

immer mehr belasten und schädigen können. Stark beteiligt ist fast immer ein Überkonsum (Abusus) von Kohlenhydraten (Mehle und Zucker), viel zu viel tierische Produkte (Eiweiß) und selbst pflanzliche Produkte sind immer Nährstoffärmer geworden oder mit Toxinen belastet. Auch die Belastung mit Fremdstoffen, Medikamenten, Toxinen in Medikamenten und Umwelt übersteigt dabei oft die natürliche Verdauungs- oder Endgiftungsfähigkeit unseres Organismus.

Wenn dadurch der Dünndarm seine natürliche Filterfunktion immer mehr einbüßt (Leak-Gut-Syndrom = Löchriger Dünndarm), **gelangen auch immer mehr Bestandteile von Lebensmitteln, die nicht mehr ausgefiltert werden können in unseren Blutkreislauf, was unser Immunsystem dann zu Recht reklamiert!** Klar, wir haben der Werbung vertraut (Zucker, Süßwaren, Teigwaren, Pommes, Pizza sind lecker, "Milch ist angeblich gesund", "Fleisch gehört zum guten Lebensstil",...), die Masse der Mediziner und Fachmedien haben auch nicht wirklich aufklärerisch gewirkt bisher, deshalb können wir immer wieder in diese Falle tappen. Aber die meisten Erkrankungen sind wirklich heilbar! - Aber nur durch Rückkehr zu einer normalen artgerechten Ernährung die unsere Verdauungskraft nicht schädigt, sondern fördert.

Zutreffendere Namen für diese Zivilisations-Krankheit könnten eigentlich lauten: Fehlernährungs-Symptom Nr. 2 (Nr. 1 ist die Übersäuerung), KoRa = Kohlenhydrat-Rache, KAK = Kohlenhydrat-Abusus-Krankheit, Überernährungs-Darm-Folgesyndrom, Werbungs-Syndrom, Acid-Disease, wrong-information-illness, promoting-gut-syndrom, PFUGS = promoting-follow-up-gut-syndrom, [;-)] usw. usw. denn beteiligt sind noch viel mehr Auslöser.

Einige Begriffserläuterungen um Nahrungsmittelunverträglichkeiten, deren exakte Gliederung aber erst mit einer umfassenden Erkennung der wirklichen Zusammenhänge und Abhängigkeiten bestimmt werden kann:

- **Nahrungsmittelintoleranz (Nahrungsmittelunverträglichkeit)** - nennt man alle gesundheitlichen Beschwerden, die in Verbindung mit dem Verzehr von Lebensmitteln oder ihren Inhaltsstoffen auftreten können und nicht mit dem Darmgeschehen selbst korrelieren sondern durch:
 - **Fructose** (Fruchtzucker in Früchten, Beeren (Weintrauben,...), Honig, Haushaltszucker, industriell gefertigter HFCS (high-fructose corn syrup), ein Fructose-Sirup aus Maisstärke
 - **Laktose** (Milchzucker i.d. Milch von Säugetieren: Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Kondensmilch, Molke, usw.)
 - **Histamin** (ein körpereigenes Gewebshormon und Neurotransmitter, im Immunsystem als Botenstoff bei Entzündungen bekannt, erzeugt Anschwellungen und fördert damit die Durchblutung/Heilung, regelt die Magensäureproduktion, Darmtätigkeit, Schlaf-Wach-Rhythmus, Appetitverhalten)
 - **Gluten** (Klebereiweiß in einigen Getreidearten, besonders bei Weizen, kann Zöliakie auslösen, eine Darmschleimhautentzündung)
 - **unspezifische Abhängigkeiten** durch
 - **Reizdarm** oder
 - **Toxine** aus Umwelt, Medikamenten, Nahrung oder Zusatzstoffen
 - **Hormone** aus Medikamenten (Pille...), Tierische Lebensmittel,...
 - **Leaky-Gut-Syndrom, über löchrige Darmschleimhaut, i.d. Endphase von Schädigungsketten!**
- **Nahrungsmittelallergie** - nennt man die Über- oder Abstoßreaktion auf bestimmte Nahrungsmittel. Nicht selten werden aber Allergien und Intoleranzen von Laien und Therapeuten begrifflich nicht getrennt, weil nur die Symptome beachtet werden, aber seltener der Kausalismus (Ursachen und Folgen).

Welche Verdauungsfunktionen entscheiden über die Gesundheit?

Die wichtigste Funktion des Darmes befindet sich im Bereich der Darmschleimhaut. Die folgenden

Abbildungen veranschaulichen das Prinzip des Filter-Prozesses in diesem Bereich, bei normaler und gestörter Darmfilterfunktion. Im gesunden Zustand können schädliche Stoffe nicht über die Darmschleimhaut und die Darmwand in Blutgefäße und ins Zellgewebe gelangen. Ein erkrankter Darm kann durchlässig werden, sowohl für Mikroben (Bakterien, Pilze und Parasitenformen) als auch für Nahrungsmittelreste, die im Gefäß- und Zellsystem nichts verloren haben. Gegen diese Stoffe muß dann unser Immunsystem (Selbstheilungs- und Entgiftungssystem) ankämpfen. Daß dies ohne die funktionierende Filterfunktion des Darmes fast unmöglich ist und zu Abwehrreaktionen des Körpers kommen muß (Autoimmunerkrankungen, Intoleranzen, Allergien, etc.) ist sehr einleuchtend. Damit wird es u.a. auch schädlichen Pilzen erleichtert, in unseren Organismus einzudringen und im Zellgewebe seßhafter zu werden, was von Dr. Tullio Simoncini bei jeder **Krebs**-Krankheit beobachtet wurde (OP oder Endoskopie von Magen, Darm, Lunge, etc.) und vom russ. Arzt/ Med. Prof. I. Neumivakin bestätigt wurde. (Video, deutsch).

Abbildung 2 + 3: Gesunde und kranke Darmbarriere, "Leaky-Gut" (nach P. Launhardt/heilersein.de)

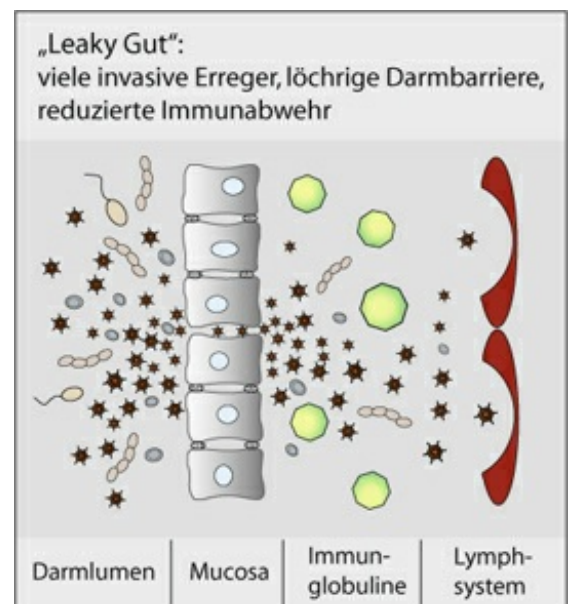
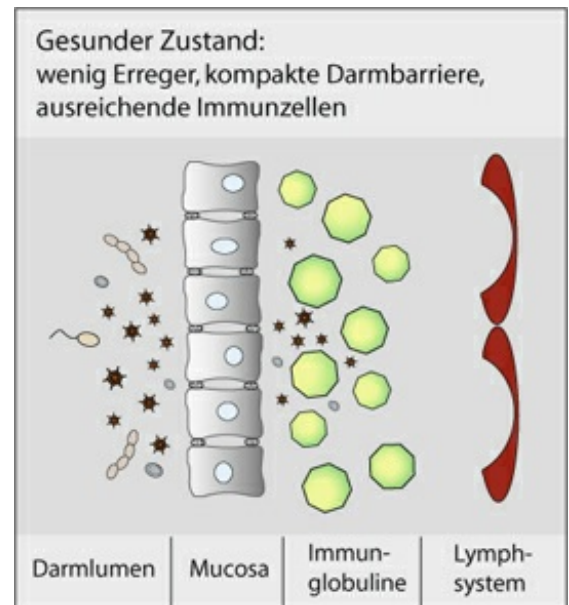
Legende: Darmlumen = Darminnenseite/-Inhalt, Mucosa = Darmschleimhaut, Immunglobulin = Antikörper für Erreger und Fremdstoffe, Lymphsystem = entsorgt aus dem Körpergewebe überflüssige Zellflüssigkeit, Fremdstoffe und Stoffwechselreste

Die häufigsten und schwersten krankheitsauslösenden wahren URsachen liegen aber nicht wirklich im Verdauungstrakt selbst, sondern entstehen bereits mit einer anhaltenden Auswahl nicht artgerechter und nicht vollwertiger aber belastender Lebensmittel oder dem Lebensstil. Besonders unsere "zivilisatorische Ernährungsweise" hat seit rund 50 Jahren immer mehr Zivilisationskrankheiten gefördert, die unser Verdauungs-, Entgiftungs- und Immunsystem immer häufiger und stärker überlasteten.

