

Walter Häge

Chronisch krank durch kranken Darm!

Darmentgiftung und Optimierung der Darmfunktionen

E-Text
zum kostenlosen Herunterladen

Zur Verfügung gestellt vom
Radionik Verlag



Als Vorsitzender des eingetragenen Vereins 'Metafeld e.V.' in Berlin hat Walter Häge die unabhängige Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin initiiert. Siehe unter:

<http://www.selbstheilung-online.com>

und

<http://www.selbstheilungonline.de>

Werden Sie Mitglied – kostenfrei und unverbindlich – Sie sind dann an unser Netzwerk angeschlossen und haben Zugang zu den neuesten Erkenntnissen, insbesondere die der Cellsymbiosistherapie nach Dr. med. Heinrich Kremer.

Walter Häge

Feriendorf Eichwald Nr. 81

D-76857 Gossersweiler-Stein

Persönliche Internet-Adresse : <http://www.walterhaege.de>

Mail: selbsthilfe.haege@t-online.de

Tel.: 06346 - 300 888 3 (Bitte Rückrufnummer angeben, falls AB).

Weitere Informationen zu der Arbeit Walter Häges: siehe folgender Link bei Google: <http://www.google.com/search?q=%22walter+h%C3%A4ge%22&ie>

Mitgliedschaften

Internationaler Sufiorden des Westens

Deutsche Radionische Gesellschaft e.V.

Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e.V.

© 2008 Walter Häge, Radionik Verlag

Verbreitung des Textes ist erwünscht. Mit freundlicher Genehmigung von Autor und Verlag.

Radionik Verlag e.K.

Claudio Romanazzi MRadA

Lichtenmoorer Str. 10

31634 Steimbke-Lichtenhorst

Deutschland

T. 05165 290462

F. 05165 290463

eMail info@radionik.info

<http://www.radionik.info>

Inhaltsverzeichnis

Bakterienkiller Antibiotika

Das 'Leaky-Gut-Syndrom'

Konservierungsstoffe & Co

Der ganze Körper erkrankt

Das Enterische Nervensystem (ENS) sitzt in der Darmwand

Die Intestinale Autointoxikation (Verschlackung/ Vergiftung des Darmtraktes)

Autointoxikation trotz Idealgewicht und Rohkosternährung –
das 'Selbstbrauerei-Syndrom'

Pro Digeston bei Darmproblemen

Inhaltsstoffe von Pro Digeston

Bakterienkiller Antibiotika

Der Darm hat eine Fläche von etwa 30.000 Quadratmeter Schleimhaut, wie man staunend aus neuesten Berechnungen der Universität Gießen hört.

Im Darm leben 400 bis 500 Arten verschiedenster Mikroorganismen.

Bevölkert wird der Darm (Darmflora) von ca. 100 Billionen (100.000.000.000.000) der unterschiedlichsten Bakterien, welche die Anzahl der Körperzellen um etwa ein Zehnfaches übersteigen.

Eine natürliche Darmflora ist für eine gesunde Verdauung wichtig. Diese verbessert die Bioverfügbarkeit vieler wichtiger Vitalstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, zum Beispiel bestimmte Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Kupfer und Vitamine, die teilweise in der Darmflora selbst gebildet werden.

Eine ausgewogene Darmflora ist für unser Abwehrsystem von großer Bedeutung. Täglich haben wir es mit unerwünschten Stoffen zu tun, die in unseren Körper gelangen, entweder durch die Atemluft oder durch die Nahrung. Die körpereigenen Abwehrkräfte nehmen sich dieser Stoffe an. Viele dieser Stoffe werden im Darm neutralisiert.

Hier sind es vor allem die Milchsäurebakterien, die als Bestandteil der Darmflora die Abwehrkräfte stärken. Eine gesunde Darmflora verhindert, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten.

Eine gesunde Darmflora ist außerdem von immenser Bedeutung für die Funktionen der Darmschleimhaut, verhindert diese doch, dass Verdauungsgifte und allergen wirkende Stoffe vom Darm in den Körper wandern und dort den Zellstoffwechsel beeinflussen

Die Hauptaufgabe der Darmflora besteht

- in der Abwehr unerwünschter Mikroorganismen,
- in der Aufrechterhaltung eines intakten Immunsystems und
- darin, die Darmschleimhaut in Funktion und Qualität ein Leben lang zu erhalten.

Zum einen besiedeln die Mikroorganismen die Darmwand so dicht, dass Eindringlinge sich nicht mehr festsetzen können, zum anderen bekämpfen sie mit kurzkettigen Fettsäuren und antibiotisch wirksamen Bakteriozinen die eindringenden pathogenen Keime.

Unter dem Einfluss von psychischem Schock, Stress, Infektions- und Darmkrankheiten oder Medikamenten wie Antibiotika sowie Alterungsprozessen kann es zu Tod oder Abwanderung der Mikroorganismen kommen.

Der Mensch kommt steril auf die Welt, er hat noch keine Darmflora. Der Säugling erhält die lebenswichtigen Bakterien hauptsächlich durch das Stillen der Mutter – ein Vorgang der Übertragung. Die Darmflora vervollständigt sich im Laufe des ersten Lebensjahres. Die Bakterien besiedeln die Darmschleimhaut wie das Gras eines englischen Rasens einen fruchtbaren Boden und sorgen dafür, dass die Schleimhaut in Funktion und Qualität ein Leben lang erhalten bleibt.

Die Darmschleimhaut ist aufgebaut wie ein Kaffeefilter, mit vielen feinen Mikro-Poren. Sie sorgt letztlich dafür, dass die Nährstoffe aus der Nahrung vom Körper aufgenommen werden können. Die Mikroorganismen, die auf und um diese Poren siedeln, sorgen nun dafür, dass sich keine Krankheitserreger an der Darmwand festsetzen können: Pilze, Viren, Fäulnisbakterien. Eine gesunde Schleimhaut mit gesunden Bakterien verhindert eine Besiedlung dieser pathogenen Mikroorganismen.

