



# Die Gesundheit liegt im Darm

## Teil I

von HP Dr.med.vet. Anita Kracke

*Dieser Aufsatz wird in zwei Teilen veröffentlicht. Der erste Teil befasst sich mit den Aufgaben des Darmes und der Be-Deutung der Nahrung sowie der Symbiose zwischen Wirt und Darmflora. Er behandelt mögliche Ursachen für eine Dysbiose und deren Therapie.*

*Im zweiten Teil werden dann Störungen in Form von Unverträglichkeiten und Allergien beschrieben sowie deren Therapie mit Hilfe der SANUM-Mittel.*

Entgegen dem Ausspruch „Der Tod sitzt im Darm“ soll hier die positive Seite dieses Organs als Träger und Vermittler unserer Gesundheit dargestellt werden. Allerdings muss auch auf die Gründe eingegangen werden, die eine Darmgesundheit verhindern. Um Zusammenhänge bei Erkrankungen oder Störungen im Körper mit Beeinträchtigung der Darmgesundheit zu verstehen, ist es sinnvoll, sich die embryologische Entwicklung des Darmes kurz vor Augen zu führen.

### Embryologie

Der Darm ist eine Bildung des Entoderms, aus dem sich durch Abfaltung die Epithelien und Drüsen der Trachea, Lungen und Bronchien, die Schleimhäute der Nasennebenhöhlen sowie Leber und Pankreas als Anhangsdrüsen des Darmes entwickeln. Aber auch die Schleimhäute der Tuba auditiva, des Cavum tympani, des Harn- und Geschlechtsapparates sind Bildungen des entodermalen Keimblattes.

### Aufgaben des Verdauungstraktes

Für die Deutung und Bedeutung der Verdauung und der daran beteiligten Organe soll eine kurze Auflistung der einzelnen Schritte gegeben werden.

**Mund:** Er dient der Zerkleinerung und Befeuchtung der Nahrung. Auf diese Weise wird die Trennung in den Speisen aufgehoben. Erst durch diesen Vorgang werden Enzyme und Wirkstoffe frei, die auch zu einem Zerfall der Nahrungsbestandteile führen. Ein Getreidekorn ist z.B. im trockenen Zustand über Jahrtausende haltbar, ohne dass es zu Zersetzungs Vorgängen kommt. Erst durch Feuchtigkeit und Licht beginnt es zu keimen, bzw. durch Zerreiben (beim Kauen) und Befeuchten (mit Speichel) werden die Inhaltsstoffe angreifbar und können zersetzt werden.

Durch Mahlen und Einspeicheln wird die feste Nahrung zerkleinert und verflüssigt, so dass die in ihr ruhenden konzentrierten ätherischen Kräfte sich frei entfalten können. Der pH-Wert sollte optimal bei ca. 6,5 liegen, also im schwach sauren Bereich. Ein saurer pH-Wert steht für den Beginn des Einwirkens der astralen Kräfte, welche abbauen. Hier greifen bereits Enzyme ein, z.B. Ptyalin und Stoffe, die antibiotisch wirken, wie das Rhodasid.

**Magen:** Durch den Schlund gleitet die Speise in den Magen, in dem bei Erwachsenen streng saure Verhältnisse herrschen. Dies drückt sich in

einem pH-Wert um 1,5 aus. Die Nahrung kann dadurch fast steril werden. Diese (Magen-) Säure ist Ausdruck stärkster astraler Kräfte. Besonders deutlich wird das an den Proteinen, die in ihrer Struktur aufs Intensivste verwandelt, denaturalisiert, werden.

**Dünndarm:** An seinem Beginn, im Duodenum, ist das Milieu basisch bei einem pH-Wert von ca. 8,0. Alles, was bis hierher mechanisch bzw. chemisch zerlegt und verwandelt wurde, wird in den weiteren Dünndarmabschnitten enzymatisch aufgeschlossen und resorbiert. Je langsamer dieser Vorgang und die Beförderung stattfinden, umso besser; je gründlicher die Vermischung mit den Enzymen und die Benetzung der großen Oberfläche der Darmwand, umso intensiver gelingen Austausch und Resorption an der Darmschleimhaut.

