



Die Reflorisierung von Dünn- und Dickdarm

Bedeutung, Technik und Immunstimulation

von Dr. med. Thomas Rau

Der Mensch hat mehr Darmbakterien, als er „eigene“ Zellen hat. Die Darmbakterien sind ein wichtiges „inneres Organ“, da sie ganz speziell auf den Menschen angepasst sind und sehr wichtige Funktionen wahrnehmen. Sie sind maßgeblich verantwortlich für die Entgiftung des Körpers, aber auch für das Immunsystem. Ferner ermöglichen sie dem Körper erst die Aufnahme von Stoffen, die teils schwierig zu resorbieren sind, da sie sie endmetabolisieren oder organisch binden, wie Pro-Vitamine oder Spurenelemente.

Sehr viele Eingriffe der Medizin, aber auch die falsche Ernährung führen zu einer Verminderung der Darmflora, sowohl im Dünndarm als auch im Dickdarm:

- alle Antibiotika
- Antazida der neueren Generationen (Magensäure-Blocker)
- Abführmittel
- Nikotinabusus
- Konservierungsmittel in der Ernährung
- falsche Ernährung, v.a. Mangel an Gemüse und Rohkost und zu viel Fleisch
- Nahrungsmittelallergien führen zu Dermatophen und damit zu einer Verminderung der Darmflora.

Die Darmflora aufzubauen ist eine der wichtigsten Maßnahmen bei allen Immunstörungen und bei allen toxisch bedingten Leiden. Insbesondere aber muss jede Infektanfälligkeit mittels Reflorisierung behandelt werden.

Die Darmflora wird auf zwei Stufen aufgebaut: Aufbau der Dünndarmflora und Aufbau der Dickdarmflora.

Das Prinzip der Paracelsus-Dünndarmreflorisierung

Fast immer ist heutzutage die anaerobe Säuerungs-Flora vermindert, wie Bacteroides, Lactophilus und Bifidus hominis. Viel seltener liegen eigentlich falsche Bakterien vor, wie Pseudomonas oder Klebsiellen. Wäre dies der Fall, so ist wiederum meist eine Schwäche der Darmschleimhaut und der anaeroben Flora die Ursache für ein „Überwachsen“ mit falschen Bakterien.

Candida wiederum wachsen praktisch nur auf bei Menschen mit hoher Schwermetallbelastung. Bei **Parasiten** oder Dysbiosen verweisen wir auf das Therapieschema am Schluss dieses Beitrages.

Es ist *falsch*, solche Organsimen mit Anti-Mitteln wie Antibiotika oder Antimykotika zu behandeln, sondern man muss einerseits das Milieu der Darmschleimhaut, andererseits die richtige Darmflora stärken:

Präparate zum Ersatz der Dünndarmflora (können initial einige Wochen angewendet werden):

- Lactobact Pulver, 2 x 1 Teelöffel, vor oder zwischen den Mahlzeiten, für 4 - 6 Wochen
- Probiotic Kps., 3 x 1, nach 2 Wochen auf 2x1 reduzieren, zwischen den Mahlzeiten (zu beziehen durch die Apotheke der Paracelsus Klinik Lustmühle)

➤ Bioflorin Kps., 3 x 1, jeweils vor der Mahlzeit, nach 1 Woche auf 1/Tag reduzieren

➤ Symbioflor Tr., 3 x 15 Tropfen, langfristig, mit wenig Wasser einzunehmen.

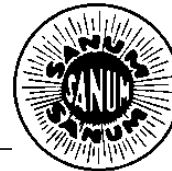
Man kann auch v.a. bei Immunstörungen und bei Kindern mit Infektanfälligkeiten vorerst mit Pro-Symbioflor oder Colibiogen-Kinder beginnen, wobei dann eine vorsichtige, langsam aufbauende Dosierung gewählt werden soll: beginnend mit 3 x 3, dann täglich jedes Mal um einen Tropfen steigern, bis 3 x 10 Tr., dann auf Symbioflor 1 übergehen. Symbioflor 2 verwenden wir selten, ebenso wenig wie Mutaflor oder andere Dickdarm-Flora-Mittel. Die Dickdarmflora sollte unserer Ansicht nach rektal aufgebaut werden.