Die gesunde Darmschleimhaut ist auf eine funktionierende und intakte physiologische Keimflora angewiesen. Die Einnahme von Antibiotika – insbesondere Breit-spektrumantibiotika – stört jedoch die bakterielle Zusammensetzung der natürlichen Darmflora, bis hin zu deren Zerstörung oder gar Auslöschung. Es kommt dann zu einem Verlust von Schutzmechanismen der natürlichen Darmflora gegen potentielle Krankheitskeime.

Manche Antibiotika stören zudem den Zellstoffwechsel der Darmschleimhaut. Die durch die Einnahme von Antibiotika geänderten Milieubedingungen im Darm begünstigen das Wachstum von gefährlichen Keimen wie *Clostridium difficile*, *Candida albicans*, Salmonellen und anderen Erregern.

Die natürliche Flora des Dickdarms verdaut zum größten Teil die Reste der Kohlenhydrate, die in der Nahrung enthalten sind. Die Bakterien des Dickdarms nutzen die Kohlenhydrate in der Nahrung als Energiequelle.

Die durch die Dickdarmbakterien entstehende Milchsäure und die kurzkettigen Fettsäuren (Acetat, Butyrat, Propionat), sind für die Ernährung der Schleimhaut des Dickdarms wichtig. Die meisten bekannten Antibiotika schädigen auf die eine oder andere Weise die Dickdarmflora. Sie stören so den Abbau von Kohlenhydraten und damit in Folge die Ernährung der Darmschleimhaut.

Der eingeschränkte Abbau von Kohlenhydraten führt dann zudem zu einer osmotischen Diarrhöe, das heißt, die unverdauten Zuckermoleküle binden Wasser im Darm, das mit den nicht resorbierten Elektrolyten und Nährstoffen in Form der Diarrhöe ausgeschieden wird. Die ersten Versuche an Soldaten mit Antibiotika, die um 1940 vorgenommen wurden, haben gezeigt, dass bis zu 99% aller Darmbakterien abgetötet wurden. Nach dem Tod der ersten Versuchspersonen hat man in der Pathologie festgestellt, dass sich die Lymphknoten in der Schleimhaut zum Teil vollständig zurückgebildet hatten. Man erkannte, dass ohne die 18 ... nach Albert Hesse Enzyme der Bakterien – also das, was sie ausscheiden – keine Immunreaktion stattfindet.

Ähnliche Probleme zeigten sich bei zu früh geborenen Kindern, die im Brutkasten mit steriler Nahrung gefüttert wurden: die Darmzotten bildeten sich nicht aus, der Darm bleibt innen glattwandig, die Blutgerinnung funktionierte nicht, die Lungen nahmen ihre Funktion nicht richtig auf und es ergaben sich generelle Probleme mit der Organ- ausbildung. Erst wenn Mikroorganismen in den Körper kommen und ihre Arbeit verrichten, dann erst beginnt die Entwicklung positiv voran zu schreiten. Die Mikroorganismen sorgen dafür, dass im Darm Verdauungsgifte abgebaut werden, welche besonders durch den Eiweißzerfall und die Gärungsprozesse entstehen.

Die entgiftende Stoffwechselleistung der Mikroorganismen in der Darmwand ist doppelt so groß wie die unserer Leber, die als größtes Stoffwechselorgan gilt. (Selbiges System weiß der Mensch inzwischen auch zur Wasserreinigung und -aufbereitung in hochmodernen Kläranlagen zu nutzen – Klärung und Reinigung mittels hilfreicher Bakterien, also mit effektiven Mikroorganismen.)

Die Mikroorganismen auf der Darmschleimhaut sorgen auch für die Ernährung der Schleimhaut, indem sie Buttersäure produzieren, was den oberflächlichen Schleimhautzellen zu ihrer optimalen Funktion verhilft:

Verdaute Nährstoffe können so problemlos als von den Enzymen aufgespaltene Nährstoffmoleküle die Mikro-Poren in Richtung Körper durchqueren. Bei einer starken Milieuveränderung im Darm, zum Beispiel durch die Einnahme eines Antibiotikums, wird ein großer Teil der Darmflora vernichtet, ja ausgerottet, denn die von der Mutter übernommenen Darmbakterien sind unwiederbringlich verloren: sie sind weg und dieser Verlust ist normalerweise nicht mehr reversibel!

Zwar siedeln sich nach der Antibiotikabehandlung wieder Darmbakterien an, allerdings sind diese anderer Art und können nicht die Funktion der 'Mutter'-Mikroorganismen übernehmen. Im Gegenteil: Fäulnisbakterien, Gärungsbakterien, Pilze usw. haben jetzt Gelegenheit sich anzusiedeln und ungehindert auszubreiten. Eine weitere Folge dieser negativen Milieuerschiebung ist, dass die unliebsamen Bakterien sich von der aufgenommenen Nahrung miternähren.

Das heißt, sie verwenden den Speisebrei für ihren Gärungsprozess und zur Produktion ihrer spezifischen Gifte oder Säuren. Diese kommen in direkten Kontakt zur Darmschleimhaut. Das bedeutet entzündliche Belastungen für die Darmschleimhaut! Als Reaktion beginnt sie sich zurückzuziehen. Um die direkten Folgen zu verdeutlichen kann man hier als Vergleich die Reaktionen der Mundschleimhaut heran ziehen. Ebenso wie der Darm reagiert die Mundschleimhaut auf ein falsches Schleimhaut-Milieu. Die ungesunden Resultate sind hier Parodontose, das Zahnfleisch zieht sich eindrucksvoll zurück, bis als letzte Konsequenz die Zähne ihren Halt verlieren und ausfallen.

Das 'Leaky-Gut-Syndrom'

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 Darmschleim-

haut 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.

Solcherart können ständig Gifte und unverdaute Nahrungsbestandteile und Eiweiße in den Körper gelangen und ihn belasten. Schulwissenschaftlich ist dies durch eine Blut- oder eine Stuhluntersuchung festzustellen.

Bereits 1998 wurden dazu Studien in Holland veröffentlicht, die belegen, dass schon etwa 80% der Bevölkerung mehr oder weniger von diesem Leaky-Gut-Syndrom betroffen sind.

