

Ernährung zum Schutz der Darmflora

2012 in „Natur und Gesundheit“

Bericht: Inga-Maria Richberg, Chefredakteurin von "Natur und Gesundheit"

Viele Patienten mit Rheuma und anderen Autoimmunerkrankungen sind erstaunt, wenn ihnen naturheilkundlich arbeitende Therapeuten zunächst eine radikale Umstellung auf pflanzliche Kost verordnen. Doch in vielen Fällen bestimmt die Ernährungsweise und der Zustand der Darmflora praktisch von Kindesbeinen an, ob sich die Immunabwehr irgendwann einmal gegen das körpereigene Gewebe richten wird (= Autoimmunerkrankung). Wir erläutern Ihnen, wie eine vegetarische Kost Ihre fehlgeleitete Immunabwehr entlastet und welche natürlichen Heilmittel Ihnen zusätzlich helfen können.

In seiner mehr als 30-jährigen Tätigkeit hat der Salzburger Allgemein- und Kinderarzt Dr. Konrad Werthmann festgestellt: Wer schon als Baby Kuhmilch im Fläschchen bekam, hat später ein erhöhtes Risiko, an rheumatischen und anderen autoimmunbedingten Leiden zu erkranken, weil die Darmflora von Anfang an gestört ist.

Zu den Autoimmunerkrankungen mit Bezug zur Darmflora zählen:

- Gelenkerkrankungen:
 - Rheumatoide Arthritis
 - Reiter-Krankheit
 - Bechterew-Krankheit
- Bindegewebserkrankungen:
 - Systemischer Lupus erythematodes (SLE)
 - Dermatomyositis
 - Sjögren-Syndrom
- Nervenerkrankungen:
 - Multiple Sklerose (MS)

chronisch entzündliche Darmerkrankungen:

- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres verfügen Babys noch nicht über die notwendigen Enzyme zur Verdauung von tierischen Eiweißen und Fetten. Die Folge sind Fäulnisprozesse im Darm, die den Aufbau einer gesunden Darmflora zunichte machen.

Das Übergewicht krankmachender Darmbakterien führt zu einer ständigen Entzündung der feinen Darmschleimhaut und letztlich zu einer Aktivierung bzw. Übererregbarkeit der gesamten körpereigenen Immunabwehr. Das haben die beiden Immunologen Dr. Sidonia Fagarasan (Riken-Institut Yokohama) und Professor Tasuku Honjo (Universität Kyoto) in einem international viel beachteten Laborversuch an menschlichen Darmzellen nachgewiesen, den die renommierte Fachzeitschrift Nature Reviews Immunology im Januar 2003 vorstellte.

Auch die unverdaulichen tierischen Eiweiße und die in tierischen Fetten enthaltene Arachidonsäure verstärken die Entzündungsreaktionen. Dadurch werden die Schleimhautzellen des Darms auseinander gedrückt: Der Darm wird

durchlässiger, was seit Anfang der 90-Jahre als "Leaky-Gut-Syndrom" (engl.: durchlässiger Darm) gilt. Durch diese "Darmlecks" gelangen unzureichend aufgespaltene Nahrungseiweiße und Verdauungstoxine ins Blut, die dann in der Leber zwecks Entgiftung zerlegt werden. Dabei entstehen aggressive freie Radikale, die über die Gallenflüssigkeit wieder in den Darm gelangen und ihn erneut reizen – ein Teufelskreis. Ganzheitlich orientierte Mediziner sehen darin die Ursache der meisten Autoimmunerkrankungen.

Daher muss die Einstiegstherapie der genannten Autoimmunerkrankungen stets zweigleisig ausgerichtet sein: Zum einen muss das Immunsystem des Darm durch eine hypoallergene, weitgehend vegetarische Ernährung entlastet werden. Zum anderen muss die gesunde Darmflora wiederhergestellt werden. Eine Ernährungsumstellung ohne Darmsanierung, das bewies eine große Studie der finnischen Universität Turku, die 1994 im British Journal of Rheumatology erschien, entlastet das Immunsystem nicht genügend und bewirkt keine Linderung. Nicht nur das: Erst wenn Ihr Darm wieder gesund ist, können die bewährten natürlichen Therapien zur endgültigen Umstimmung Ihrer fehlgeleiteten Immunabwehr, wie z. B. Homötoxikologie sowie Eigenblut- und Enderleintherapie, optimal wirken.

Fünf Heilverfahren, die Ihren Darm wieder ins Lot bringen:

1. Colon-Hydro-Therapie zur Grundreinigung Ihres Darms
2. Symbioselenkung mit Hefepilzpräparaten (*Saccharomyces boulardii*), Milchsäurebakterien (*Lactobacillus acidophilus*) und evtl. Coli-Bakterien
3. Antioxidative Therapie mit Vitamin C und E, Carotinoiden, Selen und Zink sowie Gamma-Oryzanol aus Reiskleie und Safloröl (Öl der Färberdistel)
4. Substitution der Aminosäuren Glutamin, Cystein und Methionin, die in pflanzlicher Nahrung kaum enthalten sind
5. Phytotherapie mit Mariendistel (*Silybum marianum*) und Löwenzahnwurzel (*Taraxacum officinale*) zur Regeneration der Leber

Überlassen Sie die Dosierung der Mittel unbedingt Ihrem Therapeuten, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig behindern können.