Schema zum Aufbau des Darmmilieus, und damit als eigentlicher langfristiger Floraaufbau:

Stufenweiser Aufbau mit isopathischen SANUM-Heilmitteln:

- 1) drei Wochen lang FORTAKEHL D5 3 x tgl. 1 Tabl.
- 2) nach einer Woche beginnen, auch für 3 Wochen: PEFRACHEHL D4 1 Kps. oder D5 Tropfen 1 x 10
- 3) nach einer weiteren Woche beginnend für mehrere Monate: SAN-KOMBI D5 Tropfen, 2 - 3 x 10 Tr.

Unterstützt wird diese Therapie mit den bakteriellen Immunstimulatoren von SANUM: abwechselnd 1 Kps



pro Woche, RECARCIN (Bac. firmus) D6 Kps und UTILIN (Bac. subtilis) D6 Kps. (s. unten: „Schema zur einfachen Immunstimulation“). Diese Therapie mit SANUM-Heilmitteln wird monatelang durchgeführt.

Zusätzlich empfiehlt sich, Dickdarmspülungen und -reflorisierungen zu machen, einmal pro 1 - 3 Wochen, insgesamt ca. 4 - 12x.

Prinzip der Dickdarm-Reflorisierung nach Dr. med. Th. Rau und Dr. V. Bowmann

Die Dickdarmflora hat eine andere Funktion als die Dünndarmflora. Sie hat neben der immunkompetenten Funktion v.a. die Funktion der Toxin-Absorption und Ausscheidung schädlicher Substanzen, die aus dem Dickdarm nicht in den Körper zurück resorbiert werden sollen.

Die ileo-coecale Klappe trennt das Milieu des Ileums von dem des Colon. Dünndarmbakterien finden sich nur in geringer Zahl im Dickdarm und umgekehrt. Deshalb ist es auch sinnvoller, die Dickdarmflora von rektal aufzubauen.

Die beste Methode dazu ist die **Colon-Hydro-Therapie** und die dazugehörige **Colon-Reflorisierung** (nach V. Bowman).

Längerfristig kann die Dickdarmflora auch aufgebaut werden mit SANUM-Therapie, Ernährung und Algen:

- MUCOKEHL D3 Supp., 2 x pro Woche ein Suppositorium abends rektal (MUCOKEHL ist normalerweise ein Morgenmedikament, wenn peroral eingenommen. In diesem Falle geht es aber um die Behandlung des Rektums und der Leber über den entero-hepatischen Kreislauf. Diese Organe regenerieren sich nachts), MUCOKEHL D3 Supp. 2 x pro Woche ein Supp. abends, EXMY-

KEHL Supp., einmal pro Woche ein Supp. abends (v.a. bei Candida-Problemen und bei Flatulenz).

- Algen: Chlorella Paracelsus (oder ein Spirulina-Präparat) 3 x 4 - 6 Tbl., mit viel Flüssigkeit und zwischen den Mahlzeiten eingenommen, entfaltet seine absorptive Wirkung und bindet Toxine und Schwermetalle. Die Dosis kann individuell reduziert oder auch gesteigert werden, v.a. zur Schwermetallausleitung; bei Blähungen reduzieren.
- OKOUBASAN Tropfen (SANUM) 3 x 10 - 15 Tropfen. OKOUBASAN ist ein wunderbares Heilmittel, ein pflanzliches Gerbemittel, welches bei Dysbiosen, Flatulenz, Parasiten und v.a. bei einer ernährungsbedingten Veränderung der Darmflora (Dünndarm und Dickdarm) wirkt. Es soll v.a. bei allen Auslandsreisen und bei häufigem auswärtigem Essen genommen werden. Bei jeder akuten dysbiotischen Darmerkrankung und „Darmverstimmung“ kann es während einiger Tage in höherer Dosierung eingenommen werden: 6 - 8 x 10 - 15 Tropfen. (siehe auch „Paracelsus-Parasitenkur“)
- Molybdänum (Burgerstein, Tbl. à 150 mcgr.) 1 Tbl pro Tag, abends. Molybdän ist ein wichtiges Spurenelement, welches wegen der modernen Landwirtschaftsmethoden sehr häufig defizitär ist. Es aktiviert die Xanthin- und Sulfatid-Oxidasen, welche einerseits die Harnsäureproduktion und andere antioxydative Prozesse aktivieren, andererseits die Ausscheidung toxischer Sulfate begünstigen, welche dann über den Darm ausgeschieden werden können. V.a. Fleischesser benötigen dieses Spurenelement. Es begünstigt die Bildung der Darmbakterienwände.