(Die DDR hatte vor der Grenzöffnung eine Allergierate in der Bevölkerung, die in einigen Gebieten, über 70% niedriger lag als bei uns in Westdeutschland – trotz höherer Luftverschmutzung und dem Fehlen dessen, was bei uns 'Umweltschutz' genannt wird.) Nicht nur krankhaften Darmbakterien oder Pilze bilden Verdauungsgifte. Auch von gesunden Bakterien werden bestimmte Verdauungsgifte produziert, welche von einer gesunden Schleimhaut zurückgehalten werden und nicht in den Körper gelangen können.

Beim "Leaky-Gut-Syndrom" ist die Schleimhaut so dünn und rissig geworden, dass auch normale Verdauungsgifte in den Körper gelangen.

Durch eine einfache Stuhluntersuchung lässt sich die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut genau bestimmen. Hier wird das Alpha 1 Antitrypsin bestimmt. Erhöhte Werte zeigen hierbei eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut an. Die Regeneration, das heißt die Wiederherstellung der Schleimhautfunktion, dauert bis zu 18 Monate. In dieser Zeit ist es wichtig den Darm bzw. die Darmschleimhaut mit den richtigen, gesunden Bakterien durchgehend zu therapieren. Ziel ist es, die erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut wieder zurückzubilden und eine intakte Darmflora aufzubauen.

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

Um zu verhindern, dass Allergene auf diese Weise in den Körper gelangen, muss sich die Schleimhaut wieder regenerieren und schließen. Dazu ist es notwendig, die so dringend benötigten probiotischen, effektiven Mikroorganismen über einen längeren Zeitraum anzuwenden, da diese speziellen Mikroorganismen die Darmschleimhaut ernähren, reinigen und die Schleimhautfunktion wieder herstellen können.

Gelangen große Mengen an sauren Giften durch das "Leaky- Gut-Syndrom" in den Körper, ist er gezwungen den größten Teil dieser Gifte im Gewebe abzulagern. Dies trifft um so mehr zu, je intensiver die Darmschleimhautfunktionen gestört sind.

Giftdepots sind zum Beispiel die Muskulatur, das Bindegewebe und die Fettzellen. Der Körper versucht zunächst die Gifte aus dem Stoffwechsel zu schleusen, indem er sie in Depots ('Plaques') ablagert. Wenn eine bestimmte Konzentration an Giften erreicht ist, reagiert der Körper hierauf mit einer Entzündung.

Nur über diese Entzündungsprozesse ist der Körper in der Lage einen Teil der Gifte wieder abzubauen. Wenn wir zum Beispiel an einer Grippe oder einem bakteriellen Infekt erkranken, dann werden wir weniger durch die Erreger selber krank, sondern hauptsächlich durch ihre toxischen Ausscheidungen, welche sie produzieren. *Diese kann der Körper nur über den Entzündungsstoffwechsel abbauen.* Je nachdem wo sich die Gifte im Körper ablagern, können hierdurch die verschiedensten Krankheitsbilder entstehen.

Konservierungsstoffe & Co

Neben den Antibiotika gibt es noch viele andere Einflüsse, welche den Darmbakterien den Garaus machen

- Konservierungsstoffe in Nahrungsmitteln. Achtung, wenn deklariert ist: 'Laut Gesetz ohne Konservierungsstoffe', können nach der Höchstmengenverordnung hunderte von Fremd- und Konservierungsstoffe enthalten sein. Diese dürfen nur *einzel*n eine Höchstmenge nicht überschreiten. „Was die gesetzlich festgelegte Höchstmenge nicht überschreitet gilt als nicht zugesetzt“. Diese Denkart, von der Politik abegesegnet und in Gesetze verpackt, muss man sich stets vor Augen halten!
- Backzusatzstoffe. Bei Backwaren sind etwa 1000 solcher Zusatzstoffe erlaubt und der Bäcker weiß in der Regel nicht, was alles in seinen Backmischungen enthalten ist. Wenn er behauptet: „Wir verwenden keine Konservierungsstoffe“, dann ist diese Aussage, zumindest wenn er sich an die Höchstmengenverordnung hält, meist nur nach juristischen Gesichtspunkten korrekt.:
Um es noch einmal zu verdeutlichen: Die auf eine Lebensmittelverpackung aufgedruckte Angabe 'Ohne Konservierungsstoffe' legitimiert den Zusatz einer beliebigen Menge verschiedenster Konservierungsstoffe, zumindest im Rahmen einer – dem Verbraucher allerdings unbekannt – Höchstmenge!
- Medikamente, hauptsächlich Schmerzmittel und Hormonpräparate. Hier wird die Darmwandoberfläche entzündlich gereizt bis hin zur Darmblutung; die Mikroorganismen verlieren ihr Milieu. Hierbei gilt es auch die angeblich zwingend notwendige Dauermedikationen mit dem Schmerzmittel ASS zur Blutverdünnung zum Beispiel bei Herzproblemen zu bedenken.
- 'Natürliche Aromastoffe'. Dieser Kunstbegriff suggeriert, dass die Geschmacksstoffe nicht künstlich erzeugt wurden. Dies stimmt insofern, dass sie Ausscheidungen von Schimmelpilzen sind. Das Auswahlkriterium für diese Stoffe ist allein die geschmackliche Wahrnehmung, die hervorgerufen wird, und einen bekannten

Geschmack vortäuschen soll. Was diese Ausscheidungen in unserem biologischen System bewirken, danach fragt niemand.

Der Begriff 'Natürliche Aromastoffe' stellt eine bewusste Täuschung des Verbrauchers dar, wenn dieser zum Beispiel annimmt Vanillearoma sei ein Konzentrat der Vanilleschote, oder Erdbeeraroma würde aus Erdbeeren bestehen (letzteres Aroma scheint noch zu den harmlosen zu gehören, sind es doch Sägespäne aus australischen Eukalyptusbäumen). Im Klartext:

Natürliche Aromastoffe sind in der Regel Ausscheidungen von genmanipulierten Schimmelpilzen! Wenn nun die Darmwand eines Menschen schon verdünnt ist, dann wirken diese 'natürlichen' Aromastoffe toxisch. Sie durchdringen die Darmwand und lösen sofort eine Immunreaktion aus – mit den bekannten vielfältigsten Folgen. Generell gilt, dass Konservierungsstoffe eine antibiotische Wirkung haben, weil sie Bakterien abtöten oder am Wachstum hemmen. Dadurch wird das Nahrungsmittel möglichst lange in einem optimalen (Verkaufs)-Zustand gehalten. Das heißt im Klartext: Jedes Lebensmittel mit einem Konservierungsstoff schädigt die Darmflora!