Physiologisch ist eine Dünndarm-passage, welche zwischen zwei und 10 Stunden liegt, bis der Chymus im Caecum anlangt. Pylorus und Bauhinsche Klappe arbeiten im Gleichtakt, und so geben die einzelnen Abschnitte des Verdauungstraktes portionsweise ihren Inhalt weiter. (Wenn bei Schleimhautatrophie im Magen der Kontrast zwischen saurem Speisebrei des Magens und basischem Dünndarminhalt nicht groß genug ist, bleibt die Bauhinsche Klappe offen stehen, dadurch kommt es zur Rückbesiedlung des Dünndarmes



mit Flora aus dem Dickdarm (s. Lutz, S. 81-82)).

**Dickdarm:** Hier sollen eigentlich nur Stoffe ankommen, die enzymatisch nicht aufgeschlossen werden können, wie Zellulose, Hemizellulose, Pektin usw. Diese besonders starken Pflanzenstrukturen können auch von der lebenden Pflanze nicht wieder aufgelöst werden, um sie für ihren Stoffwechsel nutzbar zu machen. Die Nahrungsbestandteile, die in den Dickdarm gelangen, stellen tote Materie dar und müssen über die ätherischen Kräfte von Mikroben aufgeschlossen werden. Das geschieht durch die Enzyme der Bakterien, Hefen und Pilze. Im symbiotischen Gleichgewicht leben die Mikroorganismen von den Produkten der menschlichen Verdauung und solchen, die durch ihre eigene Nahrungsaufspaltung frei werden sowie den Zerfallsbestandteilen absterbender Schleimhautzellen. Die Aerobier siedeln dicht an der menschlichen Schleimhaut und erhalten von dort den Sauerstoff, den sie zum Leben benötigen. Im Gegenzug spenden die Mikroorganismen dem Wirt u.a. kurzkettige Fettsäuren, welche der Darm-schleimhaut als Nahrung dienen. Das kann kalorisch einen Energie-wert von 100 kcal und mehr am Tag ergeben. Grundsätzlich findet im Dickdarm kaum noch eine Nährstoffresorption statt, aber durch Diffusion werden Gase und wasserlösliche Substanzen wie Mineralien, Säuren und Vitamine (bes. K) sowie Wasser aufgenommen. Entsprechend der Aktivität der Mikroben verändert sich der pH-Wert des Darminhaltes vom basischen in den sauren Bereich. Diese physiologische – durch die gesunde Darmflora bedingte – Ansäuerung des Darmin-

haltes führt aber auch zum Absterben der Mikroben und einer erhöhten Darmmotorik. Das wiederum fördert die Darmpassage und Ausscheidung der unverwertbaren Verdauungsreste.

**Sigmoid, Rektum und Anus:** Das Sigmoid grenzt den Dickdarm nach kaudal durch einen Muskelring ab und ist nach seinem S-förmigen Verlauf ebenfalls mit einem Muskelwulst gegen das Rektum abgesetzt. Dadurch ist seine ursprüngliche Aufgabe vorgegeben, als Sammelbehälter für Ausscheidungen zu fungieren. Nach der Füllung öffnet sich der untere Muskelring und entlässt den Inhalt zur Passage durch das Rectum und den Anus. Bei einer rein pflanzlichen Nahrung geschieht dieser Entleerungsvorgang bis zu viermal am Tag, sodass das Rektum nicht als Sammelorgan für Stuhl fungiert. Das ist wichtig, denn das venöse Blut dieses Darmabschnittes wird nicht über die Pfortader zur Reinigung und Entgiftung der Leber zugeführt, sondern gelangt sofort in die hintere Hohlvene und damit in den Körperkreislauf. Wenn das Rektum nun als Stuhlsammelbehälter dient, wie das bei einer Mischkost der Industriegesellschaft und einer vorwiegend sitzenden Lebensweise der Fall ist, kommt es dort leicht aufgrund von Fäulnis und Gärung zur Bildung von Toxinen, deren Resorption zu einer entsprechenden Giftbelastung des Körpers führt.