- Ernährung: Ohne Ernährungsumstellung keine Änderung der Darmflora!

Leider gibt es kaum allgemeingültige Ernährungsanweisungen. Wir verweisen aber auf das Merkblatt „einfache Diätanleitung“, welches zur Umstimmung des Darmmilieus und des Säure-Basen-Haushaltes führt. Wichtige Komponenten zum Aufbau der Dickdarmflora sind die Einnahme von fein geraffeltem Gemüse, v.a. Karotten, Zucchini, ev. Sellerie. Vorsicht ist sehr geboten mit allen Getreideprodukten, die aufgrund des heute sehr hohen Gluten-Anteiles für viele Menschen allergen wirken. Milch und alle Kuhmilchprodukte müssen weitestgehend gemieden werden. Ausnahmen einzig mit Sauermilchprodukten, aber nur wenig, erlaubt. Kuhmilch ist heute das Haupt-Allergen schlechthin!!

Colon-Hydro-Therapie

Die Darmspülungen sind eine äußerst segensreiche Maßnahme zur Verbesserung der Darmperistaltik und der Darmflora. Die Hauptwirkung der Colon-Hydro-Therapie liegt in der tiefen, sorgfältigen Bauchmassage und nicht im Spüleffekt durch das eingeflöste Wasser. Die Bauchmassage führt zu einer Stimulation des Parasympathicus, des „Vagus“. Der Parasympathicus stimuliert die allgemeine Regeneration des Organismus, die hormonale Produktion (v.a. Progesteron und Testosteron, sowie Melatonin) und eben auch die Darmperistaltik, aber auch den Gallefluss.

Colon-Hydro-Therapien haben eine sehr erholsame Wirkung. Sie sollten kurmäßig durchgeführt werden:

- Häufigkeit: alle 3 - 14 Tage, insgesamt 6 - 12mal.
- Vor einer Colon-Hydro-Therapie kann Natriumsulfat (Glaubersalz)



oral eingenommen werden, $\frac{1}{2}$ - 1 Esslöffel morgens, in 2 - 3 Glas warmem Wasser. Jedenfalls ist die begleitende Einnahme von viel Flüssigkeit sehr wichtig.

- Die Colon-Hydro-Therapie soll 45 - 60 Minuten dauern. Das handwarme Wasser soll in kontinuierlichem Fluss eingeflößt werden. Unter feinen, vibrierenden Massagen wird das Spülwasser bis zur Ileo-Coecal-Klappe hinaufgearbeitet. Die Rückflussklappe braucht nicht geschlossen zu werden, Überdruck ist strikt zu vermeiden und schmerzhaft. Wird die Colon-Hydro-Therapie derart angewendet, ist sie auch die Therapie der Wahl bei Diverticulitis, Colitis, etc.

Im Anschluss an die Colon-Hydro-Therapie raten wir zur **Reflorisation nach Bowmann**. Dies ist eine Maßnahme zur schnelleren Reflorisierung des ganzen Dickdarms mit den richtigen menschlichen Darmbakterien-Kombinationen.

Die Dickdarm-Reflorisierung nach Dr. Vicky Bowmann

In Zusammenarbeit mit Vicky Bowman, PhD, aus Arizona haben wir als erste in Europa eine Methode eingeführt, mit welcher direkt nach der Colon-Hydro-Therapie die richtigen Darmbakterien instilliert werden, welche sich dann aufgrund der Kapillarität über das ganze Colon ausbreiten, dort zu einer intensiven Vermehrung gelangen und innerhalb von 7 - 14 Tagen zu einer Regenerierung der Colon-Flora führen, sofern auch diätetisch die obigen Ratschläge wenigstens während dieser Zeit eingehalten werden.