Aus den genannten Gründen, und weil wir täglich in der Regel verarbeitete, sprich manipulierte Nahrung essen, werden die Nahrungsunverträglichkeiten für uns Menschen zu einem kolossalen Problem. In diesem Fall gelangen große Mengen unverdauter Eiweiße durch die Darmwand ins Blut. Die dadurch entstehenden Symptome sind sehr unterschiedlich; in der Regel wird als Reaktion des Körpers gegen diese Fremdstoffe massiv Histamin freigesetzt. Histamin ist ein Botenstoff, welcher eine allergische Reaktion auslöst, indem er Blutgefäße öffnet und Immunzellen heranzführt, so dass es zu einem Flüssigkeitsaustritt im Gewebe kommt, was zu Wasseransammlungen führen kann. Histamin verursacht zudem Juckreiz (Neurodermitis), Verkrampfungen der glatten Muskulatur (Asthma, Magen-Darm-Krämpfe), Pulsbeschleunigung (Unruhe, Herzrhythmusstörungen) und Adrenalinausschüttungen ('Zappelphillip', ADHS, Hyperkinetisches Syndrom).

Dies geschieht, wie schon erwähnt, bei 80% der Bevölkerung in den Ländern, die sich solcherart ernähren. Die (diffusen) Symptome sind: Müdigkeit, chronisch schlapp und lustlos, Konzentrationsschwäche, psychische Probleme aller Art, vor allem Depressionen („Ich bin nicht mehr der Alte“), Schmerzen, mal hier mal da im Körper, immer nach dem Essen ein besonders starkes Tief usw.

Der ganze Körper erkrankt

Es sind keine Beschwerden von denen man sagen kann, *dieses Organ ist krank!*
Der ganze Körper ist krank!

Der Physiker und Biologe Dr. Ulrich Warnke stellt die Folgen jener chronischen Müdigkeit, das CHRONIC FATIGUE SYNDROM CFS beeindruckend dar: „Folge ist chronische Müdigkeit und entzündliche Erkrankungen. Symptome können sein:

- Hunger,
- Schwäche,
- Kopfschmerz,
- Apathie,
- Ängste,
- starke Schweißabsonderung,
- Übersäuerung (Azidose),
- Muskelkrämpfe,
- zeitweise Verwirrtheit,
- Appetitlosigkeit,
- Durchfälle,
- Gewichtsabnahme,
- Atemstörung,
- Bewusstseinsstörungen,
- Herzrhythmusstörungen (Tachykardie, Arrhythmien),
- Dysfunktionen im Gehirn (zerebrale Dysfunktionen),
- Störung des Gasaustauschs im Körper (Hyperventilation),
- Krämpfe/Schüttelkrämpfe (Konvulsionen),
- pigmentfreie Hautflecken (Vitiligo),
- extrazellulärer Wassermangel (Dehydration)¹

Die unverträglichen Eiweiße verteilen ihre Wirkung im ganzen Körper, genau wie eine Schmerztablette, die schon nach zehn Minuten im ganzen Körper wirkt, weil sich die Wirkstoffe über Darm und Blut überall hin verteilen.

Unser Körper ist stark durchlässig: Zerreiben Sie einmal eine Knoblauchzehe an der Innenseite Ihres Oberschenkels; nach zehn Minuten riechen Sie aus dem Mund nach Knoblauch!

Die erhöhte Durchlässigkeit durch die Mikrofilter des verdünnten Darms wird durch den andauernden 'Beschuss' durch Eiweißfragmente in diesem Zustand gehalten. Verschlechtert sich dieser Zustand durch weitere Darmwandverdünnung, dann werden Krankheiten auf normalem schulmedizinischen Wege nicht mehr therapierbar und den betroffenen Menschen geht es immer schlechter. (Es ist sogar möglich, dass sich die Krankheitssymptome in dem Maße verschlimmern, wie Medikamente eingenommen werden. In diesem Fall könnten die Nebenwirkungen die Darmwand noch weiter ausdünnen. Der Mediziner, der von diesen Zusammenhängen nichts weiß, steht vor einem Rätsel).

1 Warnke, U.: „Die geheime Macht der Psyche“, Popular Academic Verlags-Gesellschaft 3. Aufl. 2001, S. 195 ff

Wenn sich nun die Schädigung der Darmwand manifestiert (unser Darm-Schutzschild bleibt dauerhaft geschädigt) dann schreitet durch die ständige Eiweißaufnahme die Übersäuerung fort und der menschliche Körper kann nur noch versuchen entzündlich gegen die vielfältigen Eindringlinge vorzugehen.

Der Körper versucht diese Giftstoffe durch Entzündung abzubauen, denn nur durch Entzündungsvorgänge kann er diese bakteriellen Giftstoffe (körperfremde Toxine) ausscheiden.

Wenn er diese Stoffe problemlos ausscheiden könnte, würden wir nie einen bakteriellen Infekt bekommen. *Der Körper erkrankt nie an den Bakterien selbst, sondern immer nur an ihren Ausscheidungen – und das sind für unseren Körper Toxine, Giftstoffe!*

Für das biologische Gesamtsystem ist es gleich, wo im Körper diese Ausscheidungen produziert werden.

Ob im Darm, durch eine Zahnbehandlung, eine Nasenhöhlenentzündung oder irgendwelche Influenzabeschwerden – der Gesamtkörper hat ein Problem: Da der Körper nur den Weg des entzündlichen Abbaus kennt, nimmt zuerst das Blut die Giftstoffe auf. Da sich das Blut gegen die Eindringlinge und die beginnende (fortschreitende) Übersäuerung wehrt, will es diese Partikel so schnell wie möglich loswerden: es sucht sich einen Platz zum Abladen, einen 'Müllplatz', ein Depot. Dies muss relativ rasch von statten gehen, sonst würden wir in einen komatösen Zustand versetzt. Also lagert der Körper die Toxine zunächst erst einmal ins Gewebe aus. (Der gleiche Vorgang wie mit überschüssiger Harnsäure, die im Gewebe – oft im dicken Zeh – abgelagert wird, bis das 'Fass zum Überlaufen' kommt und ein Entzündungsschub das Depot abbaut.)

