Hillfsmaßnahmen bei Darmerkrankungen (s. auch Darmentzündungen / Colitis ulcerosa):

freie Radikale unschädlich machen:
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen werden mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[1]

Knoblauch:
Es ist unbestreitbar, dass Knoblauch Bakterien zerstört. Der Chemiker Cavallito identifizierte die Geruchssubstanz im Knoblauch, das Allizin, als Antibiotikum. Bei Tests wurde sogar festgestellt, dass roher Knoblauch stärker wirkt als Penicillin und Tetracylin. Buchstäblich Hunderte von Studien bestätigen, dass Knoblauch ein Breitbandantibiotikum ist gegen eine Liste von Mikroben, die Krankheiten verbreiten, darunter Botulismus, Tuberkulose, Durchfall, Staphylokokkenerkrankungen, Ruhr und typhusähnliche Erkrankungen. Es wurde 27 verschiedene infektiöse Stoffe aufgelistet, die Knoblauch unterdrückt. Mit den Worten eines Forschers: „Unter allen mikrobenbekämpfenden Substanzen, die wir kennen, hat Knoblauch das breiteste Spektrum. Es ist antibakteriell, bekämpft Pilze, Parasiten, Protozoen und Viren". Allizin, der stark riechende, antibakterielle Stoff, wird gebildet, wenn Knoblauch geschnitten und zerdrückt wird. Wenn das Aroma – also das Allizin – zerstört wird, wie beim Kochen, ist Knoblauch kein Mikrobenkiller mehr, obwohl er andere therapeutische Kunststücke vollbringt.[2] Knoblauch ist ein russisches Heilmittel gegen Darmstörungen.[3] Polnischen Kindern wird häufig ein Knoblauchpräparat gegen Gastroenterokolitis und Dyspepsie verschrieben.[4]

Rettich:
Die beliebte Wurzel ***tonisiert den Darm und fördert eine gesunde Darmflora***. Je schärfer der Rettich schmeckt, desto intensiver wirkt er.[5]

Sauerkraut:
Pfarrer Kneipp nannte Sauerkraut einst den „besten Förderer der Verdauungsorgane". Sein Milchsäuregehalt ist wichtig *für eine gesunde Darmflora, denn Sauerkraut tötet schädliche Bakterien im Darmtrakt ab.* Am besten verzehrt man Sauerkraut roh, wenn man etwas für seine Gesundheit tun will.[6]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[7]

Schöllkraut:
Schöllkraut (Chelidonium maius) : Die Inhaltsstoffe des Schöllkrautes werden schon lange für Arzneien gegen krampfartige Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtraktes verwendet.[8]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache." Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm eine beschleunigende und saftvermehrende Wirkung ausübt.[9]

Kirschen:

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333f.
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[4] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[5] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[6] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 159
[7] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[8] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[9] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287

Kirschen wirken harmonisch und beruhigend auf den Darm. *Ihre Ballaststoffe können etwaige Giftstoffe oder Schadstoffe im Darm aufnehmen, neutralisieren und abtransportieren*.[10]

Kreuzblütler:
Der Verzehr von Kreuzblütlern ist mit einer Verringerung des Erkrankungsrisikos für Krebsarten des Magen-Darmtraktes verbunden.[11]

echter Klosterfrau Melissengeist: Achtung: enthält aber viel Alkohol
Bei Magen- und Darmbeschwerden, insbesondere bei Blähungen und Völlegefühl bewähren sich die entspannenden Eigenschaften der Wirkstoffe. Die natürliche Funktion von Magen und Darm wird gefördert. Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein können sich vermindern.[12]

Ingwer:
Ingwer: Verbessert ***Tonus und Beweglichkeit des Darms***.[13]

Fäulnis im Verdauungstrakt verhindern:
Im Verdauungstrakt gibt es im allgemeinen zwei verschiedene Arten von Bakterien. Das sind zuerst einmal die fäulnisbildenden (putrefaktiven) Bakterien, deren gewöhnliche Spezies die Escheria coli ist. Da die Form zahlreicher Fäulnisbakterien im Darm unter dem Mikroskop derjenigen der Escheria coli gleicht, nennt man ie Kolibakterien. In diesem Zusammenhang ist die Tatsache interessant, dass Escheria coli und andere Arten von Kolibakterien einen Schutz namens Äthionin produzieren, die im Tierversuch karzinogene Wirkungen gezeigt hat. Fäulnisbakterien erzeugen außerdem eine Reihe von anderen toxischen Substanzen, zu denen Indol uns Skatol gehören. Diese übelriechenden Stoffe geben dem Kot seinen typischen Geruch, und ihr Derivat Indikan findet sich in Schweiß und Urin.
Ein Gegengewicht zu den Fäulnisbakterien im Darm bilden die sogenannten *freundlichen Bakterien, die in erster Linie Milchsäure, aber auch Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine produzieren*. Diejenigen unter den freundlichen oder gesundheitsfördernden Bakterien, die Milchsäure produzieren, sind als Laktobakterien bekannt. Dabei handelt es sich um verschiedene Arten, die zu größeren Familien wie Laktobazillus, Bifidobakterium und Streptokokkus, gehören. Die beiden bekanntesten und wichtigsten Arten von Laktobakterien sind Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium bifidus. Die erste Hälfte des Wortes Laktobakterien ist abgeleitet vom lateinischen lac (=Milch). Denn sie produzieren Milchsäure, die zuerst als der Stoff bekannt wurde, der beim Sauerwerden nichtpasteurisierter Milch entsteht. Laktobakterien sind reichlich vorhanden auf jedem Grashalm sowie auf den meisten Arten von Gemüse und Getreide. Die Anwesenheit von Laktobakterien in Kuhmilch kommt daher, dass die Rinder Gras fressen.
Die von den freundlichen Darmbakterien produzierten Verdauungsenzyme unterstützen die Verdauungsfunktionen des Körpers und begrenzen die Aktivität der Fäulnisbakterien. Wenn letztere hochgradig aktiv sind, setzen sie zusätzlich zu den nichtgasförmigen Giftstoffen, die sie ständig erzeugen, übelriechende Gase frei. Diese Gase entweichen normalerweise durch den After; dann werden sie als Blähungen bezeichnet. Wenn der Verdauungskanal zu träge oder blockiert ist, dass die Gase nicht schnell genug entweichen, wird ein Teil davon ins Blut absorbiert und verursacht dass Kopfschmerzen und Unwohlsein. Sowohl die von den freundlichen Bakterien erzeugten Verdauungsenzyme als auch die Verdauungssäfte des Körpers tragen dazu bei, die Gasbildung durch Fäulnisbakterien zu verhindern. Doch können diese Substanzen die Fäulnisbakterien nicht abtöten oder sie davon abhalten, nichtgasförmige Giftstoffe zu produzieren.
Nach den Erkenntnissen von Kellogg, dem bedeutendsten amerikanischen Pionier der Dickdarmgesundheit, sollte die Darmflora in einem gesunden Kolon im Idealfall aus 85 Prozent Laktobakterien und nicht mehr als 15 Prozent Kolibakterien bestehen. In der modernen Industriegesellschaft finden im allgemeinen aber genau die umgekehrte Zusammensetzung der Darmflora, also das genaue Gegenteil vom Idealzustand. Kein Wunder, dass die Selbstvergiftung soviel Elend verursacht und Probleme mit Blähungen so häufig sind!