Das **Bowman-Reflorastation-Bulk** ist ein Pulver gefriergetrockneter

Bakterien, hergestellt von einem für reine Bakterienprodukte in USA lizenzierten Unternehmen. Das Pulver enthält pro gehäuften Teelöffel Pulver die große Zahl von 15 Mio. Bakterien. Die Bakterien bestehen aus 15 verschiedenen Arten, welche im menschlichen Dickdarm vorhanden sein sollten, in approximativ normalem Mengenverhältnis.

Anwendung der Reflorastation

Nach abgeschlossener Colon-Hydro-Therapie und anschließender nochmaliger Stuhl- oder Wasser-Entleerung liegt der Patient nochmals auf der Colon-Liege.

Zubereitung:

- 1 Messlöffel (1 gehäufte Teelöffel) Bakterienpulver (das Reflorastation Bulk wird in einer Dose von 500 gr Pulver geliefert, welches trocken und gekühlt aufbewahrt werden muss)
- 1 Glasgefäß mit Verschluss (Typ „Konfitürenglas“)
- 1 Männer-Einmalkatheter, 30 - 40 cm lang
- 1 60 ml-Spritze
- K-Y-Gel von Johnson-Johnson (oder sonst ein wasserlösliches Gleitgel)
- lauwarmes Leitungswasser

1 Messlöffel (oder 1 Teelöffel) Bakterienmischung wird mit ca. 40 - 50 ml lauwarmem Leitungswasser im „Konfitürenglas“ durchgeschüttelt, bis es sich ganz aufgelöst hat. Hierdurch werden die gefriergetrockneten Bakterien aktiviert. Diese Lösung wird in eine 60 - 100 ml-Spritze aufgezogen.

Nach der Colon-Hydro-Therapie-Sitzung wird der Darm noch einmal auf dem WC entleert und anschließend die Reflorisierung durchgeführt:

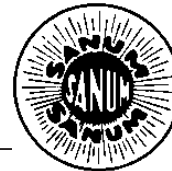
Patient liegt in linker Seitenlage. Man gibt K-Y-Gleitgel auf den Katheter und führt diesen vorsichtig bis 30 cm ein. Nun führt man die Bakterienlösung (60 ml) langsam in den Darm ein. Der Katheter wird alsdann langsam herausgezogen und der Patient verschließt stark seinen Darm-Verschlussmuskel.

Der Patient muss 1 - 2 Minuten in linker Seitenlage liegen bleiben, damit das Rektum und Sigmoid benetzt wird. Dann dreht sich der Patient langsam in die Rückenlage und macht dann die „Brücke“ oder man gibt ihm 1 - 2 Kissen unter das Gesäß, damit die Lösung das Colon descendes hinauf fließen kann. Dies dauert erneut 2 - 3 Minuten. Dann dreht sich der Patient auf die rechte Seite und verweilt erneut einige Minuten so. Dann kann er aufstehen und wenn möglich für eine halbe Stunde nicht zur Toilette gehen.

Nach der Reflorisierung verspürt der Patient im allgemeinen eine Veränderung der Stuhlqualität für einige Tage, oft auch eine Veränderung des Stuhl-Geruchs. Selten kann auch am 1. oder 2. Tag ein Wärme- oder Fiebergefühl auftreten. Insgesamt erleben die Patienten aber eine deutliche Energiesteigerung. Indikation stellt der Arzt oder Therapeut (Bezugsquelle der Reflorisierungsbakterien bei der USA-Herstellerin direkt: Victoria Bowmann, Dr.H.M., 16034 N.23rd. Place, Phoenix, AZ 85022, E-Mail: VBowmann@aol.com, oder Fax 001-602-788-7557).

Die Paracelsus-Parasiten-therapie

Seit den Arbeiten von Dr. Hulda Clark aus den USA ist die Thematik der Parasitosen in ganzheitsmedizinischen Bereichen sehr diskutiert und die Therapie nach Clark mit Wermut-, Walnuss- und Nelkenpräparaten sehr bekannt. Die Einzel-



therapie dysbiotischer, tumoröser oder allgemein abdomineller Probleme mit dieser Dreierkombination ist aber unseriös, und es muss immer eine internistische Diagnose und ganzheitsmedizinische Therapie erfolgen.