Das Enterische Nervensystem (ENS) sitzt in der Darmwand

Unser erstes Wissenssystem ist das zelluläre Wissen. Ohne unser bewusstes Zutun steuert sich der Körper selbsttätig und setzt sekundlich millionenfache Prozesse in Gang, von denen wir nicht die geringste Ahnung haben.

Das zweite Wissenssystem ist die linke Gehirnhälfte, jenes Zentrum des logischen Denkens, der Abstraktion, der Mathematik, eben des ganzen wissenschaftlichen Wissens.

Das dritte Wissenssystem ist die rechte Gehirnhälfte, unser Zentrum für Gefühle, unsere Schattenwelt, das Ungreifbare, Bedrohliche, der Künstler in uns.

Das vierte Wissenssystem ist unser Bauchhirn, das enterische Nervensystem ENS mit seinen etwa 100.000.000 Nervenzellen. (Dies ist etwa die achtfache Menge der Rückenmarkszellen. Das ENS wird auch 'Systema nervosum entericum intramural', Darmwandnervensystem genannt.)

Dieses ENS denkt, denn

- es organisiert als Immunorgan mehr als zwei Drittel aller im Körper befindlichen Abwehrzellen,
- es organisiert die Energiegewinnung aus der Nahrung,
- es erzeugt etwa 40 Hormone und schickt diese an ihre Plätze, wobei die fast 100%ige Erzeugung von Serotonin von größter Wichtigkeit ist.

Wird die Darmwand durch Säureangriffe beschädigt bzw. wird der Magen- und Darmtrakt mit schlechten Lebensmitteln traktiert, leidet auch dieses Nervensystem heftig darunter, insbesondere

- bei einseitiger Kost (Fastfood, Diäten),
- bei besonders übermäßigem Zuckerkonsum,
- bei sowieso geschwächter Immunabwehr,
- bei blasser, schlaffer Haut,
- bei schlechtem Allgemeinbefinden,
- nach Antibiotika-Behandlungen.

Das ENS schickt uns seine Nachrichten als Gefühlszustände, als Stimmungen wie sich schlecht fühlen oder sich wohl fühlen, ängstlich, müde, depressiv oder vital sein und so weiter. Bei vielen Zeitgenossen ist nicht nur das Großhirn mit Unsinnigkeiten verstopft, auch das Bauchhirn wird mit Sinnlosigkeits- Nahrung so lange gefüttert, bis es sich destabilisiert. Die Außensteuerung des Menschen hin zum beliebig manipulieraren Geschöpf findet nicht nur im Kopf statt.

Zur Geist-Seele- Vergiftung kommt die körperliche Vergiftung hinzu. Jenes hoch-energetische und autonome System innerhalb unseres Körpers ist den meisten Menschen unbekannt: das Intestinale.

Dieses – volkstümlich Bauchhirn genannte – System ist dem Wissenschaftszweig der Neurogastroenterologie inzwischen als ein voll funktionsfähiges zweites Gehirn bekannt. Die eigenständige Funktion als Gehirn ist gesichert, seit man weiß, dass die mehr als 100 Millionen Nervenzellen in den Darmwänden keine Anweisungen, keinen Input vom Gehirn oder vom Rückenmark erhalten und sich autonom verwalten. Dieses System steht jedoch umgekehrt mit etwa zweitausend Nervenfasern als Output in Verbindung zum Vagus, dem großen Gehirnnerv des ZNS.

An den Synapsen der enteralen Nervenzellen wird als Botenstoff hauptsächlich Serotonin produziert, es ist *der* enterale Neurotransmitter. Im Darm hat man bis heute sieben verschiedene Rezeptoren, die auf Serotonin ansprechen, entschlüsselt (und die Forschung geht weiter). Dies hat die Wissenschaft verblüfft, „und da jeder dieser Rezeptoren ein anderes Molekül ist und eigene Wirkungen entfaltet, kann das Serotonin über sie im Darm eine verwirrende Vielfalt von Reaktionen auslösen“²

2 Das ENS wird auch DWNA (Systema nervosum entericum intramural) Darmwandnervensystem genannt.

Da diese sehr komplexe Problematik den Rahmen dieser Schrift sprengen würde, bleibe ich lediglich kurz bei den zwei erwähnten Neurotransmittern Serotonin und Melatonin. Serotonin, ein biogenes Amin, ist Vorstoff von Melatonin. Wenn man die Wirkungen, welche von Serotonin und von Melatonin beschrieben werden betrachtet, reift langsam eine ungeheure Erkenntnis: So wie man durch Gedanken- und Gefühlsmanipulation das zentrale Nervensystem und das vegetative Nervensystem hemmen bis destabilisieren kann, so kann man durch manipulierte Nahrung das enterische Nervensystem in höchstem Maße aus dem Gleichgewicht bringen, ohne dass der betroffene Mensch auch nur den geringsten Zusammenhang herstellen kann.

Die Außensteuerung des Menschen, hin zum beliebig manipulierbaren Geschöpf findet nicht nur im Kopf statt. Zur Geist- Seele-Vergiftung kommt die körperliche hinzu: Gifte in den Nahrungsmitteln, Farbstoffe, Aromen, Zusatzstoffe aller Art, genmanipulierte Nahrung, großtechnisch hergestellte Lebensmittel, Trans-Fette und tausend andere Gefahren können dieses Nervensystem mit ungeahnten Folgen angreifen bzw. lahm legen oder zumindest in seiner Funktion hemmen.

Das Serotonin ist bei folgenden Zusammenhängen beteiligt:

- Konstriktion der Arterien von Lunge und Nieren,
- Arterienerweiterung der Skelettmuskulatur,
- Anspannung und Entspannung der glatten Muskulatur von Herz, Magen-Darm-Trakt, Bronchien und Uterus.