Nach der Nennung der Darmabschnitte und deren Funktionen stellen sich die Fragen:

1. Wessen bedarf ein gesunder Darm, damit er die Gesundheit des Menschen garantiert?

2. Welches sind die Störfaktoren, die den Darm und damit auch den Menschen krank werden lassen?

### **Zu 1.: Beurteilung der Nahrung unter Einbeziehung anthroposophischer Gedanken**

Wir brauchen eine lebendige Nahrung, die gut aufgeschlossen werden kann. Früchte und Samen erfüllen diese Anforderungen am ehesten; sie sind dem „Wärmeorganismus“ des Menschen am nächsten. Reife Früchte sind besonders gut verdaulich, weil sie schon fast „gekocht“ sind, wenn man sie erntet und verzehrt. Generell kann man sagen, je leichter verderblich eine Nahrung ist, umso schneller kann sie im Verdauungstrakt aufgeschlossen werden. Umso schneller muss sie aber auch verzehrt werden, damit sie nicht der Verwesung anheim fällt. Sie entspricht nach anthroposophischer Lehre dem sulfurischen System des Menschen. Zu solcher Nahrung zählen Früchte, Milch, aufgeschlagene Eier und Hackfleisch.

Nahrung aus dem Bereich der Blätter, also der Mitte der Pflanzen, ist schwerer zu verdauen, sie gehört zum rhythmischen System der Pflanzen (und des Menschen).

Wurzeln, welche nach dieser Auffassung dem Sal-Prinzip zugerechnet werden, sind besonders stark strukturiert und erfordern daher eine große Verdauungskraft. Der spezifische Aufbau der Wurzeln bewirkt allerdings auch ihre lange Haltbarkeit und Lagerfähigkeit. Wenn man rote oder stark farbige Wurzeln wie Möhren, rote Beete oder Rüben betrachtet, ist darin sehr viel Lichtkraft gesammelt. Es handelt sich um komplexe Zucker, zu denen



auch Stärke und Inulin zählen, die – besonders im gekochten Zustand – vom Menschen leicht verdaut werden können.

Nahrungsmittel aus dem tierischen Bereich sind grundsätzlich dann am besten aufzuschließen, wenn sie der Wärme am nächsten kommen und am wenigsten verändert sind, wie z.B. Milch und Honig. Quark nimmt eine Sonderstellung ein, er ist völlig indifferent. Im Fleisch sind die ätherischen Kräfte und Strukturen der pflanzlichen Nahrung durch die abbauenden Vorgänge im Verdauungstrakt der Tiere sehr stark verändert und durch deren Stoffwechsel in körpereigene Substanzen mit spezifischer Formgebung verwandelt.

Fleischessen macht wach und lebhaft mit vermehrtem Interesse an der Umwelt. Beim Abbau tierischer Eiweiße entstehen größere Mengen saurer Stoffwechselprodukte, die sympathikoton wirken. Außerdem enthält Fleisch u.a. viel Phosphor, der anregt.

In unserer Zeit ist der Fleischverzehr allerdings bedenklich, weil der heutige Mensch sowieso schon eine starke Verbindung hat zu Erde und Astralität. Der hohe Fleischkonsum führt gerade bei Kindern zu einer raschen Entwicklung mit Astralisierung, die – gemessen am Alter – zu früh eintritt. Im Vergleich zu bekannten Haustierarten ist der Anteil an Eiweiß und Mineralien in der Muttermilch am geringsten, er steigt jedoch mit zunehmender Wachstumsgeschwindigkeit des Säuglings. Durch den Verzehr tierischen Eiweißes werden die Wachstumsprozesse zum Nachteil der Entfaltung der ätherischen Kräfte forciert. Später führt ein hoher Eiweißanteil in der Nahrung zu Sklerose und bei

chronischen Erkrankungen evtl. zu Eiterungen bzw. Entzündungen.

