonische Zusammenwirken aller dieser Teile ergibt die gesunde Verdauung. Verdauen heißt daher nicht, wie die meisten glauben, Stuhl produzieren, sondern Verdauen heißt:

1. Die aufgenommene Nahrung mechanisch, chemisch und bakteriell richtig aufzuschließen und in Körpersubstanz und Energie umzuwandeln. Dabei erfolgt die Aufsaugung der Nährstoffe in das Blut (vor allem durch die wulstartig ausgestülpten Darmzotten) über eine resorptive Darmfläche, die ausgebreitet die Größe eines Tennisplatzes hat;
2. die unverwerteten Abfallstoffe rechtzeitig auszuscheiden. Das Gegenteil von diesem normalen Verdauungsvorgang sind die üblichen, krankmachenden Gärungs- und Fäulnisprozesse.

Wie die Feinwurzeln der Pflanzen die Nährstoffe aus dem Erdreich aufnehmen und den Zweigen, Blättern und Blüten zur Verfügung stellen, so wurzeln auch unzählige Darmzotten im Speisebrei, saugen die vom Verdauungsapparat ab- und umgebaute Nahrung auf und übergeben sie dem Blut, das sie an alle Bedarfsstellen (Organe, Gewebe, Körperzellen) transportiert.

Der Darm reinigt das Blut von Abfallstoffen, die in sein Inneres abgestoßen und schließlich mit dem Stuhl abgeführt werden.

Demnach setzt sich der Stuhl aus zweierlei Bestandteilen zusammen:

1. aus unverdaulichen oder unverwertet gebliebenen Speiseresten (Zellulose usw.)
2. aus den von der Blutreinigung stammenden Abfällen des Zwischenzellstoffwechsels.

Es gibt auch ausgezeichnete kombinierte Präparate, z. B. „Yeast Cleanse“ von Solaray. Alle diese Mittel töten Candida-Pilze zuverlässig ab. Sie müssen vorsichtig und schrittweise eingesetzt werden, denn es kann zunächst eine Verschlimmerung des Zustandes eintreten, weil der Körper mit den Abfallprodukten der abgetöteten Pilze fertig werden muß. Aber der Erfolg zeigt sich wenig später umso eindrucksvoller: Viele Patienten können es nicht glauben, daß ihr Wohlbefinden und ihre Energie zurückgekehrt sind, oft nach Jahren chronischer Müdigkeit, lästigen Verdauungsbeschwerden und drückenden psychischen und mentalen Problemen.

Immer wird die Behandlung unterstützt durch Gaben von Acidophilus und FOS-Pulver, um die harmonische Besiedlung der Darmflora mit „freundlichen“ Bakterien wieder herzustellen. Das alles dauert seine Zeit. Man muß mit 2 bis 4 Monaten bis zur Eubiose rechnen. Um den Darm widerstandsfähig gegen Angriffe von „feindlichen“ Bakterien, Parasiten usw. zu machen, lohnt es sich, die Darmwände glatt und geschmeidig zu machen. Dazu helfen Vitalstoffe wie Panthethin, Glutamin und N-Acetyl-Cystein sowie Omega-3-Fettsäuren. Es ist gut, die normale Verdauung durch Ballaststoffe wie Flohsamen (Psyllium), Nahrungsfasern und Verdauungsenzyme zu unterstützen.

Entzündliche Darmerkrankungen

Die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, in erster Linie also Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, führe ich hier besonders auf, weil sie offenbar außerordentlich gut auf Nährstoffgaben reagieren. Da auch diese Krankheiten stark im Ansteigen begriffen sind, werden viele Leser diese Information sicher zu schätzen wissen. Der im April d. J. verstorbene Komplementär-Mediziner Dr. Robert C. Atkins berichtete, daß die Patienten, die in seinem New Yorker Gesundheitszentrum gegen chronisch entzündliche Darmerkrankungen mit bestimmten Vitalstoffen behandelt wurden, oft schon nach zwei Wochen

verblüffende Verbesserungen ihrer Befindlichkeit zeigte.

Dr. Atkins untersuchte zunächst auf Glukose-Intoleranz und Candida-Befall. Beides liegt bei fast allen Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen vor und wird zunächst behandelt. Für die anschließende Behandlung der Darmentzündung selbst gab Dr. Atkins folgende Nährstoff- und Dosierungsempfehlungen:

- Panthethin, 900 – 1800 mg
- Omega-3-Fettsäuren, 3.600 – 7.200 mg
- Glutamin, 5 – 12 g
- Vitamin D3, 600 – 1200 i. E.
- Vitamin A 15.000 – 30.000 i. E.
- Natürliches Beta-Carotin 25.000 – 50.000 i. E.
- Zink 50 – 100 mg
- Cat's Claw 2 – 4 Kapseln

„Viele Patienten heilten ihre Krankheit durch unser Programm vollständig aus,“ sagte Dr. Atkins. Es eröffnet sich für die Hilfe suchenden Betroffenen damit eine ernst zu nehmende Alternative zu den konventionellen Behandlungsmethoden, zumal die schulmedizinischen Ansätze in diesem Bereich bisher wenig überzeugend und erfolgversprechend sind.