Im ZNS hat Serotonin einen ungeheueren Einfluss auf die gesamte Stimmung des Menschen: auf seinen Schlaf-Wach- Rhythmus, auf Schmerz Wahrnehmung und Körpertemperatur, aber auch auf die Nahrungsaufnahme. Man nimmt inzwischen an, dass ein Serotoninmangel

Depressionen begünstigt. Bei Melatoninmangel ist die Schulwissenschaft noch sehr einsilbig. Der neue Pschyrembel nennt lediglich chronische Schlafstörungen, Bauchkrämpfe, chronische Müdigkeit und depressive Verstimmung. Die Darmschleimhaut ist dem andauerndem Angriff potenzieller Antigene ausgesetzt: Es sind dies

- pathogene Bakterien,
- Nahrungsbestandteile,
- Parasiten,
- Toxine.

Um den Eintritt dieser Antigene in den Organismus zu verhindern, ist der Magen-Darm-Trakt mit einer effektiven immunologischen Barriere ausgestattet. Dieses Abwehrsystem ist das darmassoziierte Lymphgewebe 'GALT' (Gut Associated Lymphoid Tissue).

Lymphozyten des 'GALT' wandern von der Darmwand in die Lymphknoten und werden von dort über den ganzen Organismus verteilt. T- und B-Lymphozyten sind da-

bei so programmiert, dass sie sich auch in anderen Schleimhäuten des Körpers, in Speichel und Tränendrüsen, der Brustdrüse stillender Frauen sowie in der Vaginal- und Blasenschleimhaut ansiedeln. *Das gesamte* lymphatische System der Schleimhaut wird als mukosassoziertes Lymphgewebe 'MALT' bezeichnet (Mucosa Associated Lymphoid Tissue).

Die meisten Antigene gelangen über die Nahrung in den Körper und durchdringen die ausgedünnte oder angerissene Darmwand. Dabei kann das 'GALT' und das ganze 'MALT'-System kollabieren.

Die Symptome heißen dann

- Allergien,
- Asthma,
- Autoimmunerkrankungen,
- chronische Schmerzleiden (bis zum Rheuma),
- chronisches Müdigkeitssyndrom und Konzentrationsmangel,
- Darmerkrankungen,
- Depressionen und Angstzustände,
- Herz- und Blutgefäßerkrankungen,
- Heuschnupfen,
- Immunschwäche (besonders Infektanfälligkeit bei Kindern),
- Migräne,
- Neurodermitis,
- mit Sicherheit auch viele Krebserkrankungen.

Die Intestinale Autointoxikation (Verschlackung/ Vergiftung des Darmtraktes)

„Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem Sinne, wir krepieren an übermäßiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung.“

Friedrich Nietzsche

Seit 1887 gibt es den Begriff der intestinalen Autointoxikation, die 'Darmselbstvergiftung', geprägt von dem Franzosen C. Bouchard. Dieser Begriff besagt etwas scheinbar Lapidares, was aber unglaubliche Folgen haben kann:

Wird die Nahrung nicht restlos abgebaut oder ausgeschieden, wird sie im Darm bakteriell zersetzt.

„Dadurch entstehen aus den essentiellen Aminosäuren Fäulnisgifte, wie die biogenen Amine Indol, Phenol, Kresol, Skatol, die sich (...) im Stuhl feststellen lassen. Sie sind aber auch im Harn und im Blut nachzuweisen. Dies lässt zweifelsfrei erkennen, dass die genannten Noxen nicht isoliert im Darmlumen verbleiben, sondern auch in die Blut- und Lymphwege penetrieren und den gesamten Organismus toxisch belas-

ten können. Der Pathologe Büngeler wies sogar nach, dass diese Fäulnisgifte kanzerogen wirken und in Tierversuchen zur Entstehung von Leukämie und Lymphosarkomen führen (*Anmerkung: Sarkom=Tumor*).

Gutzeit wieder zeigte auf, dass bei Entzündung des Dünndarms die bei der Spaltung und Fermentation der Ingesta freiwerdenden Zwischenprodukte häufig mangelhaft entgiftet und unzureichend weiterbefördert werden. Dadurch gelangen bestimmte resorbierbare Stoffe zu schnell und bestimmte andere, nicht zur Resorption geeigneten Stoffe ungehindert in die Säftebahn.³

Autointoxikation heißt also, dass sich in unserem Darm durch Eiweiße Verwesungsgifte bilden, die dann ins Blut und auch in die Körperzellen gelangen.

Der Dickdarm ist zu einer Giftmülldeponie geworden, besonders wenn sich die durchschnittliche Durchlaufzeit der Nahrungsbestandteile bis zum Ausscheiden von gesunden 8 bis 12 Stunden auf 60 bis 100 Stunden verlängert!

„Die häufigsten Anzeichen von Autointoxikation sind

- mentale Stumpfheit
- Müdigkeit,
- Xerstopfung,
- Durchfall,
- Erkältungen,
- Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen (vor allem unterer Rücken und Nacken),
- Hautprobleme,
- Infekte durch herabgesetzte Abwehrkräfte,
- morgendliche Trägheit,
- Blähungen (Gase entstehen durch bakterielle Zersetzung und Verwesung),
- Mundgeruch,
- stinkender Stuhlgang,
- starker Schweiß- und Fußgeruch,
- Allergien,
- Intoleranz gegen fettige Nahrungsmitteln,
- prämenstruelle Spannung,
- Neigung zu wiederholten vaginalen Infekten.“⁴

Da der Dickdarmkrebs mittlerweile an zweiter Stelle der Krebshäufigkeit steht, ist ein Zusammenhang zwischen Autointoxikation und Krebs nicht mehr von der Hand zu weisen.

3 Gershon, Michael: „Der kluge Bauch – die Entdeckung des zweiten Gehirns“, Goldmann 2001, S. 295 und Rauch, Erich: „Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr“, Haug-Verlag 1999, S. 55

4 Meyer, Ralf: „Ernährungsoptimierung – die Gesundheitsmedizin der Zukunft“, 2. Auflage ohne Jahrgang S. 21

Autointoxikation trotz Idealgewicht und Rohkosternährung – das 'Selbstbrauerei-Syndrom'

Es sind beileibe nicht nur die Dicken, die unkontrolliert Essenden, die von diesem Problemkreis betroffen sind: „Besonders aufschlussreich erwiesen sich die Arbeiten von Prof. Pirlet und seinen Mitarbeitern vom Klinikum der Universität Frankfurt/Main. Sie konnten die Behauptung Mayrs, im Darmtrakt entstünden durch Zersetzung von gärungsfreudiger Kost Alkohole, die eine Autointoxikation verursachen, durch gaschromatografische und massenspektrometrische Untersuchungen bestätigen. So ließ sich die Bildung der alkoholischen Gärungsgifte Methanol, n-Butanol und n-Propanol als Folge bakteriologischer Zersetzungsprozesse des Darminhalts bei alkoholabstinent lebenden Personen im Stuhl, im Blut, im Harn, in der Atemluft und in der Körperausdünstung feststellen. ...

