Hilfsmaßnahmen für die Schleimhäute:

Vitamin A aus ß-Carotin:
Das fettlösliche Vitamin A ist für den Schutz der Schleimhäute (z.B. Atemwege) notwendig .[1]

Zink:
Alle 28 Tage haben wir uns gehäutet, was natürlich voraussetzt, dass in der Zwischenzeit eine unendliche Menge neuer Zellen im Körper gebildet worden ist. Da Zink für die Zellerneuerung benötigt wird, verschlingen sich rasch erneuernde Gewebe wie z.B. die Schleimhäute enorme Mengen an Zink.[2]

Papaya bei Schleimhautreizungen des Magens:
Auch magenempfindliche Menschen vertragen die Papaya gut, da sie kaum Fruchtsäuren enthält und sogar einen nervösen Magen und Schleimhautreizungen heilen kann.[3]

natives Kokosöl:
Natives Kokosöl repariert die Schleimhautschicht im Darm.[4]

Avocado:
Bei Magenproblemen ist die Avocado ideal. Sie neutralisiert ein Zuviel an Magensäure, stärkt die **Magenschleimhaut** und beugt der Bildung von Magengeschwüren vor. Wichtig dafür sind die Vitamine B1, B2 und B6.[5]

Aprikosen:
Vor allem gekocht verbessert diese Frucht die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute.[6]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Mundschleimhautentzündung.[7]

Wacholderbeere:
Das ätherische Öl der Wacholderbeere führt zu einer stärkeren Durchblutung der Magen-Darm-Schleimhaut.[8]

auf Vitalstoffversorgung achten:
Auch Vitamin A ist notwendig, da es die Schleimhäute intakt hält und vor Austrocknung schützt.[9]

Süßholzwurzel und Sulforaphan hemmen Heliobakter pylori:
In der traditionellen Medizin Europas und Asiens werden Extrakte aus der Süßholzwurzel seit langem bei Magenbeschwerden angewendet. Als wirksamster Bestanteil gilt die Glycyrrhizsäure, die offenbar dazu beiträgt, die Schutzfaktoren der Magenschleimhaut zu verbessern. Nun gibt es Hinweise, dass ein Extrakt aus der Süßholzwurzel auch Heliobacter pylori hemmen kann. Bisher fehlt es noch an genauen Erkenntnissen, wie eine Infektion mit Heliobacter pylori wirksam bekämpft werden kann. Das Bakterium ist gegen konventionelle Antibiotica weitgehend resistent und verteidigt sich gegenüber Angriffen, indem es sich tief in die Zellwände des Magens eingräbt. Neue Forschungen zeigen, dass das Süßholzwurzel-Extrakt auch eine keimtötende Wirkung gegenüber 29 verschiedenen Stämmen von Heliobakter pylori hatte. Es gibt weitere Hinweise, dass auch andere pflanzliche Stoffe Infektionen mit Heliobakter pylori hemmen können. Dazu gehört beispielsweise eine Komponente im Broccoli, das Sulphoraphan. Diese Substanz gehört zu den

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 103
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 180
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 83
[6] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 152
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[8] Schmneider, Nutze die Heilkraft unsere Nahrung, 209
[9] Bio, 5/2009, S. 16

Glukosinolaten und damit zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie zeigte in vielen Studien antikarzinogene Wirkungen. Es wurde u.a. nachgewiesen, dass Sulforaphan das Bakterium innerhalb und außerhalb der Zellen effektiv vernichten konnte.[10]

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[11]