Ein hoher Konsum an tierischen Fetten verursacht aus anthroposophischer Sicht ebenfalls Sklerose, die sich aber mit Pflanzenfetten beeinflussen lässt. Das bedeutet, dass die ungesättigten Fettsäuren aus dem Pflanzenreich therapeutisch wirken, wohingegen die gesättigten pflanzlichen Fette ebenfalls zur Sklerose führen können. Die eingelagerten Fette dienen besonders als Reserven, können jedoch nur verzögert zur Energiegewinnung herangezogen werden. Das lässt sich bei körperlicher Betätigung beobachten. Zur schnellen Energiebereitstellung werden zunächst die spärlichen Glykogenreserven und Eiweiße (Glukoneogenese) des Körpers benutzt, erst später werden die Fette eingeschmolzen. Die am stärksten erstarrten Fette befinden sich im ZNS, von wo die sklerosierenden, abbauenden Impulse im Körper ausgehen (Denken ist ein stark abbauender Prozess). Die Leber als Ort der höchsten Konzentration mehrfach ungesättigter Fettsäuren verträgt daher auch nur sehr schlecht die Zufuhr gesättigter (tierischer) Fette. Diese gesättigten Fette können zwar gut verdaut, aber später nicht in Wärme umgewandelt werden. Das kann einerseits an einer Pankreasüberforderung oder -schwäche liegen, andererseits durch ein Zuviel an Insulin bedingt sein, das der Lipolyse entgegensteht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Früchte, die besonders reif sind, ebenso wie andere Pflanzenteile, die viel Wärme aufgenommen haben, und möglichst unveränderte, leicht verderbliche tierische Nahrung am besten verdaulich und sofort verwertbar sind.

### Kohlenhydrate

Den Kohlenhydraten soll noch ein besonderes Augenmerk gewidmet werden. Sie sind Leibes- und Struktursubstanzen der Pflanzen. Hierzu zählen Mono- und Disaccharide, Stärke, Hemizellulose und Zellulose. Mono- und Disaccharide kommen in der Pflanze nur selten vor, der überwiegende Teil ist Stärke, die – im Gegensatz zu Zellulose, Ligninen usw. – jederzeit von der Pflanze wieder mobilisiert werden kann.

Die Stärke jeder Pflanzenart ist sehr individuell aufgebaut, das lässt sich z.B. chemisch und mikroskopisch nachweisen (Reis-, Mais-, Getreide-, Kartoffelstärke). Physiologisch spaltet der Körper im Darm die Kohlenhydrate nur bis zu den genannten Di- und Monosacchariden auf, eine weitere Zersetzung geschieht dann durch die Mikroorganismen. Im intermediären Stoffwechsel des Menschen erfolgt der Abbau der Zucker bis zu Kohlendioxid und Wasser. Die Mono- und Disaccharide sind die aktivsten Formen der Kohlenhydrate, aber sie haben auch besondere Eigenschaften. Sie können auskristallisieren und sind deshalb wesensgleich den Salzen. Sie überschreiten damit den Bereich zwischen lebendiger und toter Materie. Deshalb ist der Begriff für Zucker als „leere, tote Kalorien“ auch aus dieser Sicht sehr treffend. Zucker brauchen zur Verstoffwechslung Mineralien und Vitamine (besonders aus der B-Gruppe), die sie in den Pflanzen begleiten und erst verwertbar machen. Zucker ist mehr als nur Kohlenhydrat, er ist bis auf wenige Ausnahmen, die bitter sind, süß. Die Geschmacksempfindung für „süß“ gepaart mit Fett ist diejenige, die uns im Alter am längsten erhalten bleibt.



Für die Darmgesundheit und den Stoffwechsel des Menschen sind sowohl die Menge als auch die Art der zugeführten Kohlenhydrate von großer Bedeutung, weshalb die einzelnen Monosaccharide hier noch einmal kurz charakterisiert werden sollen:

**Fruktose** ist eine besonders lebendige Form des Zuckers, dem sulfurischen Prinzip der Pflanze am nächsten. Sie kann in der Leber ohne das Zutun von Insulin in Glykogen umgewandelt werden.