Hiroschi Kaji und Mitarbeiter von der japanischen Universität Hokkaido, Sapporo beschreiben alkoholische Vergiftungskrisen durch Kohlenhydratvergärung im Darm bei Candidabefall als '*Syndrom d' autobrasserie*' (Selbstbrauerei-Syndrom). Das ist intestinale Autointoxikation! Die Zahl der Pilzkrankungen explodiert. Heute sollen sie schon jeden 3. bis 4. deutschen Bürger befallen haben.“⁵

Die hochprozentigen Alkohole, welche die Darmpilze produzieren, tragen weiter zur Gesamtübersäuerung bei und können zu schweren Organ- oder Leberschäden führen. Bedenkt man, dass eine Abwehrzelle unseres Immunsystems *nur ein Mal* in der Lage ist einen Erreger zu fressen⁶, dann kommt bei vielen Menschen dieser Abwehrmechanismus überhaupt nicht mehr über die Darmregion hinaus: Immer neue Verwesungsvorgänge binden ein Maximum an Fresszellen, die an anderen Stellen vielleicht dringend gebraucht würden!

Pro Digeston⁷ bei Darmproblemen

Zur gezielten Nahrungsergänzung und Nährstoffversorgung im Sinne der Cellsymbiosistherapie kann Pro Digeston bei folgenden Belastungen unterstützend angewandt werden:

- Ballaststoffmangel,
- Darmentgiftung,
- bei allen Verdauungsstörungen,
- bei Darmreinigungsprozessen,
- bei Darmpassagestörungen,

5 Rauch, Erich: „Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr“, Haug-Verlag 1999, S. 55

6 Nach dem Verzehr des Erregers stirbt die Zelle und muss vom Körper neu gebildet werden – was bei nie endenden Verwesungsvorgängen im Darm zu einer nicht vorgesehenen Energiebindung führt. Chronische Müdigkeit und Erschöpfung können eine der Folgen sein.

7 Die Firma „Tisso Naturprodukte“ ist als einziger Hersteller von Dr. Kremer autorisiert, Präparate zur Symbiosistherapie in Verkehr zu bringen. Kontakt: Tisso Naturprodukte GmbH, Hauptstr. 87, 57482 Wenden, Tel: 02762 9836 0, Fax: -10; eMail: info@tisso.de, Internet: www.tisso.de; Produktübersicht im Internet: www.tissoprodukte.de

- begleitend bei Fastenkuren,
- bei Verstopfung und Darmträgheit,
- zur Unterstützung von Magen, Leber, Pankreas, Dünndarmfunktion,
- bei mangelndem Schleimhautschutz,
- Divertikulitis,
- bei entzündlichen Darmerkrankungen.

Inhaltsstoffe

Aloe Vera (*Aloe perfoliata*)

Aus ägyptischen Aufzeichnungen geht hervor, dass man diese Wüstenlilie und ihre Wirkung bereits vor rund 6000 Jahren kannte. Bei den Sumerern galt sie als Heilpflanze. Ebenso war sie in der chinesischen Heilkunde und bei den Mayas bekannt. Alexander der Große hat die Verletzungen seiner Soldaten damit behandeln lassen. Kolumbus hat auf seinen Schiffen immer Aloe vera Pflanzen in Töpfen mitgeführt; die Matrosen heilten ihre Wunden damit. Der griechische Arzt Dioscurides schreibt im ältesten Heilkräuterbuch der Welt über die heilende Wirkung der Aloe Vera.

Die Aloe Vera hat rund 160 Einzelwirkstoffe, darunter

- ätherische Öle,
- 11 Anthraquinone (geschätzt wegen ihrer abführenden und schmerzstillenden Wirkung),
- 13 Mineralstoffe (u. a. Calcium, Phosphor, Kalium Eisen, Natrium, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink),
- 15 Enzyme,
- Saponine (Kohlehydrate mit reinigender und antiseptischer Wirkung),
- 21 Aminosäuren,
- 4 essentielle Fettsäuren,
- Vitamin A, C, B1, B2, B12.

Die zentrale Substanz aber ist Acemannan, ein langkettiges Zuckermolekül (Polysaccharid).

Acemannan

- lagert sich in alle Zellmembranen des Körpers ein und bewirkt dort die Immunstärkung des ganzen Organismus gegen Parasiten, Viren und Bakterien;
- sorgt für ausreichend Gelenkschmiere, kann Arthritis vorbeugen oder - wenn sie schon akut ist, lindern;
- kann durch seine antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften helfen Candidaüberwucherungen zu kontrollieren und die natürliche Bakterienflora der Verdauungsorgane wieder herzustellen;

- fungiert als Brücke zwischen Fremdprotein und Makrophagen, wodurch die Aufnahme der Fremdproteine durch die Fresszellen wesentlich erleichtert wird. Diese Brückenfunktion gilt als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung des Zellkerns. Klinische Versuche an Aidskranken zeigten, dass die Behandlung mit Aloe-vera-Saft positive Folgen für die Patienten hatte: das Fieber sank, nächtliche Schweißausbrüche konnten gestoppt werden, Infektionen klangen ab, die Kurzatmigkeit ging zurück, Durchfall hörte auf, sogar die Lymphknoten verkleinerten sich.

Äußerliche Anwendung bei Abszessen, Akne, Ekzemen, Fußpilz, Haarausfall, Herpes, Neurodermitis, schlecht heilende Wunden, Schuppen, Verbrennungen (Sonnenbrand).

Artischocke (*Cynara scolymus*)

Die distelartige Artischocke wurde bereits im alten Ägypten zur Diät benutzt. Bei den Römern galt Sie als Nahrung der Wohlhabenden.