[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[11] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren, 83
[12] Beipackzettel vom echten Klosterfrau Melissengeist
[13] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146

Ein weitverbreitetes Verfahren bei Problemen mit Blähungen besteht darin, ständig große Mengen von mit Laktobakterien fermentierten Nahrungsmitteln zu verzehren wie Joghurt, Kefir, Sauermilch und andere (milchsauere) Acidophilusprodukte. Acidophilus bezieht sich hier auf Lactobacillus acidophilus, die bekannteste unter den verschiedenen Arten von Laktobakterien. Blähungen entstehen dann***, wenn eines der Verdauungsorgane – Magen, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase – zu wenig Verdauungssäfte absondert oder wenn einer von den Kanälen, welche die Verdauungssäfte aus Leber, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse in den Dünndarm leiten, teilweise oder ganz blockiert sind.** Selbst wenn der Magen-Darm-Trakt stark mit Fäulnisbakterien belastet ist, ist ein gutfunktionierendes Verdauungssystem immer noch in der Lage, übelriechende Blähungen zu verhindern.
Es erscheint berechtigt, das Entstehen von Blähungen einem Mangel an Laktobakterien zuzuschreiben, weil der Verzehr einer großen Menge von Laktobakterien die Symptome lindern wird. Doch müssen wir feststellen, dass diesem weitverbreiteten Mangel auf Dauer nicht durch den Verzehr großer Mengen von laktobakterienhaltiger Nahrung abgeholfen werden kann, da die Symptome der Blähsucht sich in wenigen Stunden wieder melden, nachdem die Zufuhr von Laktobakterien aufgehört hat. Befreit man jedoch seinen Magen-Darm-Trakt von allem stagnierenden fäulniserregenden Abfall, wird der Körper mit Hilfe einer richtigen Ernährung in die Lage versetzt, das ideale Verhältnis von 85 Prozent Laktobakterien und 15 Prozent Fäulnisbakterien im Darm mit nur kleinen Abweichungen zu bewahren, ohne dass ständig laktobakterienhaltige Nahrung zugeführt werden muss. Außerdem ist die ***Reinigung des Verdauungssystems ein erster Schritt, um die Funktion der Verdauungsorgane zu verbessern.***[14]

Eiweiß:
Eiweiß kann bis zu 40 Prozent der Gesamtkörpermasse ausmachen. Bei erhöhtem Verbrauch, zu geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme durch Schleimhautschäden des Darmes oder Störungen der „Eiweiß zusammenbauenden“ Leber kann es zu massivem körperlichen Abbau kommen, einem wichtigen Charakteristikum von Überlastungs- und Erschöpfungszuständen. Das von vielen Patienten beschriebene „total erschöpft sein“ kann durch Aminosäuredefizite und Defizite von essentiellen Fettsäuren verursacht werden und somit die Mitochondrienstörung begünstigen. Im Rahmen des Cellsymbiosiskonzeptes kommen daher auch Aminosäurekonzentrate zum Einsatz. Auch hier müssen Qualitätssicherheitsstandards berücksichtigt werden, indem solche Präparate, wie andere auch, allergenarm und auf Radioaktivität, Schwermetalle, Leichtmetalle, Insektizide, Pestizide und Fungizide wie auch Schimmelpilze und Arsen getestet werden.[15]

Curcumin und Quercetin:
Curcumin und Quercetin konnten eine 50%ige Größenabnahme und 60% ige Abnahme der Gesamtzahl von Darmpolypen bewirken, welche sich zu Krebs entwickeln können.[16]

Weizengrasextrakt:
Zusammen mit den im Weizengrasextrakt enthaltenen Enzymen kann Chlorophyll die natürliche Zellfunktion beim Menschen unterstützen. Aus vorliegenden Studien werden u.a. folgende Beobachtungen zur Wirkung von Weizengrasextrakt berichtet:
Signifikante Verbesserungen bei Colitis ulcerosa, einer geschwürig, entzündlichen Dickdarmentzündung, wie z.B. Abnahme der Blutungen in dem erkranktem Gebiet. Fies zeigte sich in einer Doppelblindstudie, bei der ein Teil der Patienten Weizengrassaft erhielt, ein anderer Teil der Patienten ein Scheinpräparat, ein sog. Placebo.[17]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden.

[14] Gray, Robert, Das Darmheilungsbuch, 30-35
[15] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, 110
[16] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 136
[17] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 149

Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[18]

<u>Mittelkettige Triglyceride</u>:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden.
Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Triglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[19]

<u>Aronia-Beeren:</u>
Alternativen könnten Pflanzen sein. Zum Beispiel die ***Aroniabeere,*** das Obst ist in Deutschland schon fast vergessen. Weil sie heute fast nur noch in Sachsen professionell in Plantagen angebaut wird, nennen Fans sie zärtlich die „Sächsische Gesundheitsbeere“.
Ende des Sommers sind die Früchte reif. Die sehen aus wie winzige Äpfel, gehen farblich ins Schwarz der Johannisbeeren, ihr Fleisch in Richtung Kirsche. Die Osteuropäer pressen sie seit jeher in Gesundheitssäfte oder drücken sie in Kapseln zurecht. Schon Hildegard von Bingen empfahl Aronias gegen Bluthochdruck,

[18] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168
[19] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

Arteriosklerose und bestimmte Magen-***Darm-Erkrankungen***. Medizinisch ist ihre Wirkung kaum erprobt, aber Fakt ist: Die Beere und ihr Saft enthalten beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind Stoffe, die Tumoren und auch Entzündungen hemmen. Außerdem bringt der Saft den Blutzucker ins Lot.[20]

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel).

- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen[21]

Aronia-Beeren:

Aronia-Beeren haben bereits vor 50 Jahren in der ehemaligen Sowjetunion erste Nachweise auf eine heilende Wirkung ergeben. Klinische Erprobungen und Studien, die mit den Beeren dort stattfanden, zeigten eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art (z.B. bei Darmerkrankungen).[22]

Aloe Vera:

Dr. Albert Scheller stellte fest, dass der BioUrsaft dazu beiträgt, die körpereigene Abwehrpolizei in der Dünndarmschleimhaut zu stärken, indem er die inneren Schleimhäute auskleidet und phasenweise sogar ersetzen kann. Dadurch fühlen sich die Menschen vitaler und bekommen mehr Kraft.
Dies zeigen ebenso die Anwendungsbeobachtungen des Zentrums für Kinderheilkunde am Universitätsklinikum Bonn. Dort setzte das Ärzteteam von Prof. Dr. Udo Bode den Aloe Vera BioUrsaft bei Kindern vor, während und nach einer Chemotherapie ein. Das Ergebnis: ***Die durch die Chemotherapie angegriffenen Schleimhäute konnten sich besser regenerieren.*** Durch die Anwendung von Körperlotion, Revital Gel und dem Aloe Vera Frischpflanzensaft von Pharmos Natur fühlten sich die Kinder wieder wohl in ihrer Haut. Ihre Immunabwehr wurde gestärkt.[23]

Moosbeeren:

Bei Viren, die den Magen.- Darmtrakt befallen, wurde beobachtet, dass ihr Andocken an menschliche Wirtszellen auf diese Weise verhindert werden kann.[24]

Kohl:

Man weiß aus einer Reihe von Studien: ***Kohl baut unsere Darmschleimhäute auf. Kohl kann Verstopfung bekämpfen.*** Kohl kann zu hohe Cholesterinwerte im Blut senken. Das ist zum Teil auch auf die Ballaststoffe zurückzuführen, die der Kohl liefert. Während Fastfood den Darm im Eiltempo passiert, haftet der Speisebrei vom Kohlgemüse lange an den Darmwänden. Das stärkt die Darmflora. Und während die Ballaststoffe langsam durch den Darm ziehen, nehmen Sie Schadstoffe und Gifte mit. Sie nehmen aber auch Gallensäure auf und transportieren sie über den Darm aus dem Körper. Das wieder zwingt die Leber, neue Gallensäure zu produzieren. Und dafür benötigt die Leber körpereigenes Cholesterin. Auf diese Weise wird das LDL-Cholesterin gesenkt.[25]