Die Firmen SANUM und Alcea bieten Medikamente an, welche aus unserer Erfahrung besser als die oben genannten, meist überzahlten Phytotherapeutika wirken. Das angefügte Schema „Paracelsus Parasiten-Kur“ hat sich sehr bewährt, in Kombination mit den sonst beschriebenen Heilmitteln, oder auch allein.

Bei der Therapie unspezifischer Oberbauchbeschwerden und Dyspepsien ist es sehr erfolgreich.

OKOUBASAN ist ein Gerbemittel und ersetzt Walnuss: Absinthium (Alcea) ist ein sehr gutes Cholereticum. LEPTOSPERMUSAN hat einen sehr guten Effekt auf die Änderung des Redoxpotentials und Zellmembranpotentials und wirkt der wahrscheinlich membranverändernden toxischen Wirkung der Parasiten entgegen, weshalb es auch für Tumorpatienten als Begleittherapie sehr geeignet ist.

Paracelsus-Schema zur einfachen Immunstimulation

Eine „Immunstimulation“ sollte individuell erfolgen und auch entsprechend der Gründe der Immunschwäche. So ist extrem häufig eine Schwermetallbelastung die Ursache der Immunschwäche, sowie auch die „Immunbelastung“ durch Störfelder oder chronische virale Belastungen.

Die gezielte Immunstimulation mit Thymus- oder Mistelpräparaten muss individuell und auch entsprechend der lymphocytären Ausgangslage erfolgen.

Die folgende „einfache Immunstimulation“ ist eine Basistherapie, die für alle Formen von Infektanfälligkeiten, chronische Müdigkeit und Immunschwächen, aber auch Allergien sehr empfehlenswert ist, auch für Kinder.

Zum Immunaufbau gehört immer auch eine „immunentlastende“ Ernährung, welche die Hauptallergene weglässt:

Ernährung zum Immunaufbau

- keine Kuhmilchprodukte und Kuhmilch-Getränke
- wenig Hühner-Ei-Speisen
- keine, bzw. wenig Nusspeisen
- stark zurückhalten mit allen Weizenprodukten (Gliadin / Gluten)

Medikamente

- UTILIN D6 Kps (Bacillus subtilis) 1 Kps pro Woche
- RECARCIN D6 Kps (Bacillus firmus) 1 Kps pro Woche. Die beiden Kps. werden an verschiedenen Tagen nüchtern, am besten ganz früh morgens oder spät nachts eingenommen.

Nach 6 Wochen:

- UTILIN „S“ D6 Kps. (Mycobacterium phlei) 1 Kps pro Woche
- REBAS D4 Kps: zu Beginn während 1-2 Wochen 1 - 2 Kps pro Tag, dann 2x1 pro Woche
- Echinacea Tr. (Fa. Alcea), 3 x 4-5 Tr. pro Tag
- SANKOMBI D5 Tr., 10 Tr. pro Tag, einspeicheln und dann schlucken.

Achtung: Echinacea nie konstant anwenden! Immer Intervalltherapie. Dies hat Gültigkeit für alle Immunstimulantien - deshalb lieber Immunmodulatoren einsetzen.

Diese Therapie wird während 1 - 2 Monaten durchgeführt, dann 2 x pro Jahr wiederholt.

Paracelsus Parasiten-Kur nach Dr. Th. Rau

Hauptparadigmen

- Parasitose ist Ausdruck einer Dysbiose / Milieustörung
- Parasitose ist meist laborchemisch nicht nachweisbar
- Parasitose ist ein chronisches Problem mit Immunstörung
- Parasitose führt zur toxischen Belastung (Stoffwechselprodukte)
- Parasitose führt zu systemischen Problemen

Nachweis

- Stuhlkulturen schwierig, da Nesten, meist negativ
- IgE häufig erhöht / eosinophile Granulocyten häufig erhöht
- Serologie meist negativ, sagt nichts aus.
- Alternativ-medizinischer Nachweis:
 - Dried Layer Blood Test: Toxische Lakunen / Spurenelementmängel
 - Dunkelfeldmikroskopie: Symplasten, sehr große bakterielle Formen
 - Haarmineralanalyse: Zeichen der Dysbiose / Spurenelementmängel
 - Regulations-Thermographie: heiße Leberwerte? Tiefe intestinale Werte?
 - EAV: Spurenelement-Mängel / Parasiten-Nosoden / Lymphbelastung / Hg / Iso-Propylalkohol / Formol
 - Polysan-Test: Polysan M oder Om