Auch der Magen hat z.B. zwei sehr wichtige Aufgaben zu erfüllen. Er muß über die extrem starke Magensäure (Salzsäure mit pH-Wert 1,0-2,5) die Nahrung durch dieses Bad führen und sterilisieren. Damit werden alle Mikroben (Bakterien, Pilze, Viren) und Parasiten abgetötet, außerdem muß die Magensäure alle schwerer verdaulichen meist tierischen Eiweiße (Fleisch und Milchprodukte) aufspalten und für die Verdauungsprozesse im Darm optimal vorbereitet. Ein Problem kann mit fortschreitendem Alter beginnen, wenn nach dem Essen statt normal 250 ml Magensäure pro Stunde, nur noch 20 % davon erzeugt werden und die tierischen Eiweiße nicht mehr völlig zerlegt werden können und vergären.

Ein typisches und sicheres Körperwarnsignal für zu WENIG Magensäure(!) ist dann das Auftreten von Sodbrennen (Reflux) und Blähungen. "Pffiffige" Mediziner oder Patienten

verabreichen dann häufig noch Säureblocker zur Säureneutralisierung, weil sie vermuten es existiere zu viel Magensäure. Dadurch kann das Problem noch extrem verschärft werden (VORSICHT!). Es entstehen dann immer noch mehr Blähungen, weil der Speisenbrei durch fehlende Säure nicht ausreichend zerlegt werden kann, sondern lediglich vergärt. Das dann zwangsweise entstehende Gas kann dann sogar Fäkalkeime über den Magen bis in die Speiseröhre treiben! Kommt das häufiger oder intensiv vor, können Fäkalkeime sogar bis in den Atemtrakt und die Bronchien gelangen. Eine gute Problemlösung erreicht man durch Methoden der Säure-Substituion und Anregung der Säureproduktion (z.B. fermentiertes Sauerkraut), normalen Salzkonsum (4-6 g/Tg) oder über möglichst nebenwirkungsfreie Heilmittel.



Deshalb kann Asthma oder besonders Lungenentzündung besonders bei bettlägerigen Patienten mit solchen Verdauungsproblemen sehr leicht auftreten (es ist nicht selten sogar ein typische finale Todesursache). Auch eine Magensaft-Verdünnung über zu große Getränkemengen in den ersten 30 Minuten nach einem Essen kann ähnliche Wirkungen haben und genau so schädlich sein. Übrigens verlangt z.B. Hartkäse viel Magensäure zur Verdauung und nur eine hohe Magensäurekonzentration schließt den Magen zum Darm und zur Speiseröhre sicher ab! Daher der berechnete Spruch im Volksmund: "Käse schließt den Magen", wenn der Körper die Verdauungskraft über ausreichend Magensäure wirklich noch besitzt.

Die Magensäure ist ebenfalls behilflich, wenn es darum geht weitere Nährstoffe im Magen aufzuschliessen und dem Darm zur Verfügung zu stellen. Dies sind u.a. so wichtige Stoffe wie zum Beispiel Vitamin B12, Magnesium, Eisen u.v.a.m. Gibt es also wegen Magensäuremangel Probleme, verschleppen sich diese zwangsweise auch in den Dünndambereich, der dann sogar Infektionen und Entzündungen erleiden kann.

Der Darm hat die Hauptfunktion, aus den Lebensmitteln nur die Stoffe ins Blut zu überführen, also herauszufiltern, die für uns zuträglich sind. Das heißt, wenn dies funktioniert und wir uns vollwertig ernähren, kommen auch alle Stoffe die wir benötigen über das Blut in alle Organe an, die uns versorgen und gesund halten.

Probleme können hier jedoch entstehen, wenn wir uns längere Zeit nicht artgerecht ernähren . Das bedeutet nicht immer, daß wir uns nach heutigem Maßstab falsch ernähren, sondern, sondern daß wir nicht das essen was unser Organismus in über 300 Generationen befähigt hat gesund zu bleiben, nicht zu degenerieren und zu überleben. Hierbei spielt auch die Vollwertigkeit der Produkte eine entscheidende Rolle, also ein 100 %iges Angebot für unseren Organismus. Gleichzeitig sollten keine einseitigen Überlastungen bestimmter Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe (besonders Abusus von Kohlenhydraten und Zucker) auftreten, weil diese die Verdauungskraft des Organismus schnell überfordern können und dann die Ausscheidung aller nicht verwertbaren Inhaltsstoffe nicht mehr funktionieren kann! (Zwangs-Müll-Deponie).

Der Körper muß sich dann über Notprogramme helfen, die meistens so aussehen, daß der Überschuß in Form von Säuren oder Stoffwechsel-"Schlacken" irgendwo im Körper in einer "Notdeponie" zwangsdeponiert werden muß, in der Hoffnung, diese später wieder räumen zu können durch eigene "Entsorgung/Entgiftung". Hauptdeponiestellen sind: Gefäße (Kopfschmerz, Arteriose, Krampfadern, Herzinfarkt, Schlaganfall,...), Darm (Entzündung, Leak-Gut-Syndrom, Lebensmittel-Intoleranzen), Fettgewebe (Adipositas, Übergewicht, Übersäuerung,...), Bindegewebe (Myalgien, Rheuma, Gicht,...). Der Körper ist sogar so intelligent, daß er Fettpolster extra anlegt, um sie als Giftsammelbehälter zu nutzen, weil das Fettgewebe die Schadstoffe zuverlässig abkaselt ohne anderes Zellgewebe zu schädigen. Vorsicht aber beim Abspecken, dann wird der Müll wieder frei!

Genau genommen sind aber alle Überlastungsformen im Darm, die die normale Filterwirkung der Darmschleimhaut stören oder zerstören, ursächlich für das Eindringen von Stoffen, die normalerweise gefiltert werden, weil sie im Blut nichts verloren haben.

Das können schädliche Mikroben (Keime, Bakterien, Viren,...) aber auch Stoffe aus dem Speisenbrei des Darmes sein, die eigentlich über den Stuhl den Körper wieder verlassen müßten, aber eine 'perforierte' Darmschleimhaut passieren können. Wenn diese Stoffe die mikroskopisch kleinen Löcher im Darm bzw. in der Darmschleimhaut passieren, beginnt ihr Kampf mit unserem Immunsystem. Es reagiert mit Entzündungen, Allergien, Intoleranzen, [Autoimmunerkrankungen](#).

Nie sind die nützlichen Mikroben der natürlichen Darmflora an einer Schädigung beteiligt, außer sie wurden gezielt gekillt, z.B. mit Antibiotika oder über Zusatzstoffe in Lebensmitteln zur Verlängerung ihrer Haltbarkeit (Antioxidantien) und sie wurden anschliessen nicht wieder gezielt möglichst therapeutisch wieder aufgebaut, weil nur sie den Schutzwall bzw. den Filter Darmschleimhaut herstellen können. [Bemerkung: Ich habe noch nie erlebt, das mir ein Schulmediziner nach einer Antibiotika-Therapie auch Mittel zum Darmflora-Wiederaufbau verschrieben hat, weil das wichtig sei!]

Wenn es Gifte oder Hormone sind, die wir uns evtl. mit Medikamenten, Pflegemitteln, Reinigungsmitteln oder über die Umwelt oft auch unbewußt und indirekt selbst "verabreichen", können sich dadurch auf Dauer schlimme Leiden fast unbemerkt bzw. langsam entwickeln und festigen (chronisch).

Aber auch Darmparasiten oder -Pilze (z.B. Candida oder Borrelien) können Toxine oder sogar hochtoxische Neurotoxine produzieren oder speichern. Wer sie abtötet, z.B. über Entgiftungsmaßnahmen muß das zusätzlich beachten (Chlorella etc.), sonst glaubt man, man verträgt die Entgiftungsmittel nicht und bricht die wichtige Entgiftung ab! Übrigens, wer ohne Süßigkeiten nicht leben kann, verdankt (diese Sucht) fast mit Sicherheit immer den Darnpilzen, die ihre Basisnahrung Zucker regelrecht einfordern. Hier kann oft nur eine **Parasiten-** oder Pilz-Kur wirklich helfen.

Solche ursächlichen Beteiligungen werden nur selten vermutet oder schnell erkannt. Außerdem entsteht über die langsame Entwicklung eine Art Tarnung der echten aber schon lange bekannten URSachen. Erstes Signal, das der Körper mit einer Abwehr kämpft, ist oft eine konstante aber leichte Erhöhung der Körpertemperatur (Fieber).

Welches sind die häufigsten Symptome?

Bei Intoleranzen

Die häufigsten Start-Symptome der Nahrungsmittelintoleranz findet man im Magen-Darm-Trakt mit Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall. Von hier aus können sich Folgeprobleme/Folgesymptome ausbreiten, die den gesamten Organismus und seine Organe betreffen können. Der Grund liegt dann fast immer an einem fehlenden Gleichgewicht für eine zuverlässige Versorgung (d.h. ohne Mangel oder Überfluß) und einer Schadstofffreiheit (d.h. ohne äußere Toxinbelastung oder körpereigene Belastung, z.B. durch seelischen oder Nitrostreß nach HWS-Verletzungen oder durch Parasiten eingebrachte Gift-Belastungen. Damit wird klar, daß es nicht einfach ist, über die Symptome der echten URSache auf die Spur zu kommen. Die Symptome von Nahrungsmittelintoleranz werden i.d.R. auf einen Mangel an entsprechenden Verdauungsenzymen zurückgeführt.