**Glukose** nimmt eine Mittelstellung zwischen Galaktose und Fruktose ein, sie fungiert als Blutzucker. Aus anthroposophischer Sicht ist sie Träger der Ich-Organisation, sie verbindet ZNS und Stoffwechsel; ihre Organe liegen im Bereich des rhythmischen Systems (Pankreas, Leber). Im Gegensatz zu den Tieren befindet sich Glukose beim Menschen und den Menschenaffen nicht nur im Blutplasma, sondern auch in den Erythrozyten.

**Galaktose** (auch Schleimzucker genannt) ist im Stoffwechsel sehr träge, obwohl sie im Darm am leichtesten resorbiert wird. Sie hat wenig Bezug zum Stoffwechsel, weshalb sie für die Funktionsprüfung der Leber geeignet ist. Außer in der Milch der Säugetiere kommt sie nur als Baustein in den Zerebrosiden des Hirns vor (Steiner nannte das Gehirn verhärteten Milchsaft.).

Alle drei Monosaccharide verbinden sich mit Glukose zu den Disacchariden:

- Laktose (Glukose/Galaktose),
- Maltose (Glukose/Glukose),
- Saccharose (Glukose/Fruktose)

## zu 2.: Was stört die Gesundheit im Darm?

### Dysbiosen

Ein gesunder Darm bedarf außer einer lebendigen, altersgerechten Nahrung einer physiologischen Flora, welche die Symbiose zwischen Wirt und Mikroben gewährleistet. Störungen haben tiefgreifende Auswirkungen. Eine unangemessene Nahrung kann am Darm selbst zu Unverträglichkeiten, allergischen Reaktionen und Entzündungen führen, oder aber die symbiontische Flora stören. Zusätzlich kann das Gleichgewicht der Flora noch durch die Gabe von Hemmstoffen stark beeinträchtigt werden. Aufgrund solcher Darmstörungen kann es zu Fernwirkungen im gesamten Körper kommen.

Ein Beispiel dafür ist das vermehrte Auftreten von Mittelohrentzündungen bei Kindern:

Nach statistischen Erhebungen in den USA haben Kinder unter zwei Jahren den höchsten Anteil an Arztbesuchen wegen Ohrentzündungen, wobei es in den Jahren 1975 bis 1990 zu einem Anstieg um 224% kam. Bei Kindern eines Kinderhortes zeigte die Statistik, dass 53% der Kinder im ersten Lebensjahr mindestens eine Ohrentzündung hatten und 61% während ihres zweiten Lebensjahres betroffen waren. Da in den USA ca. 99% der Otitiden mit Antibiotika behandelt werden, entstehen pro Erkrankung an direkten und indirekten Kosten (Behandlungskosten, Fehlzeiten der Eltern auf der Arbeit) 406 US\$ (Shaw). Otitis media ist damit eine sehr kostenintensive Erkrankung besonders im Hinblick auf die Nachfolgekrankheiten (Unverträglichkeiten, Allergien, Autismus, ADH, tiefgreifende Entwick-

lungsstörungen). Aufgrund bakterieller Untersuchungen waren insgesamt 70 bis 90% aller Otitiden verursacht durch *Streptococcus pneumoniae* (30-40%), *Haemophilus influenza* (21%) und *Moraxella catarrhalis* (12%), die alleamt zu 96% resistent gegen Penicillin (z.B. Amoxicillin) waren.

### Ursachen für Otitiden

Wenn Mütter frühzeitig mit dem Stillen aufhören oder nicht stillen, kommt es häufig bei der Umstellung zu einer Otitis. Diese Organmanifestation ist häufig vergesellschaftet mit Darmkoliken und Durchfällen. Diese Symptome zeigen auch zunehmend Säuglinge von Müttern, die selbst an einer Unverträglichkeit von Tiermilchprodukten leiden. Bei ihnen passieren aufgrund eines Leaky-Gut-Syndroms Bruchstücke der Fremdeiweiße die Darmschranke und gelangen über die Milch in den Darm des Säuglings.

