



## Die 5 Säulen der natürlichen Ernährung

Eine Zusammenfassung von Jürgen Jungmann – Teil 3

**Wie wichtig unser Darm für unser Immunsystem ist und was wir für ihn tun können, darum geht es im heutigen Artikel.**

### Dritte Säule: Ernährung und Darmgesundheit

#### Symbiose, das Zusammenspiel von Mensch und Darmbakterien

Es ist nicht nur wichtig was wir essen, sondern auch, was wir aufnehmen können, ohne den Körper zu belasten. Denn was nützt die beste Nahrung, wenn wir diese nicht vertragen, und die Darmflora durch Gär- oder Fäulnisprozesse nachhaltig gestört wird. Hauptursache für eine Symbiosestörung ist, dass wir Nahrungsmittel essen, meist aus Unwissenheit, die für die Darm-Gesundheit und unseren Körper nicht dienlich sind.

#### Der Darm als wesentlicher Teil des Immunsystems

Der Darm erfüllt nicht nur die lebenswichtigen Funktionen der Verdauung, sondern auch die Verteidigung des Körpers vor fremden und schädlichen Stoffen. Der Darm ist ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems. Etwa 80% des Immunsystems sind darmassoziiert. Ein gesunder Darm mit einer gesunden Darmflora trägt dazu bei, dass sich bis zu zehn verschiedene Vitamine bilden können wie beispielsweise: Vitamin B12, Vorstufe von Vitamin K, Folsäure, Biotin und Pantothensäure. Die Oberfläche der Darmschleimhaut beträgt etwa 300 Quadratmeter, und die Anzahl der Bakterien im Darm ist schätzungsweise zehnmal so hoch wie die Anzahl der Körperzellen.

#### Darmbakterien haben eine Schlüsselrolle

Das Ökosystem Darm bietet vier Abwehrbarrieren als Schutzfunktion für den Körper, um ihn vor schädlichen Bakterien, Chemikalien, Viren und Pilzen zu schützen. Die erste Barriere zum Schutz des Körpers ist die Mikrobielle Barriere. Die Bakterien der Darmflora bilden diese erste Abwehr gegen Eindringlinge. Darmbakterien wie Bifidobakterien und Laktobacillus Gasserie haben eine Schlüsselrolle im Organismus. Sie werden nicht nur im Darm wirksam, sondern auch

über den Blutweg und die Lymphe im gesamten Körper, wo sie übergeordnete Kontroll-, Regenerations- und Reparaturaufgaben vollbringen. Die zweite körpereigene Barriere ist die so genannte Humorale Abwehr innerhalb der Darmschleimhaut, die Darmschleim mit antibakteriell wirksamen Substanzen absondert.

Die dritte Barriere wird die Anatomische Barriere genannt. Sie wird durch die Epithelzellen der Schleimhaut gebildet. Ihre Funktion beruht auf der engen Verbindung der Darmwandzellen untereinander, die ein Eindringen von Fremdstoffen verhindern. Die vierte Barriere ist die Immunologische Barriere, beginnend im Darm setzt sie sich im Blut fort. Verschiedene Fresszellen fangen eingedrungene Mikroorganismen auf und machen sie unschädlich.

#### Gestörte Darmflora – Ursache vieler Gesundheitsprobleme

In der Erfahrungsheilkunde geht man davon aus, dass 50% aller Krankheiten direkt oder indirekt mit einer gestörten Darmfunktion in Verbindung stehen. Gerät das Ökosystem Darm aus dem Gleichgewicht (Dysbiose), können über Blut und Lymphbahnen schädliche Stoffwechselprodukte wie Pilze und Mikroben in alle Körperregionen eindringen, und der Körper vergiftet sich sozusagen selbst (Autotoxämie).

Das Immunsystem ist überfordert, wodurch die Infektionsanfälligkeit steigt. Die Gefahr der ernährungsbedingten Toxämie wird oft unterschätzt, weil sich dieser Prozess anfangs schleichend und fast unbemerkt vollzieht.

#### Was kann die Darmflora negativ beeinflussen?

Denaturierte, Säure bildende und einseitige Ernährung, Ballaststoffmangel, Eiweißfäulnis durch den Verzehr von zuviel tierischem Eiweiß, Alkohol, Zucker, Kaffee, Eier, Medikamente wie Antibiotika, zuviel und zu spätes Essen sowie Bewegungsmangel sind oft die Ursachen einer Symbiosestörung im Darm. Vor allem auf Sorgen, Angst, Stress und andere negative Gefühle reagiert der Magen-Darmbereich sehr empfindlich (Psychosomatik).



### *Fehlbesiedlung der Darmflora durch Pilze*

Wenn sich durch eine Symbiosestörung im Darm Pilze (wie z.B. *Candida albicans*) übermäßig vermehren, kann es notwendig sein, eine Pilz-Diät zu machen. Ein ökologisches Gleichgewicht im Darm kann leicht hergestellt werden, wenn die störenden Faktoren reduziert oder vermieden werden. Bevorzugen Sie symbiosefreundliche, natürlich-biologisch angebaute und vegetarische Lebensmittel.

Körperliche Bewegung und eine positive Lebenseinstellung unterstützen die Ernährungsumstellung. Konkret vermieden werden sollten Lebensmittel mit einfach aufzuschließenden Kohlenhydraten, wie süße Früchte, Honig, Haushalts- und andere Zuckerarten, weißes Brot, weißer Reis.