Bei Allergien

Die häufigsten Symptome bei Nahrungsmittelallergien sind:

"Übergewicht, Akne, Angstzustände, Blähungen, Burn-Out, Reizdarm, Bluthochdruck, Diabetes, Haarausfall, Hautjucken, Hautrötung, Hormonstörungen, Schwindel, Hyperaktivität oder Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom(ADS), Müdigkeit, Depression, Unruhe, Heuschnupfen, Asthma, Erkältungsanfälligkeit, verstopfte Nase, Nebenhöhlenentzündung, Hautausschläge, Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Entzündungen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, breiiger Stuhl, Herzrasen, Schweißausbrüche, fibromyalgische Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, tränende und juckende Augen etc."

(Quelle: Gesund statt chronisch krank, Dr. J. Mutter, S.190)

Welche URSachen sind bekannt?

Logischer Weise kommen alle Vorgänge in Frage, die mit Ernährung, Verdauung, Lebensstil, Toxinen, Parasiten und auch Stressarten einen Einfluß auf die Darmschleimhaut haben können. Denn hierdurch entscheidet sich, ob der Darmfilter gestärkt, erhalten oder geschädigt wird. Erst wenn er nicht mehr funktioniert werden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten möglich. Siehe auch Abbildung 1.

Folgende URSachen werden sehr häufig genannt:

- **Übersäuerung des Darmtraktes** durch überwiegend sauer verstoffwechselnde Nahrungsmittelwahl (Abusus über Kohlenhydrate, Zucker, Fruktose, Alkohol und tierisches Eiweiss[Fleisch, Fleischprodukte]).

Zucker durchlöchert nicht nur Zähne:

"Die meisten Menschen wissen, daß Zucker schlecht für die Zähne ist, sie angreift und „durchlöchert“. Zähne stellen das härteste Material unseres Körpers dar. Wenn Zucker dieses Material durchlöchern

kann, was glauben Sie, was er dann mit dem Rest des Körpers anstellen kann? In seinem Buch „Sugar Blues“ bemerkt William Dufty:"

**„Zahnforscher haben bewiesen,
daß die Zähne den gleichen Stoffwechselprozessen unterliegen wie der Rest des Körpers.“
"Mit anderen Worten: Die Säure, die den Zahnschmelz ruiniert,
ist dieselbe Säure, die auch Ihren Eingeweiden schadet."**

"Ganz besonders gefährdet ist hier der Darm. Die Ursache eines Leaky-Gut-Syndroms (durchlässige oder löchrige Darmschleimhaut) entwickelt sich zum Beispiel in den meisten Fällen durch einen übermäßigen Zuckerkonsum..."

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker-gift-ia.html>

- **Darmpilzbefall** (Folge von Toxinbelastungen und erzeugt selbst noch Ausscheidungstoxine, aber auch durch Fehlernährung, z.B. durch Zucker-Abusus [Überkonsum])
- **Parasiten** (nach Pilzen und Egel n wird selten gesucht, aber sie sind oft vorhanden und bei Haustierhaltung fast normal, kaum vermeidbar und sie können sogar unerwartete Toxine produzieren und den Darm schädigen, Paradebeispiel sind die Borrelien [durch Zeckenbiß oder andere saugende Insekten], die sogar Neurotoxine produzieren können.)
- **Verdauungsschwäche** (z.B. durch Magensäuremangel [Anteil sinkt im Alter bis auf 20% - als Folge kommt dann immer häufiger Reflux und Blähungen. **VORSICHT: Mediziner raten dann zu Magensäureblockern, Basenprodukten, etc. - doch dies verschlimmert das Problem logischerweise noch mehr - VORSICHT!**], wodurch die sichere Desinfektion des Speisebreies im Magen leidet und bei zwangsweise dadurch nachfolgenden Infektionen meist wieder nur Antibiotika gegeben werden, aber nicht die URsache abgestellt wird! Auch die Fähigkeit Nährstoffe im Darm zu erschließen, sinkt bei Magensäuremangel ab und muß zu Mangelerscheinungen führen [Magnesium, Kalzium, Vitamin B12, usw.]. Abhilfe schafft nur eine Art von Säure-Substitution vor dem Essen oder die regelmässige Anregung der natürlichen Magensäureproduktion [z.B.: Sauerkraut vor dem Essen etc.]. Häufiger Folgeschaden bei chronischem Magensäuremangel ist dann eine Lungenentzündung, weil Keime aus Darm oder Magen mit dem Reflux über die Speiseröhre bis in die Lunge geraten können, besonders bei Bettlägerigkeit. Übrigens: Die Magenpforten schliessen sich nur automatisch und sicher, wenn der Magensäuregehalt hoch ist, ist er abgefallen funktioniert das nicht mehr sicher, das ist auch der eigentliche Grund für das sinnvolle Notsignal: Sodbrennen/Reflux.)
- **Früher Kontakt mit Fremdeiweiß** (z.B. Babynahrung mit Kuhmilch) provoziert sogar Diabetes 1
- **Antibiotika** (aber auch langzeitwirkende Medikamente oder Antioxydantien als Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (Fleischwaren sind z.B. neuerdings wochenlang haltbar)
- **Hormonstörungen oder Belastungen** (Das Gleichgewicht im Hormonhaushalt kann besonders bei Frauen gestört werden über Östrogen [das weibliche Sexualhormon] oder das Verhältnis zu anderen Hormonen wie Progesteron oder Testosteron. Besondere Störwirkung wurden bekannt bei: Menstruation, Verhütungsmedikamenten, Wechseljahre, aber auch Hormone in Lebensmitteln [tierische Produkte], Pflegemitteln [z.B.: Sonnencreme] oder Gebrauchsgegenständen aus Kunststoff, etc. sind dafür bekannt)
- **Umweltgifte** (in Gemüse, Fleisch, Früchten, Medikamenten, Pflegemitteln,...)
- **Schwermetalle** (in Spuren im Trinkwasser, Gebrauchsgegenständen, aber auch Aluminium in der Küche ist beteiligt)
- **Zahnmetalle** (z.B. **Amalgam**-Plomben [Quecksilber], sogar bei vorgeburtlicher Belastung der Mutter bekannt)
- **Genetische Ursachen** (extrem selten, Lebensstil ist viel relevanter)
- **Löcheriger Darm (Leaky-Gut-Syndrom)**. Viele der o.e. Fälle sind in der Lage die schützende Darmschleimhaut zu schädigen und sogar zu zerstören/durchlöchern. Dadurch können über das Blut völlig unspezifische Probleme provoziert werden (Intoleranzen), deren URsache selbst von Medizinern oft nicht wirklich schnell erkannt werden, selbst wenn zusätzlich Darmkeime im Blut auftauchen.

Bei der Ursachensuche wird es hilfreich sein, über die Lebensgewohnheiten oder besonders Ernährungsgewohnheiten und das erste Auftreten von Symptomen den Ursachenbereich immer mehr einzugrenzen.

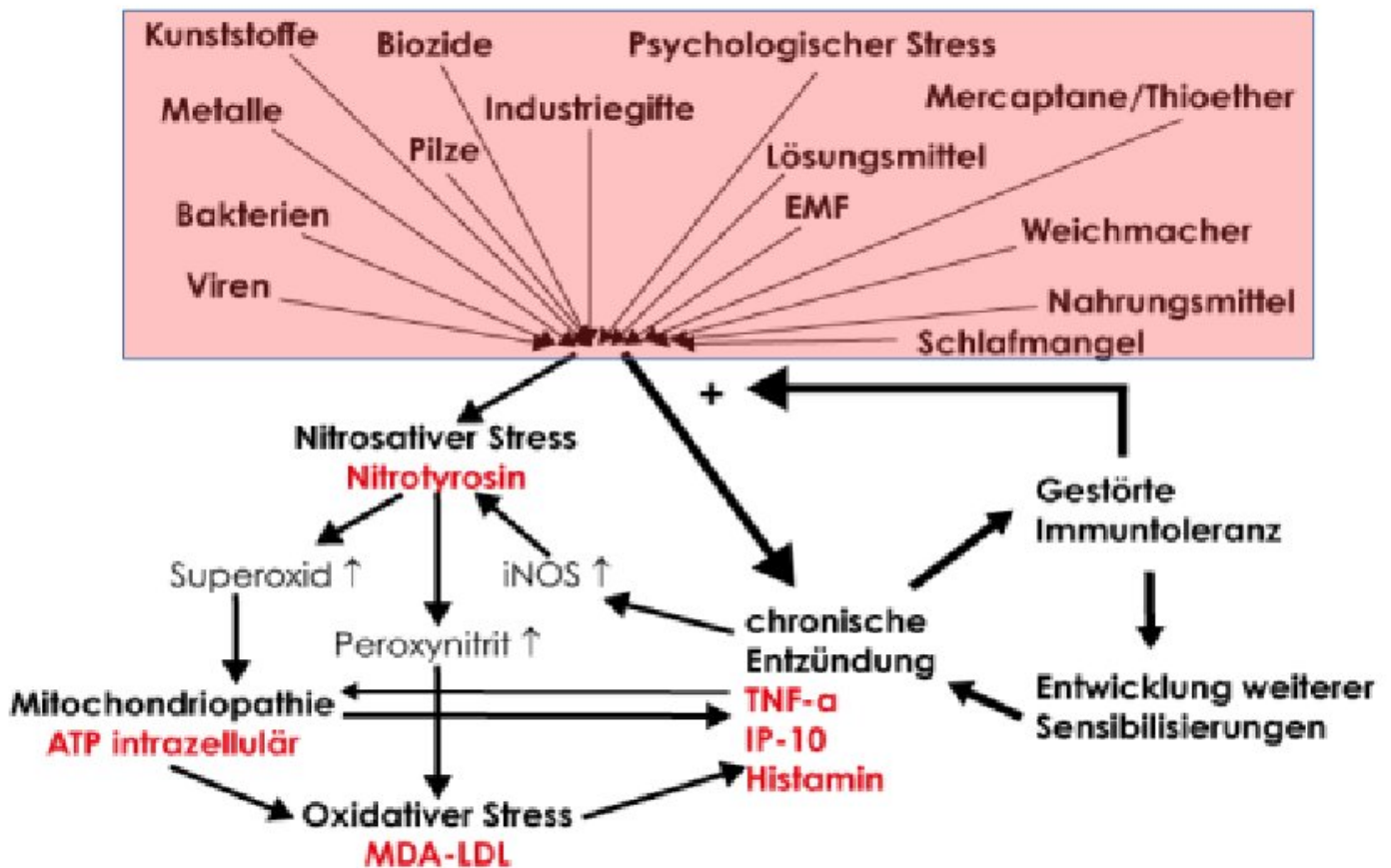
Mehr über Ernährung und Darmgesundheit siehe auch unter [Darm gesund Mensch gesund](#).