Kohl:

Kohl schützt uns vor Magen- und Darmgeschwüren. 1950 entdeckte der US-Forscher Dr. G. Cheney im Kohl einen Stoff, den er Anti-Ulcus-Faktor nannte. Bald stellte sich heraus, dass es sich um einen Eiweißkörper -

---

[20] Die Welt, „Cola hebt den Blutdruck“, 1.6.2010.
[21] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[22] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[23] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 39
[24] Bio, Juni /Juli 2008, S. 52
[25] Bankhofer, Hademar: Gesundheitstipps in: www.bankhofer-gesundheitstipps.de (abgerufen am 4.12. 2010)

und zwar um Methyl-Methionin-Sulfonium-Bromid - handelte. Und der schützt den Darm massiv vor Krankheiten. An der medizinischen Klinik an der Universität Bern in der Schweiz zeigte sich im Rahmen einer Studie: Mit regelmäßigem Essen von Kohl und Trinken von Kohlsaft konnten Zwölffingerdarmgeschwüre innerhalb mehrere Wochen erstaunlich zurückgebildet werden. An der Universität Essen hat man nachgewiesen: Der regelmäßige Verzehr von Kohlgemüse kann das Risiko für Magen- und Darmkrebs erheblich senken.
Um diese Wirkung nicht zu stören, sollte man ein Kohlgericht vom Tag zuvor nicht mehr aufwärmen und essen. Das ist wie beim Spinat. Kohl enthält aus dem Boden auch Nitrate. Sie können beim Aufwärmen zu krebserregenden Stoffen werden: zu Nitrosaminen.
Viele essen keinen Kohl, weil sie danach immer von Blähungen geplagt werden. Das gibt es einen Trick. Nachdem man die Kohlblätter gewaschen hat , legt man sie für einen Tag oder für zwei Tage in die Tiefkühltruhe oder ins Tiefkühlfach. Die Kälte knackt die festen Blätter, macht sie nach dem Kochen leichter verdaulich.[26]

Achtung: falsche Basentherapie:
Durch unsere moderne fleischreiche Ernährung und den Missbrauch von Antibiotika ist der Dickdarm bei den meisten Menschen zu alkalisch, während der Gesamtstoffwechsel unter der Säurenlast leidet, die eine proteinreiche Ernährung nachweislich mit sich bringt.
Wer nun zu starken Basenmitteln wie Natriumbikarbonat und Calciumcarbonat greift, verspürt zunächst eine Erleichterung durch die Entlastung des Säure-Basen-Haushalts.
Aber durch den negativen Einfluss auf die Darmflora ermüdet auf Dauer die Leber – durch die Alkalisierung des Magen-Darm-Takts fördern wir verstärkt die Ammoniak-Produktion.[27]

Darmsanierung
Eine Darmsanierung, die eine gesunde Basis für den Säure-Basen-Haushalt darstellt, besteht im Idealfall aus den folgenden vier Komponenten:
1***) rechtsdrehende Milchsäure***
2) präbiotische Ballaststoffe
3) ausgleichende Kräuter
4) antientzündliche Beeren.[28]

Dickdarm braucht saures Milieu:
Die Milchsäure senkt den Darm-ph-Wert und bewirkt dadurch Zweierlei: zum einen verhindert sie Ansäuerung ,die Aufnahme des giftigen Ammoniaks aus dem Darm, entzieht es dem giftigen Kreislauf und fördert die Ausscheidung von Ammoniumsalz. Der belebende Effekt von sauren Lebensmitteln wird übrigens auch bei dem traditionellen „Kater-frühstück“, das aus sauren Heringen und sauren Gurken besteht, ausgenutzt.
Das Wachstum krank machender Mikroorganismen wie Fäulnisbakterien und Pilze wird zurückgedrängt. [29]

Präbiotische Ballaststoffe nähren die gesunde Darmflora:
Präbiotische Ballaststoffe wie natürliches Inulin aus der Topinamburknolle sind eine ideale Nahrung für die gesunden Bifidobakterien und Laktobazillen. Eine gesunde Darmschleimhaut bewahrt zum Beispiel vor Entzündungen und Krebs.[30]

Kräuter und Beeren:
Ausgleichende Kräuterauszüge aus Melisse, Anis, Fenchel, Löwenzahn, Salbei und 44 weiteren Kräutern balancieren und stärken den Darm. Konzentrierte ***Auszüge aus Amla-Beeren, die als die wichtigsten Beeren des Ayurveda gelten, und die Holunderbeeren, deren Heilwirkung schon Hippokrates nutzte, wirken im***

[26] Bankhofer, Hademar: Gesundheitstipps in: www.bankhofer-gesundheitstipps.de (abgerufen am 4.12. 2010)
[27] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)
[28] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)
[29] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)
[30] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)

Darm antientzündlich und schützen vor schädlichen freien Radikalen. Auch der Granatapfel hat übrigens diese Wirkung auf dem Darm.[31]

Basische Citrate:
Citrate, die Salze der Zitronensäure, sind effektive, aber gut verträgliche Basenmittel. Werden die Citrate in Kombination mit der Darmsanierung angewandt, sind sie noch wirksamer, da der Leberstoffwechsel direkt entlastet wird.[32]

Heidelbeeren gegen Durchfall:
Die Früchte von Heidelbeeren wirken hilfreich bei Durchfall. Die Wissenschaft belegt uns heute, dass der günstige Einfluss bei Erkrankungen des Magens und der Verdauungsorgane auf einen hohen Gerbsäuregehalt in natürlicher Bindung der Farbstoffe in der Heidelbeere beruht. Diese Zusammensetzung wird erst in den tieferen Darmabschnitten gelöst, so dass im gesamten Darm eine echte antibakterielle Wirkung erzielt wird. Diese aktiven Substanzen wirken schädlich auf solche Bakterien, wie z. B. Shigelle, Salmonelle, Escherichia coli, Streptokokkus. Es sei betont, dass auch die Bakterien, die unnachgiebig gegenüber Antibiotika wirken, hiermit zerstört werden können. Gerbstoffe binden auch giftige Zersetzungsprodukte und wirken durch ihre Einziehungskraft auf die Schleimhaut ein.
Bei Durchfall ist es u.a. wichtig, dass so schnell wie möglich Hilfe mit Heidelbeeren kommt.
Außerhalb der Saison mit getrocknete Heidelbeeren:
Für die Behandlung kann man auch außerhalb der Erntezeit Aufgüsse aus getrockneten Heidelbeeren bereiten. 1-3 Esslöffel getrocknete Früchte werden mit ca. 300 ml heißem Wasser übergossen, man lässt das ganze dann ca. 5 min. kochen. Täglich trinkt man hiervon mehrmals 1/4 bis 1/3 Glas. Dank der aktiven Substanzen normalisiert sich der Stuhlgang schneller, die Dauer des Durchfalls wird entscheidend verkürzt und die geschädigte Darmflora kann sich ungestört wieder aufbauen. Ist der Darm wieder gesund, verschwinden auch Blähungen und Bauchweh.[33]