Reduzieren Sie auch den Verzehr von Hühnereiern, Fleisch und Fisch, da diese Nahrungsmittel Gär- und Fäulnisprozesse im Darm fördern. Vermeiden Sie langes Erhitzen oder Frittieren und das Verzehren von tiefgefrorenen und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln (Fertiggerichte) und besonders Mikrowellenkost.

### *Hilfreiche Tipps aus der Praxis:*

Trinken Sie öfters am Tag Obst-Essig-Wasser, das löst die Pilze von der Darmwand. Knoblauch, Bärlauch, Rettich, Kresse, Zwiebel, Thymian haben antimykotische Wirkungen und sind Helfer im Kampf gegen Pilze, Bakterien und Viren. Sehr zu empfehlen ist die Einnahme von Milchsäure-Bakterien über milchsäure Gemüse, Brottrunk und milchsäure Gemüsesäfte. Der Verzehr von Sauermilch-Produkten ist nur bei einer nachweislich optimalen Verträglichkeit zu empfehlen, da ansonsten Eiweißfäulnisprozesse im Darm gefördert werden. Milcheiweiß-Unverträglichkeit sowie Milch-Laktose-Intoleranz ist ein häufig anzutreffendes Phänomen, besonders bei Erwachsenen.

### *Aufbau der Darmflora*

Normalerweise schaffen es der Darm und die Darmflora, bei optimalen Bedingungen sich selbst zu regenerieren. Die Bedingungen des Lebens sind allerdings manchmal nicht optimal, und so kann es notwendig sein, der Natur ein wenig unter die Arme zu greifen. Vor allem nach der Einnahme von Antibiotika ist dies



eine wichtige und oft vergessene Maßnahme, möchte man ein gesundes Immunsystem erhalten. Neben der symbiose-freundlichen Ernährung sind zusätzlich eingenommene und frei verkäufliche Präparate mit physiologischen Mikroorganismen (Milchsäurebakterien) wie beispielsweise Eugalan, Acidobif, Omniflora, Mutaflor, Symbioflor, Darmflora+ (Dr. Wolz) aus dem Reformhaus, Bioladen oder der Apotheke eine sinnvolle oder gar notwendige Ergänzung.

### *Welche Nahrungsmittel eignen sich besonders für die Darmgesundheit?*

#### **Hierzu einige Beispiele:**

Ausreichend Ballaststoffe durch Gemüse – und roh und schonend gedünstet – milchsaures Gemüse und Gemüsesäfte, reifes saures Obst und Obstsaften ohne Zucker, Frischpflanzensäfte, Getreide schonend gequollen wie Gerste, Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen sowie Naturreis, Amaranth, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Sprossen und Keimlinge, Weizengrießspaghetti ohne Ei, Topinambur, hochwertige Pflanzenöle kalt gepresst wie Olivenöl, Weizenkeimöl, Leinöl, Avocado, Nüsse aus neuer Ernte (ohne Schale) wie Haselnuss, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam und daraus hergestellte Nussmilch, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Kichererbsen, Linsen, Oliven, Hülsenfrüchte, Pilze, Gewürzkräuter mit Heilwirkung wie z. B. Kresse, Basilikum, Borretsch, Dillkraut,



Estragon, Bohnenkraut, Knoblauch, Kümmel, Kerbel, Majoran, Liebstöckel, Meerrettich, Melisse, Zwiebel, Sellerie, Schnittlauch, Salbei, Rosmarin, Paprika, Thymian, Bärlauch. Auch Wildkräuter sind zu empfehlen wie: Löwenzahn, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Huflattich, Spitzwegerich, Gänsefingerkraut.



Weitere Gewürze sind: Tamari-Sojasoße, Biomaris-Meerestiefwasser, wenig Kräutermeersalz, Peperoni, Kapern, naturreiner Wein- und Obstessig, Curry, Paprikapulver, Tomatenmark, Pfeffer, Gemüse-Kräuterbrühe, Bourbon-Vanille, Zimt, Kurkuma, Ingwer u.s.w. Zum Eindicken von Soßen und Desserts eignet sich Agar-Agar, Reismehl, Buchweizenmehl. In kleinen Mengen vollwertiges Einkornbrot sowie Knäckebrot. Und bei guter Verträglichkeit in kleinen Mengen Sauer Milchprodukte, biologischer Rohmilchkäse, Naturkäse, Parmesan, Schafskäse, Sauerrahmbutter, Gorgonzola, Sahne, mineralarmes Quell- und Heilwasser ohne Kohlensäure und daraus hergestellte Tees, wie Lapacho, Kräutertee, Grüntee.

### *Bei Bedarf natürliche Nahrungsergänzung*

Meeresalgen wie Spirulina und Chlorella-Algen aus dem Reformhaus oder Bioladen schaffen eine optimale Grundlage für den Aufbau einer physiologischen Darmflora.

Anm. der Redaktion: Dieser Beitrag stammt von einem externen Verfasser, für den Inhalt wird keine Haftung übernommen.



#### **Jürgen Jungmann, Jahrgang 1965**

Sportlehrer, Shiatsu-Praktiker, Ernährungsberater und Heiler

Seit 25 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Ernährung und deren Auswirkung auf Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit.

**Kontakt:** [www.juergen-jungmann.de](http://www.juergen-jungmann.de)



Im kommenden Heilspiegel lesen Sie über „Säure-Basen-Gleichgewicht“