Nach Impfungen bei Kleinkindern werden sehr häufig Durchfälle und Otitiden beobachtet, weil ein Fremdeiweiß in einen noch immuninkompetenten Körper gebracht wurde.

Da die Paukenhöhle, ebenso wie der Darm, ein Abkömmling des Entoderms ist, liegt ein Zusammenhang zwischen Darmstörungen und Ohrerkrankungen nahe. Behandelt man mit Otitiden reagierende Patienten antibiotisch, wird die Darmflora zusätzlich geschädigt, zumal die antibakteriellen Mittel meistens oral verabreicht werden. Es konnte gezeigt werden, dass eine einmalige Gabe von Penicillin die „gute“ Flora um das Tausendfache reduziert. Oftmals werden durch die Antibiotika nicht nur die symbiontischen Bakterien gehemmt, sondern gleichzeitig Hefen und Pilze in ihrem Wachstum gefördert. Diese scheiden



zum Teil sehr giftige Stoffwechselprodukte aus.

Dr. William Shaw (USA) hat sehr intensiv über diese Problematik im Zusammenhang mit Autismus geforscht. Mit Hilfe der Gaschromatographie-Massenspektrometrie konnte er bei Urinuntersuchungen eine veränderte Ausscheidung feststellen, z.B. von Säuren und toxischen Substanzen, die im Darm durch Bakterien, Hefen und Pilze gebildet und freigesetzt werden.

Er zeigte auch Zusammenhänge zwischen einer Hefebesiedlung mit Bäckerhefe und dem Anstieg von Weinsäure im Urin der Betroffenen auf. Da Weinsäure sehr toxisch ist, muss diesem Befund große Beachtung geschenkt werden. 12 g Weinsäure können beim Erwachsenen innerhalb von 12 Std. bis 9 Tagen nach der Einnahme zum Tod führen. Die Vergiftungssymptome sind starkes Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Durst gefolgt von Herz-Kreislauf-Kollaps und/oder akutem Nierenversagen. Zuerst werden die Muskulatur und die Nieren beschädigt, was besonders bei Autisten festgestellt wurde.

Erhöhte Weinsäurespiegel wurden ebenfalls im Urin von Patienten mit Fibromyalgie gemessen, welche zusätzlich an Depressionen, nebligem Denken und chronischer Müdigkeit litten.

Bei Kindern können die Darmhefen bis zu 4,5 g Weinsäure täglich erzeugen, die mit dem Urin ausgeschieden wird.

Besondere Bedeutung misst Shaw den unter dem Namen Gliotoxine zusammengefassten Giften bei, die bevorzugt von Hefen und Pilzen gebildet werden.

Das sind im Einzelnen:

- Dihydroxyphenylpropionsäure-ähnliche Stoffe aus Clostridien,
- Arabinose aus Arabitrol,
- Furane aus Aspergillusarten, Hefen und Pilzen.

In den Därmen von Schweinen und Rindern, die Antibiotika über das Futter erhalten haben, konnten ebenfalls Gliotoxine von Hefen und Pilzen nachgewiesen werden. Nach der ordnungsgemäßen Wartezeit und Schlachtung waren keine Antibiotika mehr nachweisbar, jedoch fanden sich im Gewebe immer noch die Gliotoxine. Ähnliche Giftspeicherungen aus Aspergillusarten konnten bei Hühnern und Schweinen festgestellt werden, die mit verschimmeltem Baumwollsaatkuchen gefüttert wurden.

Die Giftwirkungen beim Verzehr solchen Fleisches sind für den Menschen heftiger, als wenn er direkt mit Aspergillus verunreinigte Pflanzen essen würde.

Die toxische Wirkung der Gliotoxine besteht darin, dass sie die DNA der weißen Blutkörperchen zerstückeln, die Sulfhydrylgruppen der Proteine unwirksam machen, freie Radikale und besonders viel Acetaldehyd erzeugen. V.a. das letztere verbindet sich anstelle von Vitamin B6 mit vielen Aminosäuren, so dass keine entsprechenden Enzyme entstehen können und Vitamin B6 ausgeschieden wird. Mit Neurotransmittern wie Serotonin oder Dopamin kann Acetaldehyd opiumähnliche geirritierende Verbindungen eingehen.