Was sagt die Wissenschaft zu gestörter Immuntoleranz?

Warum treten chronisch entzündliche Erkrankungen zunehmend häufiger auf?

Zitat: "An jeder Entzündung sind zwei Faktoren beteiligt. Es muß ein nicht-physiologischer Reiz (Triggerfaktor) bestehen und dieser muß auf ein Immunsystem treffen, welches ihn nicht tolerieren kann. Eine gestörte Immuntoleranz hat zur Folge, daß das Immunsystem auch auf banale und nicht gefährdende Reize mit einer Entzündungsreaktion antwortet. In der Regel ist jeder Patient zahlreichen dieser Reizfaktoren ausgesetzt. In ihrer Gemeinsamkeit stellen sie den (multikausalen) Schlüssel der chronisch entzündlichen Multisystemerkrankung dar. Die Genetik kann für eine so rasante Zunahme entzündlicher Erkrankungen innerhalb weniger Jahrzehnte nicht verantwortlich sein. Vielmehr sind eine Vielzahl individueller Trigger- und Kofaktoren (häufig als Umweltfaktoren bezeichnet) auf der Grundlage einer individuellen Genetik bedeutsam. In unserer modernen Gesellschaft müssen wir uns immer häufiger und mit immer komplexeren Fremdstoffen und (Umwelt)-Einflüssen auseinandersetzen. Diese stellen einerseits, meist multikausal, den Entzündungsauslöser dar, sind aber andererseits auch dafür verantwortlich, daß unser immunologisches Toleranzsystem mehr und mehr gestört wird.

Triggerfaktoren für chronische Immunaktivierung (URsachen für Immunstörungen)



Quelle: Labordiagnostik von Metallbelastungen und individuellen Zahnersatzmaterial-Unverträglichkeiten, von Volker Baehr und Katrin Huesker, <http://www.deguz.de/fachkreise/fachinformationen/metalle-und-Metallischer-zahnersatz/labordiagnostik-von-metallbelastungen-und-individuellen-zahners.html>

Abbildung:

Pathogenese [Ablauf] der gestörten Immuntoleranz. **Verschiedene Triggerfaktoren bedingen eine chronische Immunaktivierung, deren Folge eine gestörte Immuntoleranz, nitrosativer und oxidativer Streß sowie chronische Entzündung ist.** Die Folge der gestörten Immuntoleranz können Allergien, Autoimmunerkrankungen und chronische Entzündungen sein."

Quelle:

[Deutsche Gesellschaft für Umwelt-ZahnMedizin](#)

Labordiagnostik von Metallbelastungen und individuellen Zahnersatzmaterial- Unverträglichkeiten

Die meisten Allergien haben ihren URsprung im Darm

Schnelle Hilfe bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Stuhlbeschwerden und Darmpilzen bis zum Leaky-Gut-Syndrom wenn Verdauungsenzyme und Magensäure zu wenig gebildet werden. Ursachen, Therapie und Heilung, von Henning Müller-Burzler - Artikel vom 15.02.2016 (mueller-burzler.de)

Zitate:

"Das Leaky-Gut-Syndrom als Folge starker Verdauungsschwächen: Bei sehr starker Ausprägung dieses Krankheitsgeschehens kann es zum Leaky-Gut-Syndrom ("durchlässiger Darm") kommen. Dabei verändert sich die Darmwand wegen der stark faulenden und gärenden Lebensmittel und wird durchlässiger für noch unverdaute Nahrungsbestandteile und Fremdstoffen, die bei gesunden

Darmverhältnissen nicht ins Blut resorbiert werden können und dort zum Teil hochgiftig sind.

Dazu gehören unter anderem noch unverdaute Eiweißmoleküle und größere Eiweißbruchstücke, so genannte Polypeptide, die vom Immunsystem sofort bekämpft werden müssen – nur die Eiweißbausteine (Aminosäuren) sind physiologisch und gesund im Blut.

Ein durchlässiger Darm führt zu einer chronischen Vergiftung des Blutes und des ganzen Körpers mit einer Überlastung und Schwächung des Immunsystems und einer hohen Belastung der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane Leber und Nieren.

Am Ende einer solchen Entwicklung können massive Lebererkrankungen und Nierenschäden stehen, wodurch man nicht nur dialyseabhängig werden kann, sondern wodurch auch eine Menge weitere Körperstörungen und Erkrankungen entstehen.

Dazu gehören unter anderem Multiallergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, die Multiple Chemikaliensensibilität (MCS), das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS), Autoimmunerkrankungen und Polyneuropathien. Im Prinzip wird dadurch die Entstehung oder Verstärkung aller Erkrankungen, inklusive Zellentartungen (Krebs etc.), gefördert..."

Infolge der verstärkten Fäulnis- und Gärungsprozesse der Nahrung im Darm ist auch die Darmflora dauerhaft erkrankt, wodurch es zum chronischen Pilzbefall im Dün- und Dickdarm kommt – im Dünndarm unter anderem mit höheren Entwicklungsstufen des *Mucor racemosus* und im Dickdarm vor allem mit Candidapilzen. Denn eine gesunde Darmflora hält das Pilzwachstum in Schach und bei kranker Darmflora können sich nicht nur krankhafte Darmkeime, sondern auch Dampilze ungehindert höherentwickeln und vermehren.

Je stärker diese Störungen sind, desto stärker erkrankt auch die Darmschleimhaut. Ein chronischer Reizdarm und Schleimhautentzündungen des Dün- oder Dickdarms mit oder ohne Blutungen (Enteritis, Colitis, Colitis ulcerosa) können zu den ersten Folgeerkrankungen gehören.

Weitere Erkrankungen und Symptome entstehen dann infolge der Darmflorastörungen und Dampilze oder der permanenten Belastung des Blutes und Körpers mit den vermehrten Fäulnis- und Gärungsgiften. Dazu können, je nach Veranlagung, unter anderem Allergien, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden, chronische Müdigkeit und Erschöpfung, innere Unruhe und Gereiztheit, Schlafstörungen bis hin zu depressiven Verstimmungen gehören."

Diagnosemethoden?

Üblich sind folgende Methoden:

- Diagnose nach aufgetretenen Symptomen
- Homocystein-Analyse (neuronaler Botenstoff)
- Blutuntersuchung im Faserkontrastmikroskop (PCM)
- Der PEG-Test mit Laktulol und Mannitol
- Urintest auf vorhandene Morphinpeptide
- Zonulintest (Zonulin steuert die selektive Darmdurchlässigkeit)
- Histamintest als Stuhltest
- Histamintest als Bluttest
- H₂-Atemtest (bei Fructose-Intoleranz)
- Oraler Laktose-Belastungstest
- Selbsttest: **Darmtests** von verisana.de als Selbsttest für durchlässigen Darm, Gesundheitscheck Darm, Candida, usw. Aber auch Sanierungstherapien...

Weitere Methoden (von der Schulmedizin nicht anerkannt):

Gibt es bedeutende Therapiearten?

Eine der üblichen abgestuften Behandlungen ,

die sich bzgl. ihrer Dauer einerseits an der Verträglichkeit, andererseits an der Heilkraft der Kostform orientiert, sieht in Kurzform wie folgt aus:

Phase 1: Meidung von Ballaststoffen, regelmäßige Gabe darmaufbauender flüssiger Kost, Zusatzernährung zum Aufbau der Darmflora mit fermentierten Produkten und Probiotika.