Aloe Vera:
Zu den Pflanzen, die die Glyko- Nährstoffe in geballter Form enthalten, zählt die Aloe Vera. Damit diese jedoch überhaupt ihr komplettes Wirkstoffnetzwerk entfalten kann, müssen im Vorfeld die Bedingungen stimmen. Sinnvoll ist es beispielsweise, Pflanzen aus der biologischen Mischkultur, angebaut im tropischen Klima der Mayakultur Mittelamerikas, zu verwenden. Drei bis fünf Jahre dürfen die Aloe Vera- Blätter dort in energiereichem Licht und schattenspendender Kühle wachsen, zusammen mit Papayas, Mangos, Zitronen und Orangen. In dieser Zeit entwickelt sich in den tiefgrünen Blättern ein besonderes Gel, das der Flüssigkeit in unseren Körperzellen sehr ähnlich ist. Dieses Gel enthält ein Netzwerk reichhaltiger Wirkstoffe, wie z.B. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, Isoflavone, schmerzlindernde Salicylsäure und vor allem die ganz besonders wichtigen Glyco- Nährstoffe. Das Zusammenspiel dieser vielseitigen Wirkstoffe bildet in Verbindung mit den Glyco- Nährstoffen das tragende Fundament, um Zellen zu regenerieren – die innere Schleimhaut genauso, wie die äußere Haut.
Bei der schonenden Verarbeitung der Pflanzen wird darauf geachtet, dass die zahlreichen unterschiedlichen Lebensbausteine im Aloe Vera Gel, die einander unterstützen und ergänzen, erhalten bleiben.
Umfangreiche Vitalitätstests haben ergeben – unter anderem die Biophotonenmessung von Fritz Albert Popp -, das spezielle Sorten aus bestimmten Tropengebieten Mittelamerikas, insbesondere aus der Mayakultur, die höchste Lebenskraft der Pflanze in sich tragen, weil Klima, Anbau und ganzheitliche Verarbeitungsmethoden in dem Fall den größten Gehalt an Glyco- Nährstoffen gewährleisten. Die besondere Viskosität, das „Schleimige“ der Pflanze weist auf einen hohen Anteil an Glyco- Nährstoffen hin.
So zeigt die besondere Aloe Vera bei Allergien – innerlich und äußerlich angewendet – eine frappierende Wirkung: Streicht man das reine Pflanzengel auf juckende Hautstellen, beruhigen sich diese sofort. Wattepads, die mit diesem Fruchtgel getränkt sind, bringen innerhalb von zehn bis 60 Sekunden Juckreiz an den Augen und auf der Haut zum Abklingen, Schwellungen gehen zurück. ***Wer das Gel-Filet der Aloe Vera direkt im Mund zerkaut, der wird merken, wie sich die innere Schleimhaut zu harmonisieren beginnt. Denn die innere Schleimhaut, durch die alle inneren Organsysteme geschützt sind, wird bei Allergien immer auch in Mitleidenschaft gezogen.***
Der Aloe Vera Bio- Ursaft enthält nachgewiesenermaßen mehr als100 komplexe Pflanzen-Wirkstoffe. Er ***stärkt und regeneriert bei täglicher Anwendung über sechs bis zwölf Wochen die inneren Schleimhäute spürbar*** – morgens und abends jeweils 25 ml langsam im Mund hin und herbewegen, dann hinunterschlucken.[12]

Aloe Vera:
Aufgrund mehr als 20 jähriger Erfahrung weiß Margot Esser, dass schnellere innerliche und äußerliche Wundheilung das „Thema“ der naturbelassenen Bio Aloe Vera aus Maya Tradition ist. Die Pflanze selbst macht es nach Anschnitt durch eigenen Wundverschluss innerhalb von 24 Stunden vor. Der BioUrsaft trägt

---

[10] o.A., Lakritz gegen H.p. Süßholz raspelt Ulkus weg. In Medical Tribune online www.medical-tribune.de sowie Proc Natl Sci USA 2002 May 28.
[11] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[12] Esser, Margor „Soforthilfe bei Allergien“, in der Raum und ZEIT; Mai/Juni 2010, S. 30

ganz wesentlich zur **Regeneration der inneren Schleimhäute** und der äußeren Haut bei. Die äußere Haut ist Spiegelbild der inneren Schleimhaut. [13]

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 Chemotherapieangegriffenen Schleimhäute konnten ich 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.[14]

Viel Trinken:

Wer mindestens2-3 Liter am Tag trinkt, hält seine Schleimhäute feucht und trägt dazu bei, dass dieser Schutzschild gegen Erreger so gut wie möglich funktioniert.[15]

Spray für trockene Schleimhäute: Spray heißt Glandosane[16]

Bei geröteter Mundschleimhaut im Sommer:

Wenn sommerliche Temperaturen herrschen, dann leiden viele Menschen an einer geröteten und angeschwollenen Mundschleimhaut. Typisches Symptom: ein unangenehmes Brennen im Mund. Die Medizin spricht von einer Mundschleimhautentzündung. Es gibt dafür viele Ursachen: ausgetrocknete Mundschleimhäute, eine Infektion durch unsauberes Essbesteck, der Genuss von ungewaschenem Obst, das mit Spritzmitteln versehen oder geschwefelt wurde, kranke Zähne, ein schlecht sitzender Zahnersatz oder zu heiß aufgenommene Nahrung. Eins muss man wissen: Das Auftreten einer Mundschleimhautentzündung ist ein sicherer Beweis, dass die Immunkraft geschwächt ist. Wenn man nicht sofort etwas dagegen tut, kann daraus eine langwierige und schmerzhafte Angelegenheit werden. Ews gibt aber eine Reihe von natürlichen Rezepten, die man erfolgreich einsetzen kann:

- Spülen Sie den Mund mehrmals täglich mit Salbeitee aus: 1 Teelöffel Salbeitee mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, lauwarm verwenden.
- Oder spülen Sie mit Eibischtee. 2 Esslöffel Eibischblätter und Blüten (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 15 Minunten ziehen lassen, durchseien.
- Oder bringen Sie 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen, 10 Minuten sieden lassen, durchseien. Jede Stunde den Mund damit spülen.
- Pinseln Sie den Mund mit verdünnter Myrrhetinktur (Apotheke) aus.
- Geben Sie 2-mal täglich 10 Tropfen von der homöopathischen Tinktur Arnica D 10 (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, und spülen Sie damit den Mund aus. Ein besonders einfaches Rezept für unterwegs: Verrühren Sie den Saft einer halben Zitrone in ein Glas Wasser. Süßen Sie etwas mit Honig. Trinken Sie täglich 1 Glas und spülen Sie mehrmals am Tag mit einem zweiten Glas den Mund.
- Für Eilige: Geben Sie 3 Tropfen Salbeiöl (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, gut verrühren. Spülen Sie damit den Mund. Ebenso geeignet dafür sind Propolistropfen aus der Apotheke.
- Die Substanz Cholin sowie das Provitamin A Betacarotin helfen, die Entzündung im Mund zu bekämpfen. Der Körper kann Cholin produzieren, wenn wir regelmäßig Fisch und grünes Blattgemüse essen. Betacarotin liefern Möhren, Spinat und Papayafrüchte.
- Trinken Sie reichlich Vitamin C: mit Paprikaschoten, frischer Petersilie, Kiwis. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich.

---

[13] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 39f.
[14] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 39
[15] Dr. Ralf Seidel: „Schniefnase im Sommer“ in: ?
[16] Quelle unbekannt

- Putzen Sie gründlich die Zähne und etwaigen Zahnersatz. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.[17]

Superrezept gegen Mundschleimhautentzündung: täglich zwei Papayas essen[18]

Vorsicht trockene Luft:
Trockene Luft im Schlafzimmer trocknet die Mund- und Nasenschleimhäute aus. Damit können Viren und Bakterien leichter in den Organismus. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und stört den tiefen Schlaf.[19]

Vorsicht trockene Luft:
Trockene Luft im Schlafzimmer trocknet die Mund- und Nasenschleimhäute aus. Damit können Viren und Bakterien leichter in den Organismus. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und stört den tiefen Schlaf.[20]

Huflattich – Pressaft aus frischem Huflattich:
Leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut[21]

Galle und ihre Funktionen:
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***.[22]

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: Kräftezerfall (S.523), Hautleiden, negative Veränderung von Haaren, Zähnen, Nägeln (S.623), Anfälligkeiten für Schnupfen, Luftröhrenkatarrh, Entzündungen aller Schleimhäute, Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit (S.523), Hornhauterweichung der Augen (S.623), verminderte Sehkraft (S.614), vermehrtes Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, Herzschwäche (S.524),
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich (S.623). Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten (S.523), Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A (S.623).[23]
Schleimhautbluten
ist Vitamin-C-Mangel. Sanddornbeerenprodukte einnehmen (S.489).[24]

---

[17]Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 387-389
[18] Bsnkhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[19] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 81
[20] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 81
[21] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[22] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[23] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[24] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991

Schleimhautentzündungen:
aufgrund von Vitamin-A-Mangel. Behandlung:
täglich Tomaten, Paprikaarten, Karotten essen, frischen Karottensalat oder frischen Karottensaft, oder Karotten oder angesäuerten Karottensaft einnehmen (S.523).[25]