Probiotische Medikamente:
Bewiesen ist zudem, dass probiotische Medikamente bei Heuschnupfen zu einer Verbesserung der Symptome bei Kindern führen. Außerdem belegen Untersuchungen aus England, dass die Kinder von Frauen, die in der Schwangerschaft Nahrungserzeugnisse, die die Darmflora fördern, oder auch Probiotika genommen haben, weniger Allergien, weniger Asthma und weniger Neurodermitis haben.[34]

Kohlsaft:
Die ungewöhnlich ***starke Reinigungswirkung von Kohl ist auf seinen hohen Schwefel- und Chlorgehalt zurückzuführen.*** Übrigens hat Kohl auch einen ziemlich hohen Gehalt an Jod. Im Magen und (besonders wichtig) im Darm bewirken die Verbindungen aus Schwefel und Chlor eine wünschenswerte Reinigung der Schleimhäute. Voraussetzung ist, dass der Kohl Saft in einem rohen Zustand und ohne jeglichen Salz getrunken wird. Kohlsaft sollte zudem möglichst frisch getrunken werden.[35]

Hafer:
Durch den hohen Ballaststoffgehalt ist Hafer imstande, Divertikeln im Darm vorzubeugen.[36]

Achtung: Übersäuerung und Darm:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[37]

Galle und ihre Funktionen:

---

[31] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)
[32] www.gesundheit-das-portal.de (abgerufen am 4.12.2010)
[33] www.beerenmeile.de (abgerufen am 4.12.2010)
[34] www.br-online.de (abgerufen am 4.12.2010)
[35] www.azz24.info (abgerufen am 4.12.2010)
[36] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32
[37] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[38]

Flor Essence:

Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. *Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können.* Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, ***unterstützt die Darmflora*** und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [39]

Schwarze Johannisbeeren:

Durch Tannine sind Johannisbeeren gegen Durchfall wirksam. In ihnen ist vermutlich auch ein bakteriostatisch wirksamer Stoff enthalten, ***der eine krankhafte Besiedelung des Darmes beseitigen kann.*** Der Pektingehalt von Johannesbeeren ist um 30 Prozent höher als von Äpfeln. Deshalb ist die Wirkung gegen Durchfall auch stärker. Die meisten Erreger, die Durchfall auslösen können, werden durch Johannisbeerextrakt beseitigt.[40]

Ballaststoffe:

Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie

[38] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[39] www.medi-infos.de
[40] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[41]

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[42]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[43]

Achtung:
Wenn viel geraucht oder getrunken wird, wird die Schleimhaut des Mundes anfällig, genauso wie die Schleimhaut des Magens und Darms degenerieren kann. Und eine Schädigung ist die Vorstufe für eine Krebserkrankung.[44]

Hilfe bei Darmverschluss oder –blutung:
- Ulmenrinde, 1-2 Esslöffel pro Tag, in „Kakao“ zubereitet
- ***Ulmenrindetrank:***
  Dieses Getränk wird zum Beruhigen nervöser MÄGEN Und Gedärme verwendet:
  1 EL Ulmenrindenpulver
  1 Tasse Wasser
  Kalziumgluconat oder Natrium-Kalium-Salz

[41] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.
[42] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[43] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[44] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S.73

1 EL Süßungsmittel
2 Tropfen HCI zum Sterilisieren
Abwandlungen:
Verwenden Sie Halb & Halb statt Wasser, wenn Molkereiprodukte erlaubt sind.
Machen Sie eine Paste mit dem Pulver und 3 EL Wasser. Rühren Sie die Paste in das verbleibende Waser ein, als würden Sie Kakao zubereiten. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Kann heiß oder kalt getrunken werden.

- Natriumalginat, zwei Teelöffel Pulver pro tag aufgelöst in ½ Liter kochendem wasser oder einfach in kaltes Wasser eingerührt
- ***Alginat-Darmheiler:***
  2 TL Natriumalginatpulver
  1/2 l Wasser
  1/8 TL Kaliumgluconat oder Natrium-Kalium-Salz
  4 Tropfen HCI
  Mixen Sie alles zusammen, bis es glatt und klar ist. In den letzten paar Sekunden geben Sie HCI hinzu. Diese Mischung beruhigt Gedärme, die durch Operation, Verschluss oder Entzündung wund sind, da sie selbst den engsten Durchgang findet und offen hält, um Blockierungen entgegenzuwirken. Das Alginat wird nicht verdaut, sondern bildet ein gelatineartiges Band durch den Darm hindurch, das als Ballast wirkt und auf seinem Weg Toxine absorbiert. Nehmen Sie davon 1 Tasse täglich zu sich, und zwar in esslöffelgroßen Mengen, die Sie zu Suppe, Eintopf, Pudding, Auflauf, Brühe oder Ulmenrindegetränk hinzufügen.

Diese beiden Mittel können ***die Darmwände heilen, wo Tumorauswüchse Blutungen, Geschwüre und Schmerzen verursacht haben.*** Sie können mit allen Lebensmitteln und auch miteinander kombiniert werden. Sie können Ulmenrinden- und Alginatgetränke kombinieren. Verwenden Sie beide.[45]

Hilfe gegen eine bösartige Darmerkrankung: Kalmuswurzel, Ringelblunmen, Scharfgarbe, Brennessel, Schwedenbitter:

Ein ***gestrichener Teelöffel Kalmuswurzel*** wird in einen Viertelliter kalten Wasser über acht angesetzt, morgens angewärmt und abgeseiht. Davon wird jeweils ein Schluck unmittelbar vor und nach jeder Mahlzeit – das sind sechs Schluck im Tag – getrunken – mehr jedoch nicht

Außerdem braucht man noch ***folgende Teemischung: 300g Ringelblumen, 100g Schafgarbe und 100g Brennessel, alles gut vermischen.*** Davon nimmt man zur Teebereitung pro Viertelliter Wasser einen gehäuften Teelöffel. Als Tagesmenge braucht man 1,5 bis 2 Liter gebrühten Tee. Der Kranke trinkt genau nach der Uhr jede Viertelstunde oder alle 20 Minuten einen Schluck; so wird der Tee vom Magen gut aufgenommen. Die Erfahrung zeigt, dass durch diesen Tee die Appetitlosigkeit des Kranken rasch behoben wird.

Weiter nimmt man von der Tagesmenge Tee jeweils früh, mittags und abends vor jeder Mahlzeit eine halbe Tasse ab, gibt einen Esslöffel Schwedenbitter dazu und trinkt diese Menge je zur Hälfte eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit schluckweise. Sollte die Menge Schwedenbitter vom Kranken nicht vertragen werden, kann man die Zugabe auf je einen Teelöffel Schwedenbitter vermindern.

Der Tee sollte in einer Thermoskanne warm gehalten werden. Außerdem werden Schwedenkräuter-Umschläge über den ganzen Bauch gemacht. Hier nimmt man ein großes Stück Watte, die man mit den Tropfen befeuchtet; sie wird in dünner Auflage über den Bauch gezogen. Auch Zinnkraut-Dunstumschläge erleichtern die Schmerzen. Sie sollen daher so oft als möglich, vielleicht morgens und nachmittags je zwei Stunden im Bett und später über Nacht aufgelegt werden.[46]

Hefezellen:

Die Zellatmung in unseren Mitochondrien hat eine äußerst wichtige Rolle in der Krebstherapie zu spielen. . . Der Schutz bzw. die Regenerierung der Mitochondrien ist deshalb wichtig. Ein Wirkstoff, der hierzu beitragen kann, sind Hefezellen. Nicht nur, dass sie genauso wie menschliche Zellen eine Zellhaut und einen Zellkern haben, sie enthalten v.a. eine Zusammensetzung, die sie gerade für eine Zusatztherapie prädestinieren.