Phase 2: Zusätzliche Kost (feste leichte Bio-Eiweiß-Nahrung...)

Phase 3: Zusätzliche Kost (erhitztes ausgewähltes tierisches Eiweiß mit gekochten oder fermentierten Gemüsen,...)

Phase 4: Zusätzliche Kost (aus einer speziellen umfangreichen Auswahlliste [Mehr siehe Literatur: Karstädt u. Nesterenko])

Therapie-Links

- [Leaky Gut Syndrom](#) HP Fabian Müller, München (fabian-mueller.net)
- [Histamin Intoleranz \(HIT\)](#) (histaminintoleranz.ch)
- [Heilfastern](#) (gesund-heilfasten.de)
- [Laktoseintoleranz](#) (Milch als Problem) (naturheilzentrum-rotherbaum.de)
- [Es gibt Heilung für das Leaky-Gut-Syndrom](#) (vitalerstoffwechsel.de)

Zitat: "Es gibt Heilung für das Leaky-Gut-Syndrom -

Probiotische Lebensmittel und Nahrungsergänzungen, also etwa fermentierte Nahrungsmittel oder auch Nahrungsergänzungen helfen, den vom Leaky-Gut-Syndrom befallenen Darm wieder zu heilen. Auch Allergien können so deutlich gemindert werden. Wenn wir Fleisch kaufen oder auch Gemüse, sollte es aus natürlicher und biologischer Haltung stammen." ... "Manchmal kann es auch schon helfen, sämtliche Kuhmilchprodukte über einen längeren Zeitraum kosequent zu vermeiden. Ausgenommen ist nur Sahne. Sie können also Sahne mit Wasser versüßt wie Milch verwenden und im Käsebereich auf Ziegen- und Schafskäse umsteigen. Im den bereich gibt es heute in den Kühlregalen und an der Käsetheke schon eine gute Auswahl. Ob dieser Ansatz Ihnen hilft, merken Sie dann schon daran, daß Sie sich besser fühlen."

Mehr, siehe auch unter Literatur.

...

Intoleranzpotentiale von Lebensmitteln (Links):

Gibt es Patientenberichte/Fallstudien?

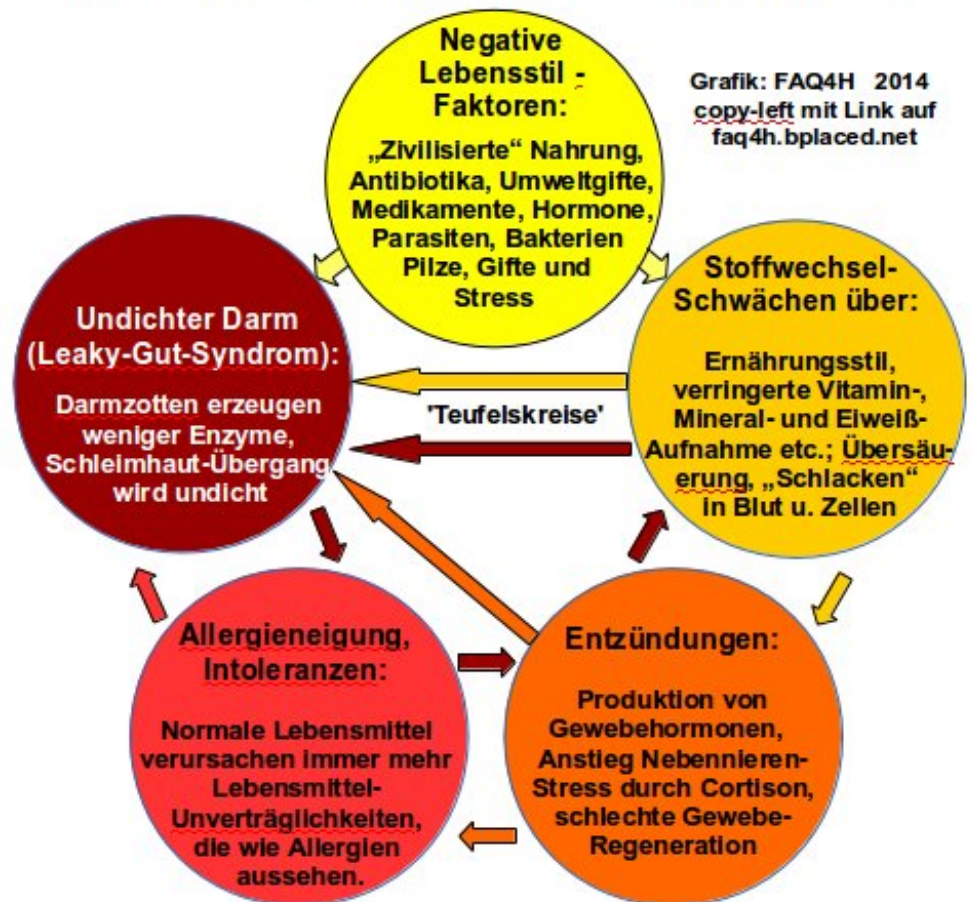
- [Therapie des Leaky Gut Syndrom](#) (gesund-heilfasten.de)
- [Fallstudie aus der Naturheilpraxis: Reizdarmsyndrom](#) (paracelsus-magazin.de)

Was ist das Leaky-Gut-Syndrom?

Oder der durchlässige bzw. löchrige Darm.

Abbildung 4:
Zusammenhänge
Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten

Zusammenhänge: Nahrungsmittel-Unverträglichkeit und undichter Darm



Der Dünndarm oder genauer gesagt die Darmschleimhaut des Dünndarms ist eines der allerwichtigsten Glieder in der Kette zwischen Nahrungsaufnahme und -Ausscheidung. Diese Darmschleimhaut ist normalerweise eine solide Schutzschicht. Diese Schicht hat ungefähr eine Fläche von 400 m² und dadurch kann sie auch recht effektiv die täglich vom Magen desinfizierten und mit Salzsäure zerlegten Speisen verstoffwechseln. Das bedeutet, daß sie die nützlichen Nährstoffanteile passieren läßt und die unbrauchbaren und schädlichen herausfiltert und über den Stuhl entsorgt.

Negative Lebensstilfaktoren entscheiden über erste Darmprobleme. Wenn die Filterwirkung des Darmes gestört oder teilweise aufgehoben wird, spricht man vom löchrigen Darm oder Leaky-Gut-Syndrom. Wie kann es dazu kommen? Primäre Auslöser sind immer zu finden bei folgenden Lebensstilfaktoren: Zivilisierte Nahrung (moderne Ernährungsweise mit Überangeboten besonders bei Kohlenhydraten incl. Zucker und tierischem Eiweiß), Belastungen durch Umweltgifte, Medikamente, Hormone, Antibiotika, Parasiten, Bakterien, Pilze und div. Stressarten.

Das Startsignal zum **Leaky-Gut** wurde damit gegeben und die Schädigungen der Darmschleimhaut können beginnen, das heißt sie wird dünner und kann erste Löcher bekommen.

Stoffwechselschwächen stellen sich obendrein ein, wenn durch den Ernährungsstil Mangel-Erscheinungen auftreten oder durch Abusus (Überangebot) Übersäuerungen möglich werden. - Das bedeutet, der Organismus muß eine Notlösung finden um die nicht verstoffwechselbaren Übermengen zu deponieren. Er speichert solche umgangssprachlich als Schlacken bezeichnete Stoffe, Gifte, Säuren und Allergene im Körper (Bindegewebe, Fettgewebe, Muskulatur). Über Entzündungen, z.T. mit Temperaturerhöhung, kann der Körper selbst u.U. Fremdstoffe ausscheiden. Jeder kennt ja die heilende Wirkung des Extremfalles Eiter. - Verdauungsschwäche kann auch sehr stark durch einen Magensäuremangel beeinflusst sein. Eindeutiges Signal dafür ist auftretender Reflux (Sodbrennen) und/oder Blähungen. Mittel/Medikamente die die Säure noch zusätzlich neutralisieren sind dann nicht ratsam. Substitution oder Magensäure fördernde Maßnahmen sind dann eher nützlich.

Entzündungen sind die Folge, wenn "Stoffwechsel-Müll" die natürliche Reinigung und Entgiftung überfordert oder behindert und Keime ein leichtes Spiel haben.

Allergie- und Intoleranzneigungen starten sobald ein undichter Darm Schadstoffe nicht mehr sauber ausfiltert. Das Immunsystem erkennt nach der Darmpassage im Blut die Schad- oder Giftstoffe, die dort nicht

hingehören. Sie können auf dieser (falschen) Seite aber oft auch nicht mehr normal ausgeschieden werden und können weitere Probleme verursachen.

Wie in der Abbildung 4 ersichtlich, sind die hier geschilderten 5 Hauptfaktoren größtenteils untereinander verknüpft und können sogar "Teufelskreise" gegenseitiger Beeinflussung entstehen lassen, die Leiden verstärken können. Dies gilt es bei Heilungsansätzen abzubremsern und zu stoppen. Damit wird auch klar, daß die "Hauptstellschraube" die negativen Lebensstilfaktoren sind, mit denen Stoffwechselschwächen und Entzündungsverhalten beeinflusbar sind.

Gibt es Zusammenhänge zwischen Leaky-Gut und anderen Krankheiten?