Therapie

- OKOUBASAN Tr., 1. Woche: jede $\frac{1}{2}$ - 1 h 5 - 8 Tr. einspeicheln, ab



2. Woche: 6 x 10 Tr., lang einspeicheln

- LEPTOSPERMUM Urtinktur, 1. und 2. Woche: jede $\frac{1}{2}$ - 1 h 5 - 8 Tr. einspeicheln, ab 3. Woche 6 x 10 Tr., einspeicheln; 6 Wo.!
- Absinthium Ceres, 4 - 6 x 3 Tropfen, leicht verdünnt, einspeicheln; 6 Wo.
- Diät und Ausleitung: Vegetarische Mischkost, Karottentage!
- Colon-Hydro-Therapie, 1 - 2 x pro Woche
- Leberwickel, Senfwickel, Bittersalz, Grüntee, Mangan, MAPURIT, SELENMETHIONIN

Einfache Diätanleitung zur Entlastung des Stoffwechsels und zur Entsäuerung des Organismus

Die Kostumstellung ermöglicht dem Körper, erst einmal wieder reaktionsfähiger zu werden; dies ist die Voraussetzung zu jeder wirklichen Heilung.

Die Anleitung enthält nur „Verbote“. Alles Frische, Pflanzliche, Gemüse, Früchte, Kastanien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sind erlaubt und wichtig, ebenso kalt gepresste pflanzliche Öle. Getreide: Hirse, Geste, Hafer, Dinkel sind gut, Weizenprodukte / Brot sehr zurückhaltend!

- wenig Fleisch: nur maximal einmal pro Woche Fleisch (besser Pute, Trute oder Fisch)
- absolut kein Schweinefleisch, keine Wurstwaren (Fleisch enthält viele Aminosäuren und Schwefel, sind säurelastig, verdicken die Körperflüssigkeiten)
- keine Milch trinken
- ganz wenig Kuhmilchprodukte / Käse
- absolut kein Joghurt, kein Quark (Kuhmilcheiweiß dickt Lymphe

ein, macht „kalt“, ist schleimbildend und immunbelastend)

- kein Zucker und keine zuckerhaltigen Speisen (Zucker ist sehr säurebildend, stoffwechselbelastend, v.a Ei-haltige Crêmen, Eis) Honig, Birnel, Ahornsirup, Roh-Rohrzucker, usw.: wenig zum Süßen erlaubt.
- keine Citrusfrüchte
- abends keine Früchte (wegen Gärung)
- keine Fruchtsäfte! (Früchte abends gären, bilden Alkohol, belasten Leber, Zitrusfrüchte sind häufig Allergene, viel Spritzmittel, säuern) wenig Grapefruitsaft, oder $\frac{1}{2}$ Grapefruit zum Frühstück erlaubt.
- große Trinkmenge, mineralarmes Wasser
- keinen Alkohol (Alkohol belastet die Leber und vermindert deren sonstige Entgiftungsfunktion)
- große Wassermenge fördert den Stoffaustausch, Entgiftung (3 Liter pro Tag!). Trinken v.a zwischen den Mahlzeiten, nicht zu den Mahlzeiten!

Einfache Diätanleitung zur Förderung der Aufbaukräfte, Entgiftung und Entsäuerung

Was darf und soll regelmäßig gegessen werden?

Getreide prinzipiell sind die ursprünglichen Getreidesorten sehr wertvoll: Dinkel / Hirse / Hafer / Gerste. Diese als Flocken, Suppe, Mus täglich nehmen, außer bei nachgewiesener Getreideallergie (Gluten). Weizen ist zunehmend problematisch und soll daher nur wenig gegessen werden: Brot, herkömmliche Getreidemehl- Nudeln, etc.!! Der Grund liegt in der

modernen Weizenzucht, die auf sehr hohen Gluten-Anteil (bis 60%) abzielt. Allergien entstehen oft auf gentechnologisch veränderte Weizen und deren Mehl-Konservierungsprodukte.