Schleimhäute, trockene
Behandlung mit Seidelbast / Daphne mezereum[26]

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[27]

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.[28]

Warnung:
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.[29]

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.[30]

(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[25] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[26] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[27] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[28] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[29] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S.73
[30] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sauerkraut.html#ixzz1vPY8YKY4

Möhren:
In ihnen steckt 200-mal mehr Beta-Carotin als in Blumenkohl. Daraus bildet der Körper Vitamin A, den Bodyguard für Augen, Lunge, Haut und Schleimhäute. Vitamin A stoppt den Alterungsprozess der Zellen, sorgt für schöne Haut, lässt Fingernägel wachsen, beschert klare Augen. Es arbeitet eng mit dem lebensverlängernden Wachstumshormonen zusammen.[31]

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 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.[32]

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.[33]

Schleimhäute und Allergie:
Bei einer Allergie handelt es sich um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte Umweltstoffe oder Lebensmitteleiweiße. Normalerweise sind diese harmlos. Fremdstoffe oder Eiweiße, welche diese Abwehrreaktionen auslösen, werden Allergene genannt. Dabei lösen Abwehrzellen und die von ihnen gebildeten Abwehreiweiße, die sog. Antikörper, Entzündungsreaktionen am Ort des Geschehens aus. Davon sind im Rahmen von Nahrungsallergien meist zuerst die Schleimhäute des Darmes betroffen. Abwehrzellen schütten dabei ein Hormon namens Histamin aus, ***das den Entzündungs- und Abwehrvorgang startet.*** Die Abwehrreaktionen gegen die Nahrungsmitteleiweiße, die auf der Schleimhaut liegen, können sich auch gegen die Schleimhautzellen selbst richten. Diese können dabei entzündlich verletzt werden, ausdünnen und undicht werden. Dieses Beschwerdebild wird „Leaky Gut“ genannt. Es kann dabei zur ***Abnahme der Resorptionsleistung der Darmschleimhaut*** kommen. Dies führt unter Umständen zu einer Mangelaufnahme und somit möglicher Mangelversorgung mit Aminosäuren (Eiweißen), Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren, Phospholipiden, Antioxidantien und Polyphenolen, was wiederum die ***Energiebildung und Zelleistungssteuerung*** der Mitochondrien mit Sauerstoff schwächen bzw. stören kann.
Die Schleimhaut ist also von elementarer Bedeutung: Mit ihrer Umgebung stellt sie den Lebensraum von etwa siebzig bis achtzig Prozent des lymphatischen Immunsystems dar. Ihre Aufgabe ist es, Krankheitserreger abzufangen. Wird die Schleimhautdichte - wie gerade beschrieben – reduziert, kann es zu einem vermehrten Übertritt von Viren, Pilzen, Bakterien und Chlamydien in die Schleimhaut und damit in den

[31] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 102
[32] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55889&key=standard_document_42874050&seite=2
[33] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html