Neuere Studien und Praxiserfahrungen berichten, daß Leaky Gut (ein leckender Darm) auch bei folgenden Symptomen oder Erkrankungen öfter beteiligt ist. Der Grund für die Beschädigung der Darmschleimhaut kann dabei in darminternen Stoffwechselprozessen liegen aber auch durch externe Belastungsursachen hervorgerufen sein:

- Reizdarm (ohne Entzündung oder begleitendes Fieber)
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa (Darmreizung mit entzündlichen Reaktionen und Temperaturerhöhung)
- Adipositas (Übersäuerungsfolge)
- Autoimmunerkrankungen (Zöliakie, Diabetes I, MS, Spondylitis, rheum. Arthritis)
- Allergien (auf Lebensmittel)
- Asthma bronchiale (Nebenerscheinung bei Darmentzündung oder Magensäuremangel))
- IgA-Mangel (eine Immunstörung)
- NASH (nichtalkoholische Steatohepatitis der Leber)
- Nephropatie (nicht entzündliche, toxische oder erbliche Nierenerkrankung)

INFOS und QUELLEN

Links

- [Leaky Gut Syndrom - undichte Darmschleimhaut](http://naturheilpraxis-hollmann.de) (naturheilpraxis-hollmann.de)
Zitat: *"Also, was genau ist ein "Leaky gut" Syndrom? Es handelt sich um eine gestörte Darmschleimhaut mit erhöhter Permeabilität (Durchlässigkeit), also eine beschädigte Barrierefunktion (Sichwort: "tight junctions") Diese wird undicht, somit gelangen fettunlösliche Stoffe, mikrobielle Polypeptide und Polysaccharide, unvollständig gespaltene Nahrungsbestandteile, bakterielle Toxine und anorganische Giftstoffe (Schadstoffe/ Schwermetalle) ungehindert in den Blutkreislauf. Das Immunsystem im Darm ist dadurch überlastet und in seiner eigentlichen Funktion schwer behindert.*
Folgen und Indikation: - Blähungen, - Müdigkeit, - Infektanfälligkeit, - Nahrungsintoleranz Typ IgG / IgG4 / IgE / LTT, - alle positiven Pro Immun M Nahrungsteste, - Histamin Intoleranz, - Fruktose Intoleranz, - Migräne, - "Reizdarm", - Morbus Crohn, - Colitis ulcerosa, - andere Darmentzündungen mit > Calprotectin Werten im Stuhl, - (atypische) Glutenintoleranz.
- Bildung zirkulierender Immunkomplexe und deren Ablagerung in: - Gefäßen, - Nieren, - Gelenken
- Gefahr von Infektionen durch: - Bakterien, - Protozoen (Giardia lamblia, Toxoplasmen..)und auch: Blastozystis hominis, - Viren, - Candida als hyphenbildender Sproßpilz siedelt sich in der Tiefe der Schleimhäute an - andere Hefen und Schimmelpilze, - Nitrostreß Syndrom, - alle Autoimmunerkrankungen, - alle Autoantikörperbildungen, dadurch - Verstärkung von rheumatoider Arthritis, - ..von Fibromyalgie, - ..von Multipler Sklerose. - erhöhtes Abdominalfett, - zu großer Taillenumfang, - Leberverfettung
- metabolisches Syndrom, dadurch: - erhöhtes Diabetes Risiko für - Herzkrankheiten, - Apoplex"

- **Die Mutter aller Krankheiten - der durchlässige Darm (Leaky Gut)** von Dr. med. Jürgen Becher
Zitat: *"Die Grenze zwischen Darminhalt und Körper – die Darmschleimhaut (Mukosa) – besteht nur aus einer hauchdünnen einschichtigen Zellreihe. Diese Zellschicht ist bei vielen Menschen krankhaft durchlässig, weil die Zwischenräume der Zellen unter bestimmten Bedingungen den Kontakt verlieren. Man spricht dann vom durchlässigen Darm, englisch Leaky Gut. Der deutsche medizinische Fachbegriff dafür lautet 'erhöhte intestinale Permeabilität' ... Durch bestimmte Nahrungsbestandteile, Medikamente und künstliche Nahrungszusätze werden die sonst dichten Verbindungen zwischen den Darmschleimhaut-Zellen aufgelöst. Das kann man sich so vorstellen, wie wenn man in seinem Haus den Fensterkitt auflösen würde - die Scheiben fallen heraus, der Wind, Wasser, Schmutz und Diebe kommen herein. Die Empfindlichkeit für die unterschiedlichen Auslöser ist von Mensch zu Mensch verschieden. Nicht jeder reagiert gleich stark auf die genannten Ursachen. Beispielsweise entstehen die 'Löcher' durch Gluten bei jedem Menschen, aber bei den einen schließen sie sich relativ schnell wieder, während sie bei anderen lange offen bleiben."*

adre

- **Dysbakterie - Störung der Bakterienflora** (zentrum-der-gesundheit.de)

Zitat: *"(Zentrum der Gesundheit) Da wir von Anbeginn der Zeit in Symbiose mit bestimmten Bakterien leben, sind wir auf deren Existenz in uns angewiesen. Verändert sich die Bakterienflora und entwickelt sich eine Dysbakterie, dann können wir krank werden.*

- **Doch verändert sich unsere Bakterienflora nicht aus heiterem Himmel,**
- **sondern nur dann, wenn wir selbst die dazu nötigen ungünstigen Voraussetzungen schaffen."**

- **Das Leaky-Gut-Syndrom** (selbsteilung-online.de)

Zitat: *"Die Darmschleimhaut, welche - unter normalen Umständen - eine extrem dicke Schutzschicht darstellt, zieht sich bei andauernder entzündlicher Belastung so zurück, daß sie immer mehr ausdünn, wobei die Mikro-Poren, die Öffnungen zum Blut hin immer größer werden. - Das Maschennetz zieht sich stark auseinander, und großmolekulare Eiweißgifte, unverdaute Nahrungsbestandteile, können die Darmschleimhaut durchdringen und kommen direkt mit dem Blut in Kontakt. Der Mensch beginnt sich massiv zu übersäuern. - In der Medizin bezeichnet man dies als 'Leaky-Gut-Syndrom' (der Leck geschlagene Darm). Dieser schädliche Prozeß ist vergleichbar mit einem Filter durch dessen beschädigte Stellen Schmutzpartikel und Giftstoffe gelangen können."*

- **Der durchlässige Darm – Ursache vieler Erkrankungen** (supplementa.com)

Zitat: *"Der durchlässige Darm (engl.: "Leaky-Gut-Syndrom") ist ein Phänomen, dem man erst in den vergangenen Jahren auf die Spur gekommen ist. Normalerweise sind die Zellen dicht an dicht angelegt, so daß eine undurchdringliche Schranke zum Blutkreislauf entsteht. **Beim Leaky-Gut-Syndrom weist diese Schranke jedoch Lücken auf, so daß unverdaute Nahrung oder auch Bakteriengifte in die Blutbahn gelangen können. Das Ergebnis: oft sehr schleichende Infektionen, die die Betroffenen gar nicht als solche bemerken.** Was aber geschieht, wenn versehentlich diverse schädliche Stoffe ins Blut übertreten? Eine unerwünschte Wirkung ist die Autoimmunreaktion, bei der das Immunsystem anspringt und zum Angriff auf ein normales Organ wie die Schilddrüse oder das Gelenkgewebe verleitet wird. So können Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis (eine autoimmun bedingte Schilddrüsenerkrankung) oder rheumatoide Arthritis (Gelenkentzündungen aufgrund von Autoimmunprozesse) entstehen. Wie aber kommt es zum Leaky-Gut-Syndrom?..."*

- **Das Leaky-Gut-Syndrom: Durchlässiger Darm und seine Folge-Krankheiten** (lokalo24.de)

Zitat: *"Leaky Gut" ist ein Begriff aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „durchlässiger Darm“. Beim gesunden Darm ist die Darmschleimhaut eine Barriere, die nur für bestimmte Nährstoffe und Flüssigkeiten durchlässig ist. - Wiederholte Antibiotika-Gaben, ungünstige Ernährung, Streß und Infektionen können die Darmschleimhaut schädigen und sie damit durchlässig machen. - **Nun können schädliche Stoffe (unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile, Stoffwechselendprodukte und sogar Bakterien) diese natürliche Grenze überwinden, in den***

Blutkreislauf gelangen und dabei mit dem Immunsystem in Kontakt kommen. Die Folge ist eine ständige Entzündung, bei der nun zahlreiche Botenstoffe freigesetzt werden, die eigentlich Hilfe gegen diese Entzündungen herbeiholen sollen, nun aber schädigend wirken."