---

[45] Clark, Hulda: Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten, S. 120f. und S.524,
[46] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 91f.

Prof. Jurasunas aus Lissabon haben wir das Wissen zu verdanken, wie erfolgreich Hefezellen in Krebstherapien eingesetzt werden können. Auf vielen Vorträgen und in vielen Büchern hat er den erfolgreichen Einsatz von Hefezellen in der Krebstherapie ausführlich beschrieben. ***Hefezellen enthalten Vitamine, verschiedene Spurenelemente,. Kalzium, Magnesium, Kalium, Aminosäuren, darunter Cystein und Methionin, die stark schwefelhaltig und wichtig in der Zusammenarbeit mit essentiellen Fettsäuren sind, Enzyme und weitere biologische Substanzen wie Glucane, Mannane, Gluthation usw.*** Gemeinsam tragen diese Stoffe dazu bei, die Zellatmung anzuregen und den vorhandenen Sauerstoff besser zu verwerten. Aber auch ***die Unterstützung der natürlichen Darmflora hängt von diesen Stoffen ab***.[47]

Mandeln wirken prebiotisch:

Neuesten Erkenntnissen zufolge haben Mandeln außerdem prebiotische Wirkung. Das bedeutet, sie liefern jenen Darmbakterien Nahrung, die unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit unterstützen. Auf diese Weise harmonisieren Mandeln unsere Darmflora und sind gerade während einer Sanierung der Darmflora ein äußerst wertvolles Lebensmittel. Siehe die Studie dazu.[48]

Ingwer lindert Darmentzündungen, und wirkt er darmkrebspräventiv:

Darmentzündungen werden oft im Vorfeld von Darmkrebs beobachtet. Wissenschaftlern der University of Michigan Medical School in Ann Arbor, USA, haben nun eine interessante Entdeckung gemacht: In einer kleinen Studie senkte Ingwer die Entzündungszeichen des Darms und könnte daher ein Mittel sein, sich vor Darmkrebs zu schützen.

Für die Studie untersuchten die Forscher 30 Patienten, denen sie über vier Wochen entweder Tabletten, die zwei Gramm Ingwer enthielten oder aber ein Placebo, also eine wirkstofflose Tablette, gaben. Nach 28 Tagen untersuchten sie die Entzündungsparameter der Patienten. Dabei stellten sie fest, dass diejenigen, die Ingwer zu sich nahmen, im Durchschnitt um 28 Prozent niedrigere Entzündungswerte hatten als diejenigen, die ein Placebo einnahmen.

Noch ist nicht geklärt, auf welchem Weg der Ingwer die Entzündungszeichen mindert. Zudem sei noch nicht klar, ob die verringerten Entzündungszeichen wirklich mit einer Verringerung des Darmkrebsrisikos einhergehen. Außerdem bleibt ein weiteres Problem: Die Menge an Ingwer in den Tabletten entspricht etwa 20 Gramm natürlichem Ingwer. Das dürfte weit über dem liegen, was Menschen im täglichen Leben an Ingwer zu sich nehmen. Normalerweise wird die scharfe Wurzel eher zum Würzen genutzt.[49]

Ingwer:

Asien ist die ursprüngliche Heimat des altbewährten Ingwers. In der Traditionellen Chinesischen Medizinspielt Ingwer auch zur Behandlung von Darmproblemen eine große Rolle. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, hilft gegen Übelkeit und stärkt das Immunsystem. Besonders wichtig ist seine ***Eigenschaft als Radikalen-Fänger. "Dadurch kann man mit Ingwer Darmkrebs vorbeugen, vor allem dann, wenn der Darm schon geschädigt ist"***, erläutert Lu Liren, Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin.[50]

Sauerkraut nach Antibiotika-Therapie:

Jede Antibiotika-Behandlung zerstört die sensible Darmflora komplett und, wenn wir nichts dagegen unternehmen, auch irreversibel. Ein Großteil der Mikroorganismen, die uns permanent vor Angriffen durch schädliche Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze schützen, sterben durch Antibiotika.

Sind sie erst einmal verschwunden, können ihre freien Plätze in der Darmschleimhaut von Krankheitserregern und Parasiten besetzt werden und der Mensch wird immer kränker. Ärzte verschreiben zwar in Windeseile Antibiotika, vergessen darüber hinaus aber, den Patienten an einen Wiederaufbau der Darmflora zu erinnern. Wir sind also selbst für die Regeneration unserer lebensnotwendigen Darmbewohner zuständig. Rohes Sauerkraut ist dabei ein hervorragender Helfer.[51]

---

[47] Hirneise, Lothar: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe, 2008.
[48] www.zentrum-der-gesundheit.de
[49] http://www.aponet.de/aktuelles/ihr-apotheker-informiert/ingwer-koennte-vor-darmkrebs-schuetzen.html
[50] http://www.croehnchen-klub.de/crohn-forum/index.php?page=Thread&postID=283364
[51] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sauerkraut.html#ixzz1vPY8YKY4

Kurkuma:
Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (wörtlich „Hautelixier"), lateinisch Curcuma longa und c. xanthorrhiza, (dt. Gelbwurz, engl. Turmeric) ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt.[52]

Verhinderung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen:
Ein weiterer Hinweis auf die Hilfe der Bakterien bei der Heranbildung des Immunsystems ist die Ausbreitung von Darmentzündungen, wie z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder auch beim Reizdarmsyndrom.
Es gibt Wissenschaftler, die die kurzkettigen Fettsäuren, die von den Bakterien der Darmflora produziert werden, als Verhinderer von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ansehen. Zusätzlich gibt es einige Bakteriengattungen, die die Entzündung direkt verhindern können. Es ist auffällig, dass gerade in industrialisierten Ländern die Häufigkeit dieser Erkrankung enorm hoch ist und auch weiterhin ansteigt.
In ökonomisch weniger entwickelten Ländern dagegen ist die Häufigkeit deutlich niedriger. Grund für diese Unterschiede liegen nach Meinung der Fachwelt in der (zu) guten Hygiene in der Jugend, dem frühzeitigen Abstillen (wenn überhaupt gestillt wird), und dem enormen Konsum von Zucker und tierischen Fetten.
Das Auftreten dieser Darmerkrankung steht in umgekehrtem Zusammenhang mit mangelhafter Hygiene in den ersten Lebensjahren und dem Konsum von Früchten, Gemüse und nicht verarbeiteter Nahrung.
Ein weiterer Faktor sind Antibiotika, die während der Kindheit zum Einsatz kommen. Sie vernichten gute wie schädliche Bakterien im Darm, was bei einem häufigeren Einsatz zu langfristigen Verschiebungen in der Darmflora führen kann und damit zu einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung in der Folge. In Anbetracht dieser Tatsache ist es für mich geradezu ein Kunstfehler, dass Kindern bis zum 10. Lebensjahr orale Antibiotika verabreicht werden. Im Jahr 2003 überrascht mich sogar der Chefarzt einer Kinderklinik mit der Aussage, dass er die orale Gabe von Antibiotika an Kinder unter 14 für verantwortungslos hielte. Die gängige Praxis in ALLEN mir bekannten Kinderarzt- und Hausarztpraxen sieht deutlich anderes aus. Hier werden fleißig Antibiotika Tabletten und Sirup verschrieben.[53]

Darmerkrankung und Stuhltransplantation:
Es wird vermutet, dass eine Colitis (Entzündung des Dickdarms) durch symbiotische Bakterien verursacht wird. Dieser Verdacht liegt nahe, da Mäuse, die in sterilen Bedingungen gehalten wurden, diese Krankheit nie gezeigt haben. Aber auch hier sind die Beobachtungen widersprüchlich: Einige Gattungen, wie Clostridium difficile und ansässige Darmbakterien, sind in der Lage, bei Mäusen Colitis zu verursachen. Dagegen sind andere in der Lage, eben diese Krankheit zu verhindern.
Manche Ärzte aus den USA, aus Kanada und aus Australien wenden eine auf den ersten Blick unappetitliche Methode an, um den Darm ihrer Patienten mit gesunden Bakterien zu besiedeln: Per Einlauf wird der Stuhl eines gesunden Spenders in den Darm der Kranken eingebracht. Die gesunden Mikroorganismen breiten sich aus und verdrängen dabei die Krankheitskeime effektiv. Die Mediziner berichten davon, dass sie etwa 90 Prozent ihrer Patienten mit dieser simplen Methode helfen können, selbst wenn diese jahrelang an chronischen Darmproblemen litten.
Dennoch ist die „Stuhltransplantation" nicht unumstritten. Schließlich ist die Darmflora, wie bereits beschrieben, an unzähligen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Zwar wird der Stuhl der Spender auf einige Krankheitserreger hin untersucht, doch sind die langfristigen Folgen einer gravierenden Veränderung der Darmflora überhaupt nicht bekannt. Es wird sicherlich noch eine Weile dauern, bis es hier Klarheit gibt.[54]

Karottensuppe nach Moro:
Die größte Gefahr bei Durchfall ist die Austrocknung des Körpers, denn der besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Bei Kindern ist der Flüssigkeitsverlust im Verhältnis zu Körpergröße und -gewicht besonders dramatisch.
Ursache sind Darmkeime, deren bevorzugter Angriffsort vor allem der Dickdarm ist. Die Bakterien wandern mit dem Nahrungsbrei und versuchen dabei, an der inneren Darmwand an bestimmten Rezeptoren

[52] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder" in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[53] http://www.gesund-heilfasten.de/Verdauung-und-Darmflora.html
[54] http://www.gesund-heilfasten.de/Verdauung-und-Darmflora.html

anzudocken. Wenn ihnen das gelingt, können sie sich vermehren und bestimmte Bakteriengifte ausschütten. Diese Gifte wiederum greifen das Gewebe an. Es entsteht Durchfall.
Warum die Karottensuppe nach Moro wirkt, fanden Wissenschaftler erst viel später mit Hilfe moderner Laboruntersuchungen heraus: Beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, so genannte Oligosaccharide. Sie sind den Darmrezeptoren zum Verwechseln ähnlich, so dass die Bakterien statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen andocken und einfach ausgeschieden werden.
Bis in die 1940er-Jahre verwendeten Kinderärzte die Moro-Suppe. Dann wurde sie durch Antibiotika und andere Medikamente verdrängt. In Tierzucht und -haltung, vor allem bei Schweinen und Hühnern, wird sie dagegen bis heute verwendet.
Und auch beim Menschen könnte der Morosuppe eine Renaissance bevorstehen - sie wirkt nämlich auch bei EHEC und anderen Keimen, die gegen Antibiotika resistent geworden sind.
Das Rezept
Die Herstellung der Karottensuppe ist ganz einfach: 500 Gramm geschälte Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde lang kochen, dann im Mixer pürieren. Den pürierten Brei mit Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und drei Gramm Kochsalz zugeben.[55]

Pu Erh Tee:
beseitigt Verstopfung. Dabei wirkt er normalisierend, durch ihn wird also kein künstlicher Durchfall hervorgerufen. Der Darm wird durch regelmäßigen Genuss des Tees auch zu nachhaltiger, normaler Funktion angeregt und insgesamt belastbarer. Der Energieabfall nach einer umfangreichen Mahlzeit wird normalisiert. Auch bei Durchfall kann der rote Tee aus Yunnan helfen. Dementsprechend ist eine große Packung davon ein guter und vielseitiger Bestandteil einer jeden Reiseapotheke.[56]

Brennessel:
Die Brennnessel gehört zu einem Therapiekonzept, das 16 Ärzte (für Naturheilverfahren) für die ganzheitliche Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erarbeitet haben. Dieses Therapiekonzept steht auf drei Säulen:
Schutz der Darmschleimhaut und Regulierung des Stuhls mit Hilfe von Flohsamen
Stuhlverfestigung und Senkung der Stuhlfrequenz mit Hilfe von gerbstoffreichen Kräutern wie z. B. Blutwurz, Zaubernuss und getrockneter Heidelbeere
Entzündungshemmung mit speziellen entzündungshemmenden Ölen (z. B. Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl) und entzündungswidrigen Kräuterpräparaten – und genau an dieser Stelle kommt die Brennnessel zum Einsatz (oder auch die Teufelskrallenwurzel, das Süßholz oder der Weihrauch).
Zusätzlich können Tees aus beruhigenden, krampf- und blähungswidrigen Kräutern getrunken werden, wie z. B. Kamille, Melisse, Kreuzkümmel und Zimt.[57]

Magnesium und Vitamin D:
Neue Untersuchungen haben ergeben, dass Magnesium für die optimale Nutzung von Vitamin D im Körper äußerst wichtig ist. Es kann die Schutzwirkung des Vitamins vor einem tödlichen Herzinfarkt oder einer Darmkrebserkrankung um das Fünffache und vor dem Tod aus anderen Ursachen um das Doppelte erhöhen. Wichtig ist, dass Menschen, die nur unzureichend mit Magnesium versorgt sind, durch ihr Vitamin D nicht in dem Maße geschützt sind, wie sie es sich erhoffen.[58]

Brennessel:
Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[59]

---

[55] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55889&key=standard_document_42874050&seite=2
[56] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[57] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[58] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/ethan-evers/magnesium-erhoeht-die-schutzwirkung-von-vitamin-d.html
[59] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

Gerstengrassaft
Gerstengrassaft heilsam für den Darm
Doch schützt der Gerstengrassaft den Darm nicht nur vor dem Allerschlimmsten, sondern sorgt ganz generell für ein perfektes Darmmilieu. Im Gerstengras sind alle nötigen Rohstoffe enthalten, die
erstens die Darmschleimhaut heilen helfen
zweitens die Darmschleimhaut vor weiteren Gefahren schützen
drittens das Darmmilieu so verbessern, dass sich eine gesunde Darmflora entwickeln kann
viertens den Wassergehalt des Stuhls regulieren und
fünftens entzündlichen Prozessen entgegen wirken
Aus all diesen Gründen hat sich Gerstengrassaft sogar bei Colitis Ulcerosa (einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung) als symptomlindernd erwiesen – und zwar bei täglich 30 Gramm Gerstengrassaft in Pulverform.[60]

Weißkohlsaft:
Weißkohlsaft schützt den Darm und senkt das Risiko für Darm-Erkrankungen.[61]

Heildelbeer-Saft:
Eine besondere Kostbarkeit im Reformhaus ist der Heidelbeer-Muttersaft, purer Saft ohne Wasser- und Zuckerzusatz. Die blauen Anthocyan-Farbstoff-Moleküle der Heidelbeeren bauen nach einer Darmgrippe nicht nur die Darmschleimhäute wieder auf und helfen gegen Durchfall.[62]

Sellerie:
Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[63]

Aloe Vera kuriert Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn und Zöliakie:
Die Polysaccharide in der Aloe-Vera-Pflanze wirken heilend bei vielen Verdauungsstörungen. Das Internet ist eine reine Schatzkammer von Information und Berichten darüber, dass Aloe Vera Reizdarmsyndrom, Magengeschwüre, Morbus Crohn und andere Verdauungsstörungen kuriert. Es ist eine der bekanntesten Anwendungen des Aloe-Vera-Gels.
Natürlich ist die Einnahme von Aloe kein Allheilmittel. Ihre Krankheit verschwindet nicht, wenn Sie nur ein einziges Glas Aloe Vera trinken. Aloe muss regelmäßig angewendet werden. Die meisten Betroffenen berichten je nach Erkrankung über positive Ergebnisse nach drei bis 30 Tagen.[64]

Kurkuma:
Zu den ernsteren Krankheiten, zu deren Verhütung oder Behandlung Kurkuma eingesetzt wird, zählen entzündliche Darmerkrankung, rheumatoide Arthritis, Mukoviszidose, Alzheimer, Diabetes und ***Krebs***.[65]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Als Tee getrunken schont sie Magen und Darm.[66]

Pfefferminze:
Als Tee entspannen ihre ätherischen Öle Magen und Darm.[67]

Banane:

---

[60] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gerstengrassaft.html
[61] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[62] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[63] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html
[64] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[65] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html
[66] Alverde Übersichtsplakat Heilpflanzen
[67] Alverde Heilpflanzen-Plakat

Die Banane macht den Magen stark. Sie beruhigt gereizte Magen- und Darmschleimhäute. Der Bananenbrei, der beim Kauen entsteht, ist reich an Schleimstoffen. Diese legen sich wie ein Schutzmantel an die Magen- und Darmwände und blocken den Angriff von überschüssigen Säuren ab. Man kann mit dem regelmäßigen Konsum von Bananen einer Gastritis vorbeugen. In England werden sogar aus Bananen Medikamente für Magen-Erkrankungen hergestellt.[68]

Wie Zitronensaft Noroviren austrickst

Der Saft aus Zitronen könnte sich als Desinfektionsmittel gegen Noroviren eignen. Zitronensäure bindet an hochansteckende Noroviren und hindert sie möglicherweise daran, menschliche Zellen zu infizieren. Das entdeckten nun Forscher aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum.
Zitronensaft könnte sich als sicheres, gesundheitlich unbedenkliches Desinfektionsmittel gegen die verbreiteten Erreger schwerer Magen-Darm-Infekte eignen.
Von früheren Beobachtungen wissen Forscher, dass Fruchtextrakte, etwa Orangen- oder Granatapfelsaft, die Infektionsfähigkeit von Noroviren reduzieren können. Weil sich Noroviren nicht in Zellen in der Kulturschale oder in Tieren vermehren lassen, verwendeten die Forscher für ihre Versuche keine intakten Erreger, sondern so genannte „virus-like particles“. Diese leeren Virus-Proteinkapseln haben die gleichen Oberflächeneigenschaften wie echte Viren.
Die Wissenschaftler zeigten, dass die Viruspartikel nach Citrat-Bindung ihre Gestalt verändern. Eine Röntgenstrukturanalyse ergab, dass das Citrat – aus Zitronensaft oder aus citrathaltigen Desinfektionsmitteln – genau an die Stelle bindet, mit der das Virus beim Infektionsvorgang mit den Körperzellen in Kontakt tritt. Die Ergebnisse erklären, warum Citrat die Infektionsfähigkeit von Noroviren reduziert.[69]

Kreuzblütengewächse:

Die Forscher, die ihre Erkenntnisse im Journal of Functional Foods veröffentlichten, erklärten, dass die Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senf, Kresse etc.) Pflanzenstoffe enthalten, sog. Senfölglycoside. Im Magen zerfallen diese Stoffe in andere Substanzen. Es entsteht beispielsweise Indolcarbazol (ICZ).
Wenn sich ICZ nun an die Aryl-Hydrocarbon-Rezeptoren der Darmschleimhaut bindet, dann sorgt dies für den Erhalt eines gesunden Gleichgewichts in der Darmflora, für ein starkes Immunsystem und dafür, dass die Darmschleimhaut für schädliche Stoffe undurchlässig bleibt. Krankheiten wie verschiedene Krebsformen oder auch Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Erkrankung, die sich in einer entzündeten Darmschleimhaut zeigt, werden dann weniger wahrscheinlich. Inzwischen gibt es Brokkolisorten, die höhere Gehalte an Senfölglycosiden aufweisen als andere. In der Studie wurde sogar eine Sorte verwendet, die eher wenig dieser Stoffe enthielt. Da Rosenkohl noch mehr Senfölglycoside enthält als Brokkoli, würde davon bereits eine Tasse pro Tag ausreichen, um an die erforderliche Pflanzenstoffmenge zu gelangen.
(Eine Tasse entspricht einem Fassungsvermögen von 240 ml.)
Oft wird Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen von ballaststoffreichen Lebensmitteln abgeraten. Im Gegensatz zu z. B. Haferflocken (10 Prozent Ballaststoffe), Vollkornbrot (6 Prozent Ballaststoffe) oder Sonnenblumenkernen (auch 6 Prozent) liefert Brokkoli nur knapp 3 Prozent und darüber hinaus sehr leicht verdauliche Ballaststoffe, so dass Brokkoli selbst zu einer ballaststoffarmen Ernährung passen würde.[70]

Hilfe bei Darmverschluss oder –blutung:

- Ulmenrinde, 1-2 Esslöffel pro Tag, in „Kakao“ zubereitet
- ***Ulmenrindetrank:***
  Dieses Getränk wird zum Beruhigen nervöser Mägen und Gedärme verwendet:
  1 EL Ulmenrindenpulver
  1 Tasse Wasser
  Kalziumgluconat oder Natrium-Kalium-Salz
  1 EL Süßungsmittel
  2 Tropfen HCI zum Sterilisieren

[68] http://www.berliner-kurier.de/multitalent-banane-besaenftigt-den-magen--beugt-gastritis-vor--beruhigt-gelbe-frucht-laesst-schmerzen-verschwinden-21883922
[69] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/wie-zitronensaft-noroviren-austrickst-2015090244288
[70] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brokkoli-schutz-fuer-den-darm-171004065.html

Abwandlungen:
Verwenden Sie Halb & Halb statt Wasser, wenn Molkereiprodukte erlaubt sind.
Machen Sie eine Paste mit dem Pulver und 3 EL Wasser. Rühren Sie die Paste in das verbleibende Waser ein, als würden Sie Kakao zubereiten. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Kann heiß oder kalt getrunken werden.

- Natriumalginat, zwei Teelöffel Pulver pro tag aufgelöst in ½ Liter kochendem wasser oder einfach in kaltes Wasser eingerührt
- ***Alginat-Darmheiler:***
  2 TL Natriumalginatpulver
  1/2 l Wasser
  1/8 TL Kaliumgluconat oder Natrium-Kalium-Salz
  4 Tropfen HCI
  Mixen Sie alles zusammen, bis es glatt und klar ist. In den letzten paar Sekunden geben Sie HCI hinzu. Diese Mischung beruhigt Gedärme, die durch Operation, Verschluss oder Entzündung wund sind, da sie selbst den engsten Durchgang findet und offen hält, um Blockierungen entgegenzuwirken. Das Alginat wird nicht verdaut, sondern bildet ein gelatineartiges Band durch den Darm hindurch, das als Ballast wirkt und auf seinem Weg Toxine absorbiert. Nehmen Sie davon 1 Tasse täglich zu sich, und zwar in esslöffelgroßen Mengen, die Sie zu Suppe, Eintopf, Pudding, Auflauf, Brühe oder Ulmenrindegetränk hinzufügen.