Organismus kommen. Die Folge könnte eine Virus-, Pilz- und Bakterieninfektion mit begleitenden Entzündungen sein.
Die möglicherweise gleichzeitig auftretende Undichtigkeit der Schleimhaut kann zu einem vermehrten Übertritt von zu großen, unverdauten Eiweißen aus dem Darm in das Lymph- und Blutsystem führen. Dieser Übertritt wiederum kann allergisch-entzündliche Reaktionen im Organismus a, je nachdem, wohin die Eiweißkomplexe transportiert worden sind. Da bei jeder Entzündung Zellen des Körpers zugrunde gehen, versucht der Organismus, diese Zellverluste durch Regenerationszellteilungen zu ersetzen, denn sonst würden Gewebelöcher entstehen.
Diese Regenerationsleistung erfordert das „Stummschalten" der Mitochondrien: des B-Genoms mit reduzierter Zellleistung und die Aktivierung der für die Zellteilung verantwortlichen Archaea-Genanteile mit Vergärung von Blutzucker und dabei entstehender Milchsäure, was wiederum zur Übersäuerung des Bindegewebes, der Matrix führen kann. Wenn Entzündungen chronisch verlaufen, können Zellen von Organen funktionsunfähig werden und eine narbige, bindegewebsartige Struktur bekommen. Diesen Vorgang nennt man Degeneration.
So stellt eine antiallergische, antientzündliche Ernährungstherapie im Rahmen der Cellsymbiosis eine wichtige Säule dar. Von entscheidender Bedeutung kann dabei die langfristige und gründliche Sanierung und Stabilisierung der Darmschleimhaut sein, die für die Resorption der Nahrung verantwortlich ist, aber auch als „Barriere" funktioniert. Damit verbunden ist auch die Sanierung des lymphatischen Immunsystems. Die ***Sanierung der Schleimhaut geschieht unter anderem mit vitalen, also lebendigen und vermehrungsfähigen Mikroorganismen***, die im Rahmen der Cellsymbiosistherapie bis zu anderthalb Jahre verwendet werden. Abwehrzellen selbst haben eine begrenzte Lebenszeit und Leistungsfähigkeit. Daher können chronisch verlaufende Allergien Anteile des Abwehrsystems überstimulieren und auf Dauer in ihrer Funktion schwächen.
Eine chronische Allergie kann sich somit auf Grund der möglicherweise immer wieder auftretenden Entzündungsreaktionen negativ auf das Mitochondriensystem auswirken, das für die Energie- und Zellleistung verantwortlich ist. Dies kann zu Störungen der Stoffwechsel- und Regenerationsleistung führen. Dies gilt auch für alle anderen möglichen Entzündungsverursacher oder Toxine wie Bakterien, Pilz- und Industriegifte.
Solange die bei Entzündungen zugrunde gehenden Zellen durch die für die Regenerationsteilung verantwortlichen Archaea-Genanteile erneuert werden, bleiben der Organismus und das betroffene Organ von schwerwiegenden Entzündungsschäden verschont. Gehen allerdings mehr Zellen zugrunde als regeneriert werden können, kommt es zwangsläufig zur Organalterung. Damit verbunden sind Funktionseinbußen wie Energie- und Leistungsschwächen der betroffenen Organe und somit deren Mitochondrien.[34]

<u>Schleimhautentzündungen:</u>
Eine die Lebensqualität mindernde Entzündung der Schleimhäute (= Mucositis) ist die häufigste unerwünschte Nebenwirkung
von Krebstherapien. Chemo- und Strahlentherapien greifen vorwiegend Gewebe an, deren Zellen sich schnell teilen, u.a. Krebsgewebe, Haarwurzeln, blutbildende Gewebe und insbesondere auch Schleimhäute. Das
Risiko, eine Schleimhautentzündung zu erleiden, hängt von Art, Dauer und Konzentration der verabreichten Therapien ab.
Schleimhautentzündungen unter Krebstherapien treten am häufigsten im Mund- / Rachenraum auf. Die Symptome erstrecken sich von Rötung, Schwellung und Blutung bis hin zu sehr schmerzhaften, die Lebensqualität mindernden Geschwüren. Je nach Lokalisation der Schleimhautentzündung treten z.T. schwerwiegende Folgeerscheinungen auf, z.B. Gewichtsverlust durch reduzierte Nahrungsaufnahme sowie Durchfall oder Erbrechen sowie Herz-Kreislauf-Symptome durch verminderte Flüssigkeitsaufnahme.
Therapie der Mucositis im Mund-Rachenraum
Scherzmittel können lokal (z.B. anästhesierende Mundspülungen) oder systemisch (z.B. Metamizol Tramadol- oder MorphinTropfen) verabreicht werden. Hierzu bedarf es immer der Absprache mit dem betreuenden Arzt! Lokale Anwendung von sogenannten Antacida (Säureblocker) oder
Sucralfat kann zur Schmerzlinderung durch Bildung eines Schutzfilmes auf der entzündeten Schleimhaut führen. Wenn zusätzlich eine Infektion mit Viren oder Pilzen auftritt, ist eine antivirale (z.B. bei Herpes

[34] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 81-84

Infektion) oder antimykotische (z.B. bei Candida Pilzinfektion) Therapie angezeigt.
Komplementärmedizinische Möglichkeiten Schleimhauthygiene (insbesondere zur Vorbeugung):
Regelmäßige Mundpflege(weiche Zahnbürste, um Verletzungen zu vermeiden) und Mundspülungen mit Kamillen- bzw. Salbeitee oder-wasser. Kamille und Salbei wirken entzündungshemmend und desinfizierend.
Ernährungsoptimierung: Ist das Essen eingeschränkt, können schmerzlindernde, lokal angewandte Mundspülungen bzw. Gele angezeigt sein. Bei Wunden/Geschwüren im Mund sollte auf säurehaltige, scharfe Nahrungsmittel sowie auf „Genussmittel“ wie z.B. Nikotin und Alkohol verzichtet werden. Bei akuten Schleimhautentzündungen sollte gegessen und getrunken werden, was bekommt!