Kartoffeln Sind empfehlenswert, v.a. abends, als Kartoffelsuppe oder Pellkartoffeln. Sind als Nachtschattengewächse eher „kühlend“, „erdend“.

Gemüse Sind „frei“, sollten Großteil der Ernährung ausmachen. Auf zunehmenden „Rohkostanteil“ hin arbeiten. Ziel: 50% als Rohgemüse, als Salate, etc., v.a Sellerie, Karotten, Rettich, Avocado, etc.

Besonders gut: Bohnen, Erbsen, Linsen oder auch Kastanien! Grüngemüse sind sehr mineralstoff- und calciumreich: Salate, Broccoli, Zucchini, etc. Tomaten nur wenig, nicht roh! (säuern, „kühlen“ !)

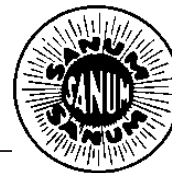
Mais Als Kolbenmais, Polenta, enthält wichtige essentielle Aminosäuren, Mineralien.

Früchte Sollen den Großteil der Nahrung bis Mittag darstellen. Früchte immer schälen (Spritzmittel!). Äpfel, Birnen, Kernfrüchte, möglichst saisonal!

Bananen: sind zwar sehr mineralreich, aber schleimbildend!

Südfrüchte: Grapefruit, Papaya, Ananas morgens gut, da sehr enzymreich.

Sonst Südfrüchte nur morgens und in geringer Menge. (Viele Menschen



vertragen Kiwi und Mandarinen schlecht, wirken oft Allergie-verstärkend)!

Eier

Hühnereier (NUR von biologischem Bauernhof und Freilauf!!): zwei bis drei Eier pro Woche erlaubt: so wenig erhitzt, wie möglich: 3 - 8 Min. gesotten; keine „Spiegeleier“ oder Eier-Backwaren.

Reis

Als Basmati-Reis geeignet für Allergiker und Darmpatienten. Vollreis wäre sehr mineralstoff- und vitaminreich, aber säurelastig, schwer verdaulich!

Sprossen und Keimlinge sind sehr wichtig! Täglich eine Form von Sprossen, Kernen einnehmen: Kresse / Soja- / Alfalfa- / Weizensprossen, Kichererbsen, etc..

Pflanzliche Öle kaltgepresste, biol. Öle.: tgl. 30 - 50 ml: Leinsa-

men-, Sonnenblumen-, Olivenöl.

Der Darmflora-Aufbau nach Dr. med. Th. Rau

Milieuthherapie

- Basische Mineralstoffmischungen
- Multimineraltabletten (Burgerstein)

Darmschleimhaut

- Mucosa comp. Amp. (Heel): alle 2-3 Tage eine Amp. an M25-Punkt spritzen (Neuraltherapie mit Procain) oder lange einspeicheln und dann schlucken
- Diät nach Dr. med. K. Werthmann (keine Kuhmilch und Milchprodukte, keine Hühnereier, keine Nüsse)

Darmflora

- Beginn: FORTAKEHL D5, 3 x 1 Tbl. tgl.,
- dann PEFRAKEHL D4 Kps oder Tropfen, 2 Wochen,

- dann SANKOMBI Tropfen 2 x 10 oder MUCCOKEHL und NIGER-SAN

Immunstimulation

bei chronischen Infekten, Infektanfälligkeit, Colitis, etc.:

- bei „Darmfloraaufbau“ zuerst eine Woche NOTAKEHL D5 Tbl, 3 x 1, dann weiter wie oben
- UTILIN D6 und RECARCIN D6 Kps, je 1 pro Woche
- REBAS D4 Kps, 2x1 Kps /d

Anschrift des Autors:

Dr. med. Thomas Rau
Chefarzt der Paracelsus Klinik
Lustmühle
Zentrum für Ganzheitsmedizin und Zahnheilkunde
CH-9062 Lustmühle bei St. Gallen, Schweiz
Tel: +41 71 3357171
Fax: +41 71 3357100