Diese beiden Mittel können ***die Darmwände heilen, wo Tumorauswüchse Blutungen, Geschwüre und Schmerzen verursacht haben.*** Sie können mit allen Lebensmitteln und auch miteinander kombiniert werden. Sie können Ulmenrinden- und Alginatgetränke kombinieren. Verwenden Sie beide.[71]

Kurkuma: -> weniger Polypen[72]

Gewisse Darm-Bakterien brauchen so oft wie möglich die präbiotischen Ballaststoffe:
Lauch, Knoblauch, Haferflocken, grüne Bananen, ausgekühlte Nudeln / Kartoffeln[73]

Darmflora:
gut: ausreichend Ballaststoffe, Glas Rotwein, Tee, Kaffee (2-3 Tassen dürfen in jedem Fall sein), dunkle Schokolade[74]

Praebiotika
enthalten Ballaststoffe z.B. resistente Stärke in kaltem Reis / Nudeln Kartoffeln[75]

Tomaten, Karotten, grüner Tee, dunkle Schokolade
bauen einen leichten Sonnenschutz (Lichtshutzfaktor 4) als Grundlichtschutz auf Wer Lichtschutz aus Karotten hat, hat im Alter weniger Falten.[76]

Spulwürmer_
Die Eier von Spulwürmern (Ascaris lumbricoides) werden meistens mit verseuchtem Gemüse aufgenommen und landen so im Dünndarm des Menschen. Im Darm schlüpfen die Spulwurmlarven, gelangen durch die Darmwand ins Blut und über den Blutkreislauf in die Leber und die Lunge. Von dort wandern die Larven bis zum Kehlkopf, werden geschluckt und erreichen so wieder den Dünndarm. Jetzt haben sie ihre Wanderung abgeschlossen und wachsen zu bis zu 40 cm langen reifen Würmern heran. Die Betroffenen leiden während der Durchwanderung der Lunge oft unter leichtem Fieber, Husten und anderen grippeähnlichen oder auch asthmaartigen Beschwerden. Der Wurmbefall des Darms löst Bauchschmerzen aus; die Würmer können

[71] Clark, Hulda: Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten, S. 120f. und S.524,
[72] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc
[73] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc
[74] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc
[75] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc
[76] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc

Knäuel im Darm bilden und so einen mechanischen Darmverschluss verursachen. In manchen Fällen verschließen wandernde Würmer den Gallengang, wodurch es zur Gelbsucht oder Gallenkolik kommt.[77]

Entzündliche Erkrankungen - Darm

Kindern und Erwachsenen mit M. Crohn wurden Darmbiopsien entnommen und mit Curcurmin inkubiert. Die Expression proinflammatorischer Zytokine wurde dosisabhängig gehemmt (Epstein et al., 2010). Kinder mit einem Pediatric Crohn's Disease Activity Index Score unter 30 oder einem Pediatric Ulcerative Colitis Activity Index Score unter 34 erhielten in einer Dosis-Findungsstudie für 3 Wochen 1 g Kurkumin pro Tag zusätzlich zur Standardtherapie. Nach jeweils 3 Wochen wurde die Dosis verdoppelt, auf 2 g bzw. 4 g Kurkumin/Tag. Bei 3 Kindern besserten sich die Beschwerden gemessen an den krankheitsspezifischen Messinstrumenten. 2 Kinder klagten über Blähbauch. Es bleibt weiteren Untersuchungen vorbehalten, zu klären, ob eine Comedikation mit Kurkumin bei Kindern zum Heilungsverlauf der entzündlichen Darmerkrankungen beiträgt (Suskind et al., 2013). Bei 5 erwachsenen Patienten mit Colitis ulzerosa (ulzeröse Proktitis, Proktosigmoiditis) besserte sich der entzündliche Schub im Verlauf von 2 Monaten unter der Behandlung mit 1100 mg Kurkumin pro Tag (1. Monat), 1650 mg Curcurmin pro Tag (2. Monat), ebenso bei 5 Patienten mit Morbus Crohn unter der Behandlung von 1080 mg Curcurmin pro Tag (1. Monat), 1440 mg Kurkumin pro Tag (2. Monat) (Holt et al., 2005). In einer explorativen randomisierten Doppelblindstudie an 89 Patienten mit Colitis ulzerosa waren der klinische und der endoskopische Aktivitätsindex unter 2 g Kurkumin pro Tag zusätzlich zur Sulfasalazinbehandlung geringer als wenn Plazebo anstelle von Kurkumin verabreicht wurde (Hanai et al., 2006). Auch Kurkumin-Einläufe zusätzlich zur oralen Gabe von 5-ASA zeigten bei 45 Patienten mit geringer bis mässiger Colitis ulzerosa (unter 25 cm Ausbreitung im Darm) einen bessernden Effekt im Vergleich zu Plazebo-Einläufen. Doch war die Anzahl der akuten Colitis-Exazerbationen nicht geringer (Singla et al., 2013). Lahiff und Mitarbeitern beobachteten bei einer Patientin mit Colitis ulcerosa unter Einnahme von 500 mg Kurkumin zusätzlich zu Prednisolon eine Remission der Erkrankung.

Ein systematisches Review zur Remissionsbehandlung der Colitis ulzerosa (Kumar et al., 2012) kommt zu folgendem Schluss: In das Review konnte nur die Studie von Hannai et al. (2006) einbezogen werden, weshalb zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch unklar ist, wie wirksam Kurkumin zur Prävention colitischer Schübe ist.[78]

Knoblauch gegen Thyphus:

Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum.. Im ersten Weltkrieg wurde Knoblauch zur Bekämpfung von Typhus und Ruhr verwendet. Im zweiten Weltkrieg berichteten britische Ärzte, die Behandlung von. Auch Albert Schweizer setzte Knoblauch gegen Typhus und Cholera ein.[79]

Blinddarmentzündung: Rinder- und Schweinebandwurm

Der Mensch infiziert sich vor allem durch rohes oder nicht ausreichend gegartes Fleisch mit den Finnen (Jungform = Larve des Bandwurms) von Rinderbandwurm (Taenia saginata) und Schweinebandwurm (Taenia solium). Die Finnen wachsen im Darm zum reifen Bandwurm heran, der aus einem Kopf, einem Halsteil und den daraus gebildeten Bandwurmgliedern (Proglottiden) besteht. Mit dem Stuhl werden einzelne Bandwurmglieder ausgeschieden. Die meisten Menschen haben nur sehr geringe Beschwerden, wenn sie an einer Bandwurmerkrankung leiden. Auffällig sind vor allem Appetitlosigkeit im Wechsel mit Heißhunger und Gewichtsabnahme trotz regelmäßigen Essens. Selten wandern Bandwurmglieder in den Blinddarm oder den Bauchspeicheldrüsengang; wo sie eine akute Blinddarmentzündung oder eine Bauchspeicheldrüsenentzündung verursachen können.[80]

Knoblauch gegen Cholera:

---

[77] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen

[78] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf

[79] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333

[80] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen

Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum. Albert Schweizer setzte Knoblauch gegen Typhus und Cholera ein.[81]

Bananen:

Auch bei Dickdarmentzündungen haben sich Bananen bewährt, weil sie die Bildung von Ausstülpungen -Divertikeln- verhindern.[82]

[81] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[82] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 94