- **Uwe Karstädt** Heilpraktiker und Ernährungsberater, München (uwekarstaedt.de)

Zitat: **"Gesundheit ist nicht nur das Wegbleiben von Krankheit. Gesundheit ist ein Zustand, der sich unter den gegebenen Umständen als ein optimales Zusammenwirken aller Funktionen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene ergibt. Jeder Organismus ist auf Gesundheit gepolt und bringt sich immer in den bestmöglichen Zustand - wenn wir nicht dazwischenfunken. Meine Aufgabe besteht darin, Ihnen aufzuzeigen, wie Sie Ihren brillanten Selbstheilungs-Mechanismus boykottieren. Ich will Ihnen Wege zeigen, den Körper stattdessen zu unterstützen."** - "Für die Linderung oder die Heilung Ihrer Beschwerden tragen Sie die größte Verantwortung. Das ist eine gute Nachricht! Ich kann Ihnen die fachgemäßen Empfehlungen geben, die Tröpfchen und die Präparate austesten, die Sie brauchen. Ich kann Ihnen die unsinnigen Konzepte aus Ihrem Kopf radieren. Ich kann Sie auch motivieren, etwas für sich zu tun, anstatt gegen sich. Und trotzdem: Meine Erfahrung und mein Wissen wird erst Ihr Wissen, wenn Sie es selbst erfahren. Versorgen Sie Ihren Körper und Ihre Seele wie ein geliebtes Kind mit allem was gebraucht wird! "

- **Leaky-Gut-Syndrom - Teil 1, Ursachen der Darmbarrierestörung** (jameda.de)

Zitate:

"Die Schutzbarriere des Darmes und im besonderen Falle des Dünndarmes wird durch die Dreigliedrigkeit aus intakter Schleimhautzellschicht (Mucosa), Schleimschicht und Besiedelung dieser im Idealfall mit Lakto- und Bifidus-Bakterien gewährleistet. Diese Dreigliedrigkeit sorgt im Normalfall dafür, daß der Transport von aufgespaltenen Nahrungsbestandteilen sowie Vitaminen und Mikronährstoffen selektiv durch die Schleimhautzellen erfolgt und Giftstoffe der Verdauung wie Gärungs- und Fäulnisgase im Darmrohr bleiben, wo sie neutralisiert (gebunden an Ballaststoffe) oder durch Flatulenzen (Blähungen, Darmwinde) entsorgt werden."

"Eine Störung der Darmbarriere führt im Falle der falschen oder reduzierten Darmflora zu einer Dysbiose (ungünstige Verteilung von erwünschten und unerwünschten Darmbakterien). Ursachen sind Antibiotikagaben, zuckerreiche Ernährung, zu wenige Ballaststoffe, etc.. Sind die "guten" Bakterien reduziert, wird auch zu wenig Schleim von den Schleimhautzellen gebildet, denn dieser bildet in der Symbiose des menschlichen Körpers mit den Bakterien eine Art Nährboden zum Vorteil beider Organismen. Laktobazillen "cracken" Nahrungsbestandteile, die dann erst klein genug für den Transport durch die Zellmembran der Schleimhautzellen ist und sie regulieren die Aktivität der unzähligen Lymphknotenstationen der Darmwand, die mit einer Fläche von 400 Quadratmetern (1 Fußballfeld!) eine große Angriffsfläche bietet. Das Immunsystem des menschlichen Körpers richtet sich auf diese Lakto- und Bifidus-Bakterien ein, läßt sie gewähren und auch die Bakterien passen sich durch Mutation an den jeweiligen Gen-Pool des Wirtes an. Es wird somit deutlich, wie wichtig diese Bakterien für uns sind, denn sie schützen uns vor schädlichen Einflüssen und helfen uns bei der Selbstversorgung mit Nähr- und Vitalstoffen..."

- **Ausstieg aus der Zuckersucht** (zentrum-der-gesundheit.de)

Zitat:

"Zuckersucht kann jeden treffen. Viele wissen gar nichts von ihrer Sucht. Der tägliche Verzehr von Zucker, Süßigkeiten, Desserts, Kuchen, süßen Teilchen und gesüßten Getränken ist für sie ganz normal. Viele Menschen spüren aber bereits, wie der Zuckerkonsum sie krank macht. Karies und Übergewicht sind nur der Anfang. Zucker schadet allen Organen. Entsprechend vielfältig sind die Folgen von krankhaftem Zuckerkonsum. Was aber tun, wenn man den Zucker einfach nicht ignorieren kann? Was tun, wenn man zuckersüchtig ist?"

"Zucker ist eine Droge:

Natürlich nicht offiziell. Denn dann dürfte er nicht mehr in unsere Lebensmittel gemischt werden.

Er dürfte nicht mehr an Kinder verkauft werden und er müsste einen Warnhinweis tragen, etwa

- Zucker macht sehr schnell abhängig. Fangen Sie gar nicht erst an!

- **Zucker zerstört Ihre Darmflora, schwächt damit Ihr Immunsystem und macht Sie anfällig für Krankheiten aller Art.**

- Zucker ruiniert Ihre Zähne und macht dick oder

- **Zucker kann tödlich sein, da er die Entstehung von Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs fördert**

- Schützen Sie Kinder – Lassen Sie sie nicht von Ihrem Schokoriegel beißen!"

- **Die sieben Säulen einer gesunden Ernährung** Die große Bedeutung einer gesunden Darmflora, von Henning Müller-Burzler (mueller-burzler.de)

Zitat: "Für die gesunde Ernährung des Menschen gibt es mittlerweile eine Vielzahl von verschiedenen Empfehlungen, die sich teilweise aber auch widersprechen. **Ganz gleich wie Sie sich daher bisher ernährt haben, wirklich gesund wird Ihre Ernährungsweise erst dann, wenn sie die Mindestbedingungen für eine gesunde Darmflora erfüllt.** Denn kein Mensch kann dauerhaft gesund bleiben, wenn er eine kranke Darmflora mit einem zusätzlichen Befall von Dün- und Dickdarmpilzen hat." ... "Die wichtigsten krankmachenden Pilzstämme sind im Dünndarm der *Mucor racemosus* und entsprechend weitentwickelte Stadien des *Aspergillus niger* und im Dickdarm die verschiedenen *Candidapilze*. **Alle Pilzstämme können grundsätzlich ins Blut übertreten und über das Blut verschiedene Organe und Körperbereiche befallen.** So kann der *Mucor racemosus* unter anderem bei der Entstehung von Arteriosklerose, Krampfadern, grauem Star und Haarausfall eine bedeutende Rolle spielen. Der *Aspergillus niger* kann hingegen eine wichtige Ursache für Arthritis und Arthrose, rheumatische Erkrankungen und Krebs sein. Und die *Candidapilze* sind häufig haupt- oder mitverantwortlich für Kopfschmerzen und Migräne, Rücken- und Nackenverspannungen, Ischialgien und Lumbalgien, Hautpilze und depressive Verstimmungen."

- **Die „Mutter aller Krankheiten“ – der durchlässige Darm (Leaky Gut)** Von Dr. med. Jürgen Becher
Zitat: "Die Ursachen: Durch bestimmte Nahrungsbestandteile, Medikamente und künstliche Nahrungszusätze werden die sonst dichten Verbindungen zwischen den Darmschleimhaut-Zellen aufgelöst. Das kann man sich so vorstellen, wie wenn man in seinem Haus den Fensterkitt auflösen würde - die Scheiben fallen heraus, der Wind, Wasser, Schmutz und Diebe kommen herein. Die Empfindlichkeit für die unterschiedlichen Auslöser ist von Mensch zu Mensch verschieden. Nicht jeder reagiert gleich stark auf die genannten Ursachen. Beispielsweise entstehen die „Löcher“ durch Gluten bei jedem Menschen, aber bei den einen schließen sie sich relativ schnell wieder, während sie bei anderen lange offen bleiben. Bekannte Nahrungsbestandteile und Stoffe, welche die Durchlässigkeit erhöhen:
- Gluten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer)
- Lektine (fast alle Getreide, grüne Tomaten u.a.)
- Diverse Aromen und Nahrungszusätze Antibiotika, Schmerzmittel und evtl. andere Medikamente"

- **Darm und Immunsystem** von Dr. med. Jürg Eichhorn, PDF-Präsentation (ever.ch)

Vortrag 23.6.2010 Zürich - Themenbereiche: Das Leaky Gut Syndrom, Die Darmflora, Probiotika, Die Nahrungsfasern - Präbiotika

- **Süßstoffintoleranz: Unverträglichkeit auf Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe** (myallergo.de)

Pseudoallergien, Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie - Süßstoff Aspartam, Allergien durch Aspartam, Unverträglichkeitsreaktionen auf Steviaglycoside, Intoleranzreaktionen auf Zuckeraustauschstoffe

- **Lactoseintoleranz: Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten** (heilersein.de)

Zitat: "Viele Menschen haben mehr oder weniger große Verdauungsprobleme, nachdem sie Milch oder Milchprodukte verzehrt haben. Häufig spielt dabei die so genannte Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) eine wichtige Rolle, die zu unterschiedlichen Beschwerden führen kann und leider nicht immer so deutlich von anderweitigen Störungen und Erkrankungen des Verdauungsapparates zu unterscheiden ist. Was genau sind die häufigsten Gründe einer

Lactoseintoleranz, und welche naturheilkundlichen Möglichkeiten und Therapien stehen für eine ganzheitliche Behandlung zur Verfügung? "