Artischocken gelten als

- appetitanregend,
- verdauungsfördernd,
- cholesterinsenkend,
- blutreinigend.

Die medizinische und diätetische Wirkung von Artischocken wird besonders auf den Gehalt an *Flavonoiden* (besonders die Glykoside des Luteolins) und auf den Bitterstoff *Cynarin* zurückgeführt.

Die spezielle Wirkung ist

- choleretisch (die Gallenabsonderung in Leberzellen anregend),
- cholekinetisch (die Gallenblasenentleerung anregend) und
- lipidsenkend (fettgehaltsenkend).

Aus diesen Gründen ist ihre Anwendung sinnvoll bei

- Verdauungsbeschwerden,
- hohen Blutfettwerte (Hyperlipidämien),
- Reizdarmsyndrom.

2003 war die Artischocke Arzneipflanze des Jahres.

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum* L.)

Hier: Bockshornkleesamen

Der Bockshornklee stammt ursprünglich aus Persien. In Ägypten spielte er sowohl in Pflanzenheilkunde (besonders als Geburtshilfe) und in religiösen Handlungen eine Rolle. Er ist ein einjähriges, bis zu 50 cm hoch wachsendes Kraut; medizinisch verwendet werden die reifen, getrockneten Samen.

Die Inhaltsstoffe

- Aminosäuren,
- Chrom,
- Fette,
- Lecithin,
- Proteine,
- Schleimstoffe,
- Selen,
- Stenole,
- Steroidsaponine,
- Trigonellin (Nicotinsäurederivat),
- Vitamine A und D.

Hildegard von Bingen nennt ihn als Heilmittel gegen Hautkrankheiten. Durch Pfarrer Kneipp wurde die Verwendung von Bockshornklee wieder neu entdeckt; er erlebt seitdem eine starke Nachfrage. Kneipp lobte diese Heilpflanze bei jedem Anlass sehr und setzte sich auch stets für deren Anbau ein. Kneipp: "*Foenum graecum ist das beste von allen mir bekannten Heilmitteln zum Auflösen von Geschwülsten und Geschwüren.*"

Heilwirkung der Erfahrungsheilkunde

- Abszesse,
- Allgemeinschwäche,
- Anregung der Milchsekretion,
- Appetitlosigkeit,
- aufgesprungene Hände und Lippen,
- Blasenentzündung,
- blutbildend,
- Bluthochdruck,
- Bronchitis,
- entzündungswidrig,
- Furunkel,
- Geschwüre,
- Husten,

- Halsschmerzen,
- Lymphdrüenschwellungen,
- Magerkeit,
- Offene Beine,
- Rekonvaleszenz,
- Schleimlösend.
- Verdauungsstörungen.

Flohsamen (*Plantago afra* L.)

Hier: Flohsamenschalen

Flohkraut ist ein einjähriges, niedriges Kraut. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum und Westasien. Seine Samen enthalten reichlich Schleimstoffe, die bei Anwesenheit von Wasser stark quellen und eine unverdauliche, gelartige Masse bilden. Durch die Volumenzunahme wird die Darmtätigkeit angeregt und der Darminhalt geschmeidig gemacht. Die Wirkung tritt nach 12 bis 24 Stunden ein, der maximale Effekt wird erst nach einer Einnahme von 2 bis 3 Tagen erreicht.

Anwendung bei

- entzündlichen Darmerkrankungen (hilft den Krankheitsverlauf zu stabilisieren);
- Erkrankungen, bei denen ein weicher Stuhl erwünscht ist, wie z.B. Hämorrhoiden, Analfissuren oder nach Operationen;
- Reizdarm;
- Verstopfung (habituelle Obstipation);
- wässrigen Durchfällen.

Flohsamen zeichnen sich aus – gegenüber anderen Quellmitteln wie Weizenkleie oder Leinsamen – durch deutlich verringerte Darmgasbildungen. Durch ihre geleeartige Konsistenz verkleben sie nicht an entzündlichen, verengten Problemstellen. Sie schlüpfen problemlos durch diese Engstellen und sorgen für eine Vermehrung der Darmtätigkeit. Es kommt zur Kräftigung der Muskulatur, dadurch zu einer gesteigerten Durchblutung und somit auch bei Entzündungen zum Heilungsprozess.

Leinsamen (*Linum usitatissimum*)

werden die Samen des Flachs bezeichnet.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind

- Eiweiß,
- Lecithin,
- Leinöl,
- Linamarin,

- Schleim-und Ballaststoffe,
- Sterine,
- Glykoside,
- Vitamine,
- Proteine.

Leinsamen sind *das* natürliche Abführmittel. Ihre Wirkung beruht darauf, dass in der Samenschale Schleime enthalten sind, die durch Wasseraufnahme quellen. Der Stuhl wird dadurch erweicht, denn die mit der Quellung einhergehenden Volumenzunahme reizt die in der Darmwand befindlichen Dehnungsrezeptoren, welche den Entleerungsreflex auslösen.

Bei Gastritis empfiehlt sich zum Schutz der Magenschleimhaut Leinsamenschleim.

Die Ballaststoffe haben bei einer ausreichenden Zufuhr eine Schutzwirkung gegen Dickdarmkrebs. Die ungesättigten Fettsäuren können cholesterolsenkend wirken. werden.

Die wichtigsten Wirkungen von Leinsamen:

- abführend,
- Schutz der Schleimhaut,
- gegen Sodbrennen,
- Senkt Cholesterinspiegel,
- hilft gegen Wechseljahresbeschwerden,
- als Wickel bei Entzündungen (äußerliche Anwendung).

Reiskleie

Kleie nennt man die Schalen der Getreidekörner. Sie zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen aus, was der Verdauung sehr zuträglich ist.

In der Reiskleie befinden sich

- alle acht essentiellen Aminosäuren,
- zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente,
- verschiedene Vitamine, insbesondere die B-Vitamine B1 und B6,
- Antioxidantien.

Diese Inhaltsstoffe zusammen sind wichtig für den Fettstoffwechsel, die Zellatmung und die Stärkung des Immunsystems. Somit ist Reiskleie besonders für die biologische Krebsabwehr geeignet.