#### *Candida albicans*

Eine Besiedlung mit Hefen, z.B. *Candida albicans*, bei sehr jungen Mäusen kann zu einer persistieren-

den Candidiasis führen. Bei frühzeitiger Gabe von Antibiotika erhöhte sich die Candidabesiedlung um das 130-fache!

*Candida albicans* bildet Nester im befallenen Darm, verankert sich an der Darmwand und zerstört diese durch Enzyme. Diese Fermente können nicht nur die Darmwand andauern, sie lösen ebenfalls die gegen sie gebildeten Antikörper der Gruppe IgA und IgM auf.

#### *Clostridien*

Bei seinen Untersuchungen stellte Dr. Shaw außerdem fest, dass nach Antibiotika-Gaben nicht nur der Befall an Pilzen und Hefen anstieg, sondern auch vermehrt Gifte mit dem Urin ausgeschieden wurden, die Hinweise auf eine starke Besiedlung mit Clostridien gaben. Clostridien sind Anaerobier, umfassen viele krankmachende Keime und wirken über ihre Toxine. Zu ihnen gehört der Erreger des Tetanus. Die Hinweise auf Clostridienvermehrung stiegen nach einer Pilzbehandlung mit z.B. Nystatin sogar noch an. Erschwerend kommt hinzu, dass die meisten Clostridien bereits gegen Antibiotika resistent sind. Außerdem tauschen sie untereinander, aber vermutlich auch mit anderen Bakterien Genmaterial aus.

#### Therapie

Unter Berücksichtigung dieser Forschungen ist es unumgänglich, eine „Pilzdiät“ einzuhalten und eine entsprechende isopathische Therapie nach dem folgenden Schema durchzuführen.

Es kommt darauf an, den Körper zu entsäuern und zu entgiften, weil das Hefepilzwachstum häufig durch



Schwermetalle und andere Toxine mitunterhalten wird. Auch ohne den Einsatz von Antibiotika können die normale Flora und die Darmschleimhaut gestört sein, z.B. durch den Genuss von Fremdeiweiß von milchgebenden Tieren, aus Eiern und Schweinefleisch. Daher sollten diese Tierprodukte gemieden werden.

Für eine gesunde Flora gibt man FORTAKEHL und – um das Wachstum der Hefen und Pilze einzudämmen – PEFRAKEHL und ALBICANSAN. Die Stoffwechselregulatoren MUCOKEHL und NIGERSAN werden anschließend wie die Immunmodulatoren und Haptene benötigt, um die Widerstandskraft des Körpers aufzubauen bzw. zu stärken.

Das Rezept für einen Erwachsenen könnte gemäß dem 4-Stufen-Plan nach Dr. Werthmann wie folgt aussehen:

1. Diät ohne Produkte aus Kuhmilch, Hühnerei, Schweinefleisch, Weißmehl und Zucker, kein rohes Obst und Gemüse! Evtl. keine Backwaren mit Bäckerhefe. Von Anfang an morgens und abends nüchtern 1/2 Messlöffel ALKALA N Pulver in sehr warmem Wasser schluckweise trinken und ebenfalls in warmem Wasser morgens 1-2 Teelöffel SANUVIS Tropfen bzw. abends 10 Tropfen CITROKEHL einnehmen.
2. Gleichzeitig morgens FORTAKEHL D5 Tr., mit 2 Tr. beginnen als Einreibung um den Nabel und täglich steigern bis zu 8 Tr. als Einreibung und/oder oral, mittags ALBICANSAN D5 Tr. sowie abends PEFRAKEHL D5 Tr. mit der gleichen Anwendungsform, Dosierung und Steigerung (alternativ für die drei genannten Präparate kann abends 1 Zäpfchen EXMYKEHL

D3 genommen werden, allerdings muss eine gute Ausleitung gewährleistet sein!). Diese Mittel sollten mindestens 14 Tage genommen werden, dann