- [Intoleranz oder Allergie?](#) (tellmed.ch)
- [Biologo Detox Line](#) Entgiftungs-Spezialisten (entgiften-statt-vergiften.com)
- [Histaminintoleranz](#) (netdoktor.at)
Zitat: *"Zu den Nahrungsmitteln, die histaminbedingte Symptome auslösen können, zählen: Käse mit langer Reifungszeit, Wurstprodukte, verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte, Alkohol, durch Gärung entstandene Lebensmittel (z.B. Sauerkraut), Fertiggerichte, Tomaten, Erdbeeren und Zitrusfrüchte, Schokolade. Eine umfangreichere Auflistung an Nahrungsmitteln finden Sie unter 'Behandlung der Histaminintoleranz'."*
- [Chronische Darmentzündungen durch Emulgatoren](#)
Zitat: *"Wenn verarbeitete Nahrungsmittel uns ein schmelzendes, cremiges Geschmackserlebnis bescheren sollen, kommen bei der Herstellung fast immer Emulgatoren zum Einsatz. Zum Beispiel in Wurst, Eiscreme oder Schokolade. Dabei ist es unerheblich, ob diese vegan sind oder nicht. Der Einsatz von Emulgatoren sorgt für eine stabile Verbindung von wässrigen mit fetthaltigen Nahrungsbestandteilen und führt zu einer längeren Haltbarkeit von Lebensmitteln. Diese und andere Nahrungsmittelzusatzstoffe kommen immer häufiger zum Einsatz. Gleichzeitig mehren sich chronische Entzündungen im Darm, die oft ohne spürbare Symptome lange Zeit im Körper wirken und größere Schäden verursachen können. Eine vor kurzem in der Fachzeitschrift Nature veröffentlichte Studie belegt, daß Emulgatoren das metabolische Syndrom – die Vorstufe von Typ-2 Diabetes – sowie Übergewicht und chronische Darmentzündungen fördern können. "*
- [Das Leaky-Gut-Syndrom - Löcher im Darm?](#) (gesund-heilfasten.de)
Zitate: *"Das Leaky-Gut-Syndrom (auf Deutsch: „leckender Darm“) beschreibt ein Phänomen, bei dem sich die Schleimhaut des Darms derart verändert, daß Fremdstoffe aus dem Darm (etwa Bakterien, unverdaute Nahrungsbestandteile und Stoffwechselprodukte) in den Blutkreislauf gelangen können und dort verschiedene Beschwerden auslösen können."*
SYMPTOME: Symptome bei Leaky-Gut
Ein einmaliger Angriff kann durch Regeneration schnell ausgeglichen werden. Ständige Reizung führt aber zum Abbau der Schleimhaut, die durch fehlende Ruhephasen keine Möglichkeit mehr hat, sich wieder zu erholen.
Ein derart gestörtes Darmmilieu und angegriffene Darmschleimhaut kann zu akuten oder chronischen Darmentzündungen führen. Daher erstaunt es nicht, daß das Leaky-Gut-Syndrom oft mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Zöliakie in Verbindung steht.
Die Betroffenen leiden unter Verdauungsstörungen mit Blähungen, Völlegefühl, Koliken, Übelkeit und wechselnden Phasen der Defäkation (Durchfall und Verstopfung)."

Videos

Hinweis: Einige Bücher und Videos von Uwe Karstädt wurden 2014 mit einer "einstweiligen Verfügung" belegt. Jeder kann sich selbst darüber Gedanken machen ob das ein Qualitätsmerkmal ist oder nicht! Nach meiner Erfahrung entspricht das einer "Auszeichnung erster Klasse".

- [Die Säure des Lebens: Uwe Karstädt im Interview Teil 1 von 10](#)
- [Die Säure des Lebens: Uwe Karstädt im Interview Teil 3, Glutenfreie Kost](#)
- [1/3: Marianne C. Gallus: Darmgesundheit - ein Leitkeim macht Karriere](#)
- [Uwe Karstädt: Homocystein 5:59](#)
"Wenn ein Gefäßsystem nicht ausreichend funktioniert, ist immer die Versorgung mit Nährstoffen und die Entsorgung von Giftstoffen nicht gewährleistet. Das ist immer der Boden auf dem jede der Erkrankungen wachsen kann. Der Homocysteinspiegel, normal ~ 12-15), kann dann über 3 B-Vitamine wieder sinnvoll normalisiert werden." [! Die Einnahme von oralen Kontrazeptiva (Pille) können die Aufnahme von Vitamin

B12 stören.]

- **Sodbrennen** Uwe Karstädt
"Veröffentlicht am 11.04.2013 - Wer ständig unter Sodbrennen leidet greift meistens zu den bekannten Säureblockern, die auf Dauer allerdings auch nicht gesund sind. Dabei wäre es möglich, mit ganz natürlichen Mitteln, insbesondere der Ernährung dieses quälende Übel los zu werden. Der Heilpraktiker Uwe Karstädt kennt nicht nur die richtige Ernährungsweise und wirksame Hausmittel, er hat auch aus seiner Inagjährige Berufserfahrung einige sehr überraschende und erstaunliche Erkenntnisse."
- **Entgifte deinen Körper!**
Hochgeladen am 02.02.2011, <http://infowars.wordpress.com/> - <http://www.alpenparlament.com/> - Uwe Karstädt [im Gespräch mit Michael Vogt], Kategorie, Wissenschaft & Technik
- **Meine Heimat, meine Milch" - Kritik im Schweizer Radio** Audio-Datei (srf.ch)

Literatur

Hinweis: Einige Büche und Videos von Uwe Karstädt wurden mit einer "einstweiligen Verfügung" belegt. Jeder kann sich selbst darüber Gedanken machen ob das ein Qualitätsmerkmal ist oder nicht! Nach meiner Erfahrung entspricht das einer "Auszeichnung erster Klasse".

- **Die Säure des Lebens** HP Uwe Karstädt
Produktbeschreibung: *"Leaky-Gut, die neue Volksseuche! Dieses Buch handelt von einem Mangel an Magensäure als Auslöser für eine Vielzahl von Folgeerscheinungen. Die Folgen erleben wir dann als Krankheiten, die aber von der Schulmedizin nur selten in Zusammenhang mit fehlender Magensäure gebracht werden. Aber nicht nur das. Die ersten feststellbaren Auswirkungen eines Magensäuremangels werden in der Regel völlig falsch behandelt. Damit wird das Krankheitsbild oft chronisch und verstärkt sich auch noch durch die falsche Behandlung.*
Fragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker, ob Sie dieses Buch lesen sollten! Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie wissen, was Ihnen wirklich fehlt, wenn Sie von Allergien, Sodbrennen, Kopfweg, Migräne, Herzschwäche, Osteoporose oder Verdauungsstörungen geplagt werden. Und Sie werden nach der Lektüre dieses Buches auch wissen, mit welch einfachen Mitteln Sie Übergewicht, Schlafstörungen, Depressionen, Haarausfall und selbst Leiden wie Asthma, Burn-out oder auch degenerative Formen von Arthrose sowie Arthritis heilen, verhindern oder lindern können.
Dieses Buch ist schonungslos! Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden sich nicht nur Ihre Ansichten, sondern möglicherweise auch Ihr ganzes Leben radikal verändern. Sie werden sich nicht länger von der Pharmaindustrie mit Chemie vollpumpen lassen. Sie werden nicht länger glauben können, daß die schulmedizinisch orientierte Ärzteschaft vorrangig an Ihrer Gesundheit interessiert ist. Und Sie werden auch nicht mehr länger glauben können, daß die Lebensmittelindustrie tatsächlich Mittel zum Leben produziert. "
- **Fructoseintoleranz - krank durch Obst, Gemüse und Süßigkeiten** von Sigi Nesterenko
Produktbeschreibung: *"Die Autorin Sigi Nesterenko, geb. 1964, erkrankte 1994 an MCS (Multiple Chemische Sensibilität). Um zu überleben, mußte sie sich nicht nur mit dem Vermeiden und Ausleiten von Umweltschadstoffen wie Quecksilber, Blei und Palladium beschäftigen, sondern auch mit den MCS-Begleiterscheinungen wie einer Schimmelpilzallergie, chronischen Candidainfektion, Histamin- und Fruktoseintoleranz. Durch ihre stetige Suche nach der Ursache konnte sie im Laufe der Jahre durch verschiedene naturheilkundliche Therapien einen erstaunlichen und respektvollen Weg der Genesung erfahren. Dieser Weg dauerte viele Jahre und erforderte extrem viel Eigeninitiative und Disziplin. Sie sammelte im Laufe der Jahre sehr umfangreiche Kenntnisse durch ständiges Lesen, Recherchieren, Experimentieren und intensiven Austausch mit anderen MCS-Betroffenen. Und nicht zuletzt die Durchführung unendlich vieler hilfreicher und auch weniger nützlicher Therapien haben zu ihrem umfangreichen Wissen über Naturheilkunde beigetragen. Ihre eigenen Erfahrungen und gesammelten Erkenntnisse veröffentlichte sie in 17 Büchern. "*
- **Das Dreieck des Lebens** HP Uwe Karstädt
- **Die 7 Revolutionen der Medizin** HP Uwe Karstädt

- [Das Parasiten Handbuch](#) Hana Bláhová

Kleiner Querschnitt durch sehr gute Gesundheits-Literatur



SIEHE AUCH



Beitrag wurde zuletzt am: 11.06.2016 16:35 aktualisiert.

Teilen: [Share](#)