Lebensführung und Selbstverantwortung

Kommen wir zum Schluß nochmals auf den verehrten Dr. F. X. Mayr zurück. Er war, nach allen Berichten, ein ziemlich strenger Mann, der äußerste Disziplin von seinen Patienten erwartete. Vor allem vertrat er die strikte Auffassung, daß sich die „grundlegende Gesundheit keineswegs passiv, etwa durch bloße Einverleibung von Heilmitteln erkaufen ließe.“ Sie entfalte „sich immer nur unter aktiver Mitarbeit des Heilungsbedürftigen, weil dieses Ziel ohne Bekämpfung schadenbringender Gewohnheiten niemals erreicht werden kann. Die Entscheidung fällt somit auf der sittlichen Ebene! Daher kann dieser Weg von jenen, die, in Genußsucht verstrickt, die Kraft zur Maßhaltung nicht aufbringen, nicht beschritten werden; ebenso wenig auch von jenen, bei denen Mangel an Verständnis oder angebliche Besserwisserie der notwendigen Einsicht im Wege stehen.“

Heute wird noch eine ganz neue Dimension des Problems sichtbar, auf die Wolfgang Spiller in seinem lesenswerten Buch: „Der Darm, Wurzel der Lebenskraft“ eindrucksvoll hinweist: „War es bis vor 40 Jahren in erster Linie ein ernährungsbedingtes Fehlverhalten, das unseren Verdauungstrakt und die Schleimhäute belastete, haben wir es heute mit einer Vielzahl chemisch-synthetischer Stoffe zu tun, die unser Verdauungssystem kontaminieren und schädigen. Zusatzstoffe in industriell hergestellten Nahrungsmitteln, Insektizide, Pestizide, Fungizide, Schwermetalle und andere Substanzen, Medikamente und andere Stoffe, stellen uns hier immer wieder vor große Aufgaben...“

Der – relativ neue – Einfluß der Umweltfaktoren auf unser Verdauungssystem wird noch immer sträflich unterschätzt. Dabei stellt der Verdauungstrakt des Menschen die größte Kontaktfläche mit der Außenwelt dar. Die Verschmutzung mit körperfremden und oft organschädigenden Stoffen

gibt der Problematik der Darmgesundheit eine ganz neue, dramatische Dynamik.

Ein ethisches Verhalten, an das Dr. Mayr bei seinen Patienten noch appellieren konnte, ist durch diese Entwicklung für uns nicht einfacher geworden. Letzten Endes sind wir für beide Bereiche zuständig und mitverantwortlich: Für das, was aus der Umwelt in unseren Körper kommt; für das, was wir uns selbst in den Mund stecken.

Die Goldene Lebensregel als Zweizeiler

Mayr hatte übrigens einen Vorgänger, der 100 Jahre vor Mayr's Geburt gestorben war, den Niederländer Dr. Hermann Boerhaave, Mediziner und Botaniker. Er war der vielleicht berühmteste Arzt seiner Zeit. Auf jeden Fall hatte dieser hoch geachtete Mensch einen besonderen Humor. Er versprach den Zeitgenossen, die Summe seiner ärztlichen Erfahrungen schriftlich festzuhalten und der Nachwelt als Vermächtnis zu überlassen. Nach seinem Tode eilten Wissenschaftler aus aller Welt herbei, um an der Versteigerung des versiegelt vorliegenden Werkes teilzunehmen. Ein reicher Engländer ersteigerte das dicke Buch schließlich für, wie berichtet wird, „eine hohe Summe“ und öffnete es. Dann gab es eine große Überraschung – und lange Gesichter. Das sollte die Summe der medizinischen Erfahrungen des berühmten Doktors gewesen sein? Alle Blätter des dicken Buches waren leer und unbeschrieben. Lediglich auf der allerletzten Seite fand sich, in Boerhaaves Handschrift, der Zweizeiler:

*„Den Kopf halt kühl, die Füße warm,
Und propfe nicht zu voll den Darm!“*

Das können wir heute noch beherzigen!

IMPRESSUM

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag & Herausgeber: Constantia-Verlag
Norderstraße 30
D-26789 Leer

Redaktion: Eva Hagedorn


Erscheinungsweise: 4 mal jährlich.

Jahresbezugspreis: EUR 8,-

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

 Ausgabe Nr. 24 · 9/2003
© 2003 by Constantia-Verlag