3. morgens MUCOKEHL D5 Tr. und abends NIGERSAN D5 Tr., jeweils wieder mit 4 Tr. als Einreibung beginnen und steigern auf 10 Tropfen. Alternativ kann auch SANKOMBI D5 Tr. mit 2x 4-10 Tropfen eingesetzt werden. Diese Präparate werden über 5 Tage eingesetzt, dann wechselt man ab mit den Präparaten der 2. Stufe für 2 Tage und fährt für weitere 5 Tage fort mit SANKOMBI oder MUCOKEHL und NIGERSAN und so weiter.
4. Ab der 2. Therapiewoche zusätzlich SANUKEHL Cand D6 Tr. und SANUKEHL Myc D6 Tr. im tgl. Wechsel, zunächst 2, später bis zu 8 Tr. in die Ellenbeuge einreiben, nach 14 Tagen beide durch SANUKEHL Pseu D6 Tr. und SANUKEHL Staph D6 Tr. ersetzen, bei gleicher Dosierung und Anwendung für weitere 14 Tage. Zur Immunmodulation UTILIN D6, RECARCIN D6 und LATENSIN D6 im wöchentlichen Wechsel.

Wegen Enzymhemmungen ist die Gabe von B-Vitaminen (z.B. VITAMIN B KOMPLEX SANUM N 1-2x wöchentlich eine Injektion oder Vitamin B6 ca. 2 mg tgl.), Biotin (50-200 µg tgl.), Vitamin C (Acerolakirsche) und Zink (ZINKOKEHL D3 Tr. 2x 10 tgl.) sehr wichtig. Ungesättigte Fettsäuren spielen eine große Rolle und sollten als LIPISCOR Kps. 2x 3 tgl. sowie BIOFRID PLUS Kps. 2x 2 tgl. zugeführt werden.

Die Leber der Patienten ist zu stützen mit SILVAYSAN Kps. 2x 1 tgl.

Bei großer Immunschwäche empfiehlt sich die tägliche Gabe einer Kapsel REBAS D6 über vier Wochen.

Um den Clostridien die Lebensgrundlage zu entziehen, ist es für diese Patienten sehr wichtig, chlorophyllhaltige (grüne) Nahrung zu sich zu nehmen, die allerdings zunächst gedünstet sein muss. Auch Pflanzen, die Senfölglykoside enthalten, sind zu empfehlen. Als Gewürz sollte vermehrt Majoran eingesetzt werden, weil es eine selektiv antiseptische Wirkung im Darm hat. Außerdem kann es sinnvoll sein, Lactobacillus acidophilus zuzuführen.

In Anbetracht der starken Toxinwirkung durch dysbiotische Keime muss diese Therapie einschließlich der Diät mindestens für sechs Wochen durchgeführt werden. Im Einzelfall kann eine längere Anwendung nötig werden. Durch diese sanfte, natürliche Behandlung ist keine Überempfindlichkeitsreaktion zu erwarten, besonders dann nicht, wenn die Dosierung sehr vorsichtig gesteigert wird.

Eine Ausleitung von Schwermetallen mit USNEABASAN, OKOUBASAN und LUFFASAN bei gleichzeitiger Gabe von ZINKOKEHL D3, SELENOKEHL D4 und MAPURIT (SANUM-Ausleitungskur, SP 55, S.14) kann vorweg- oder zwischen-geschaltet werden, je nach Stärke der Belastung. □

#### Literatur

- Mielke „Droge Wohlstandskost“, Mielke Verlag Hannover
- Lutz „Leben ohne Brot“, 15. Auflage ISBN 3-88760-100-9
- Waerland „Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Darm“, 12. Auflage, Humata Verlag Harold S. Blume
- Leuschner „Autoimmunkrankheiten der Leber und Overlapsyndrome“ ISBN 3-89599-883-4
- Husemann/Wolff „Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst“ Bd. I+II, Verlag Freies Geistesleben
- Shaw „Biologische Behandlungen bei Autismus und PDD“ ISBN 0-9661238-3-2