Wirksamkeitsgeprüfte Maßnahmen bei trockenen Schleimhäuten:

Lutschen von gefrorenen Ananasstücken (oder Eiswürfeln). Kaufen Sie eine reife Ananas und schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke. Geben Sie die Ananasstücke in das Eisfach Ihres Kühlschrankes oder in einen Gefrierschrank und frieren diese ein.
Nehmen Sie täglich mehrmals ein gefrorenes Ananasstück (bzw. ein mundgerechtes Stück Eis) und lassen es langsam im Mund zergehen. Durch den Kältereiz werden die Schmerzen genommen, durch den Kontakt der aufgetauten Ananasstücke mit der Schleimhaut können die enthaltenen Enzyme lokal wirksam werden und den Heilungsprozess einleiten bzw. beschleunigen.
Krebstherapien, aber auch natürliche Alterungsprozesse, die mit Änderungen des Hormonhaushaltes einhergehen, können trockene Haut bzw. trockene Schleimhäute hervorrufen. Insbesondere im Rahmen der Behandlung von hormonrezeptor-positiven Krebsarten (z.B. Brustkrebs) mit sogenannten Antihormontherapien (z.B. Tamoxifen, Aromasin, Arimidex, Femara, Zoladex) treten diese Symptome auf. Betroffen sind die Schleimhäute im MundRachen- bzw. Magen-Darm-Trakt, im Scheidenbereich sowie an Augen und Gelenken.
Trockene Schleimhäute werden dünner und damit verletzungsanfälliger, sie jucken, brennen und gehen organabhängig mit Schmerzen einher (z.B. Gelenkbeschwerden, Schluckschmerzen bzw. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr). Komplementärmedizinische Möglichkeiten.
Zur Linderung von Beschwerden, die durch Schleimhauttrockenheit hervorgerufen werden (z.B. Gelenk-, Augenbeschwerden sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr), hat sich die Schleimhaut stabilisierende Wirkung von Equizym MCA als hilfreich erwiesen. Es enthält neben Selen und pflanzlichen Enzymen ein Lektin (Eiweiß) aus Linsen. Dieses regt die Zellen der Gelenkschleimhaut dazu an, körpereigene Eiweiße freizusetzen, die einen Schutzfilm bilden. Eine klinische Untersuchung ergab, dass Schleimhauttrockenheit und Gelenkbeschwerden unter Antihormontherapie bei Brustkrebspatientinnen hierdurch signifikant reduziert wurden.
Phytoöstrogenhaltige Extrakte aus Rotklee, Traubensilberkerze oder Soja können bei Frauen mit trockenen Schleimhäuten hilfreich sein, die an einem hormonrezeptor-negativen Krebs leiden bzw. deswegen erfolgreich behandelt wurden. Ihre Einnahme sollte aber immer individuell dosiert erfolgen und mit dem betreuenden Frauenarzt abgesprochen werden.

aber Achtung

Frauen mit hormonrezeptor-positiven Krebsarten (Brust- oder Eierstockkrebs):
Auch pflanzliche Hormone (Phytoöstrogene) können hormonrezeptor-positive Krebszellen zum Wachstum anregen.
Trockene Scheidenschleimhaut kann befeuchtet werden durch das wasserlösliche K-Y Femilind Gel. Es ist hormonfrei und kann insbesondere auch nach erfolgreicher Behandlung von hormonrezeptor-positiven Brust- oder Eierstockkrebs angewendet werden. Trockene Augen können befeuchtet werden mit Hylo-Comod oder Hylo-Care Augentropfen. Sie enthalten die Schutzfilm bildende Hyaluronsäure, die den Feuchtigkeitsfilm für längere Zeit hält.

Trockene Mundschleimhaut kann mit Glandosane Spray befeuchtet werden.[35]

[35] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf